



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Markus Cramer

Verein: Ultrafriesen/ Concordia Neermoor
Startnummer: 9

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 12:07:48

Geschwindigkeit: 8,24 km/h
Laufleistung: 7:16 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 26 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 24 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 4(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 10:45:12

Kontrolle	Teilstreckenwertung								Gesamtwertung							
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer		
Südergellersen	10,30	1:03:53	6:12	5	10:01	29	10:04	10,30	1:03:53	6:12	5	10:01	29	10:04		
Amelinghausen	13,80	1:21:15	5:53	4	10:57	20	15:06	24,10	2:25:08	6:01	4	20:58	24	24:57		
Schwindebeck	9,40	59:02	6:16	4	10:13	26	14:34	33,50	3:24:10	6:05	4	31:11	23	39:31		
Bispingen	8,90	55:59	6:17	4	6:50	19	12:11	42,40	4:20:09	6:08	4	36:58	21	51:42		
Overhaverbeck	10,80	1:14:50	6:55	3	8:30	20	19:30	53,20	5:34:59	6:17	4	37:36	20	1:11:12		
Undeloh	6,90	50:32	7:19	4	7:12	20	12:50	60,10	6:25:31	6:24	4	44:48	19	1:24:02		
Egestorf	9,20	1:13:01	7:56	4	5:57	20	19:31	69,30	7:38:32	6:36	4	50:45	21	1:43:33		
Salzhausen	10,70	1:32:26	8:38	5	16:23	29	28:17	80,00	9:10:58	6:53	4	1:07:08	21	2:11:50		
Südergellersen	10,90	1:50:43	10:09	5	30:56	32	40:44	90,90	11:01:41	7:16	4	1:26:07	23	2:52:34		
Sülzwiesen	9,10	1:06:07	7:15	2	6:33	17	1:06:07	100,00	12:07:48	7:16	4	1:22:36	24	2:59:36		