



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

**Mike Kanbach**

Verein: Bovender SV

Startnummer: 27

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 10:27:50**

Geschwindigkeit: 9,56 km/h

Laufleistung: 6:16 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 7 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 1(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 10:27:50

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

| Kontrolle      | Split |         |        | Platz Rückst. |      |        |        | Gesamt |          |        | Platz Rückst. |      |        |         |
|----------------|-------|---------|--------|---------------|------|--------|--------|--------|----------|--------|---------------|------|--------|---------|
|                | km    | Zeit    | min/km | Kat.          | Kat. | Männer | Männer | km     | Zeit     | min/km | Kat.          | Kat. | Männer | Männer  |
| Südergellersen | 10,30 | 1:00:13 | 5:50   | 3             | 3:23 | 18     | 6:24   | 10,30  | 1:00:13  | 5:50   | 3             | 3:23 | 18     | 6:24    |
| Amelinghausen  | 13,80 | 1:19:33 | 5:45   | 2             | 2:57 | 16     | 13:24  | 24,10  | 2:19:46  | 5:47   | 2             | 6:20 | 17     | 19:35   |
| Schwindebeck   | 9,40  | 54:56   | 5:50   | 2             | 0:52 | 13     | 10:28  | 33,50  | 3:14:42  | 5:48   | 2             | 7:12 | 15     | 30:03   |
| Bispingen      | 8,90  | 53:05   | 5:57   | 2             | 0:21 | 11     | 9:17   | 42,40  | 4:07:47  | 5:50   | 2             | 7:33 | 15     | 39:20   |
| Overhaverbeck  | 10,80 | 1:08:31 | 6:20   | 1             | -    | 11     | 13:11  | 53,20  | 5:16:18  | 5:56   | 1             | -    | 12     | 52:31   |
| Undeloh        | 6,90  | 43:12   | 6:15   | 1             | -    | 7      | 5:30   | 60,10  | 5:59:30  | 5:58   | 1             | -    | 10     | 58:01   |
| Egestorf       | 9,20  | 1:00:42 | 6:35   | 1             | -    | 7      | 7:12   | 69,30  | 7:00:12  | 6:03   | 1             | -    | 8      | 1:05:13 |
| Salzhausen     | 10,70 | 1:13:20 | 6:51   | 2             | 7:17 | 7      | 9:11   | 80,00  | 8:13:32  | 6:10   | 1             | -    | 8      | 1:14:24 |
| Südergellersen | 10,90 | 1:15:25 | 6:55   | 2             | 1:44 | 4      | 5:26   | 90,90  | 9:28:57  | 6:15   | 1             | -    | 7      | 1:19:50 |
| Sülzwiesen     | 9,10  | 58:53   | 6:28   | 1             | -    | 7      | 58:53  | 100,00 | 10:27:50 | 6:16   | 1             | -    | 7      | 1:19:38 |