



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Samir Schulz-Meinen

Verein: Triabolos Triathlon Hamburg e.V.

Startnummer: 52

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:53:23

Geschwindigkeit: 9,18 km/h

Laufleistung: 6:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 13 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 2(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 10:27:50

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split		Split min/km	Platz		Rückst.		Gesamt		Gesamt		Gesamt		Platz		Rückst.	
	km	Zeit		Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer			
Südergellersen	10,30	59:49	5:48	2	2:59	17	6:00	10,30	59:49	5:48	2	2:59	17	6:00			
Amelinghausen	13,80	1:25:48	6:13	7	9:12	30	19:39	24,10	2:25:37	6:02	6	12:11	25	25:26			
Schwindebeck	9,40	58:34	6:13	6	4:30	24	14:06	33,50	3:24:11	6:05	6	16:41	24	39:32			
Bispingen	8,90	1:08:44	7:43	7	16:00	40	24:56	42,40	4:32:55	6:26	6	32:41	27	1:04:28			
Overhaverbeck	10,80	1:10:20	6:30	2	1:49	14	15:00	53,20	5:43:15	6:27	4	26:57	24	1:19:28			
Undeloh	6,90	45:15	6:33	2	2:03	10	7:33	60,10	6:28:30	6:27	3	29:00	22	1:27:01			
Egestorf	9,20	1:04:23	6:59	2	3:41	11	10:53	69,30	7:32:53	6:32	3	32:41	19	1:37:54			
Salzhausen	10,70	1:06:03	6:10	1	-	2	1:54	80,00	8:38:56	6:29	2	25:24	14	1:39:48			
Südergellersen	10,90	1:13:41	6:45	1	-	3	3:42	90,90	9:52:37	6:31	2	23:40	13	1:43:30			
Sülzwiesen	9,10	1:00:46	6:40	2	1:53	12	1:00:46	100,00	10:53:23	6:32	2	25:33	12	1:45:11			