



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Andreas Ludolph

Verein: HNT Hamburg

Startnummer: 38

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 11:35:55

Geschwindigkeit: 8,62 km/h

Laufleistung: 6:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 19 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 3(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 10:27:50

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	56:50	5:31	1	-	13	3:01	10,30	56:50	5:31	1	-	13	3:01
Amelinghausen	13,80	1:16:36	5:33	1	-	13	10:27	24,10	2:13:26	5:32	1	-	14	13:15
Schwindebeck	9,40	54:04	5:45	1	-	12	9:36	33,50	3:07:30	5:35	1	-	12	22:51
Bispingen	8,90	52:44	5:55	1	-	10	8:56	42,40	4:00:14	5:39	1	-	12	31:47
Overhaverbeck	10,80	1:18:57	7:18	5	10:26	25	23:37	53,20	5:19:11	5:59	2	2:53	13	55:24
Undeloh	6,90	46:52	6:47	3	3:40	15	9:10	60,10	6:06:03	6:05	2	6:33	12	1:04:34
Egestorf	9,20	1:15:17	8:10	4	14:35	24	21:47	69,30	7:21:20	6:22	2	21:08	15	1:26:21
Salzhausen	10,70	1:20:18	7:30	3	14:15	15	16:09	80,00	8:41:38	6:31	3	28:06	16	1:42:30
Südergellersen	10,90	1:47:23	9:51	6	33:42	28	37:24	90,90	10:29:01	6:55	3	1:00:04	16	2:19:54
Sülzwiesen	9,10	1:06:54	7:21	3	8:01	18	1:06:54	100,00	11:35:55	6:57	3	1:08:05	17	2:27:43