



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Frank Stelljes

Verein: SG Stern Bremen

Startnummer: 60

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 14:53:22

Geschwindigkeit: 6,72 km/h

Laufleistung: 8:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 38 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 8(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	1:14:14	7:12	9	17:24	49	20:25	10,30	1:14:14	7:12	9	17:24	49	20:25
Amelinghausen	13,80	1:39:09	7:11	9	22:33	47	33:00	24,10	2:53:23	7:11	9	39:57	48	53:12
Schwindebeck	9,40	1:12:09	7:40	7	18:05	43	27:41	33,50	4:05:32	7:19	8	58:02	46	1:20:53
Bispingen	8,90	1:09:47	7:50	8	17:03	43	25:59	42,40	5:15:19	7:26	9	1:15:05	46	1:46:52
Overhaverbeck	10,80	1:24:52	7:51	8	16:21	36	29:32	53,20	6:40:11	7:31	8	1:23:53	42	2:16:24
Undeloh	6,90	1:00:43	8:47	7	17:31	36	23:01	60,10	7:40:54	7:40	8	1:41:24	40	2:39:25
Egestorf	9,20	1:34:50	10:18	7	34:08	39	41:20	69,30	9:15:44	8:01	8	2:15:32	40	3:20:45
Salzhausen	10,70	1:52:36	10:31	8	46:33	40	48:27	80,00	11:08:20	8:21	8	2:54:48	40	4:09:12
Südergellersen	10,90	2:03:18	11:18	8	49:37	39	53:19	90,90	13:11:38	8:42	8	3:42:41	39	5:02:31
Sülzwiesen	9,10	1:41:44	11:10	9	42:51	39	1:41:44	100,00	14:53:22	8:56	8	4:25:32	38	5:45:10