



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

**Jens Uwe Brack**

Verein: LG Allgäu

Startnummer: 7

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 11:58:27**

Geschwindigkeit: 8,35 km/h

Laufleistung: 7:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 24 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 22 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 1(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 11:58:27

### 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	1:03:24	6:09	1	-	27	9:35	10,30	1:03:24	6:09	1	-	27	9:35			
Amelinghausen	13,80	1:24:06	6:05	1	-	26	17:57	24,10	2:27:30	6:07	1	-	28	27:19			
Schwindebeck	9,40	57:07	6:04	1	-	16	12:39	33,50	3:24:37	6:06	1	-	25	39:58			
Bispingen	8,90	58:05	6:31	1	-	22	14:17	42,40	4:22:42	6:11	1	-	23	54:15			
Overhaverbeck	10,80	1:12:21	6:41	1	-	16	17:01	53,20	5:35:03	6:17	1	-	21	1:11:16			
Undeloh	6,90	52:22	7:35	1	-	23	14:40	60,10	6:27:25	6:26	1	-	21	1:25:56			
Egestorf	9,20	1:10:23	7:39	1	-	15	16:53	69,30	7:37:48	6:36	1	-	20	1:42:49			
Salzhausen	10,70	1:31:43	8:34	1	-	28	27:34	80,00	9:09:31	6:52	1	-	20	2:10:23			
Südergellersen	10,90	1:30:47	8:19	1	-	17	20:48	90,90	10:40:18	7:02	1	-	20	2:31:11			
Sülzwiesen	9,10	1:18:09	8:35	1	-	29	1:18:09	100,00	11:58:27	7:11	1	-	22	2:50:15			