



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Ingo Gersbeck

Verein: SCC Berlin

Startnummer: 20

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Gesamt-Zeit: 14:55:04

Geschwindigkeit: 6,70 km/h

Laufleistung: 8:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 48 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 40 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 4(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 11:58:27

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	1:09:52	6:46	3	6:28	42	16:03	10,30	1:09:52	6:46	3	6:28	42	16:03
Amelinghausen	13,80	1:39:09	7:11	4	15:03	47	33:00	24,10	2:49:01	7:00	4	21:31	46	48:50
Schwindebeck	9,40	1:15:13	8:00	5	18:06	47	30:45	33,50	4:04:14	7:17	4	39:37	45	1:19:35
Bispingen	8,90	1:25:50	9:38	5	27:45	48	42:02	42,40	5:30:04	7:47	5	1:07:22	48	2:01:37
Overhaverbeck	10,80	1:38:27	9:06	4	26:06	43	43:07	53,20	7:08:31	8:03	5	1:33:28	47	2:44:44
Undeloh	6,90	1:04:49	9:23	5	12:27	42	27:07	60,10	8:13:20	8:12	5	1:45:55	45	3:11:51
Egestorf	9,20	1:31:21	9:55	2	20:58	36	37:51	69,30	9:44:41	8:26	5	2:06:53	44	3:49:42
Salzhausen	10,70	1:44:50	9:47	3	13:07	35	40:41	80,00	11:29:31	8:37	4	2:20:00	42	4:30:23
Südergellersen	10,90	1:52:18	10:18	3	21:31	36	42:19	90,90	13:21:49	8:49	4	2:41:31	40	5:12:42
Sülzwiesen	9,10	1:33:15	10:14	3	15:06	36	1:33:15	100,00	14:55:04	8:57	4	2:56:37	40	5:46:52