



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

**Rabia Abraham**

Verein: Laufftreff Uelzen

Startnummer: 18

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 14:13:58**

Geschwindigkeit: 7,03 km/h

Laufleistung: 8:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 41 (von 63)

Strecken-Platzierung/Frauen: 8 (von 12)

Bestzeit der Strecke: 10:37:59

Kategorie-Platzierung: 1(von 2)

Bestzeit in der Kategorie: 14:13:58

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Südergellersen	10,30	1:13:23	7:07	2	3:35	9	12:55	10,30	1:13:23	7:07	2	3:35	9	12:55
Amelinghausen	13,80	1:38:34	7:08	1	-	8	18:08	24,10	2:51:57	7:08	2	2:55	10	31:03
Schwindebeck	9,40	1:11:55	7:39	1	-	7	14:50	33,50	4:03:52	7:16	1	-	7	44:54
Bispingen	8,90	1:10:16	7:53	1	-	8	17:58	42,40	5:14:08	7:24	1	-	8	1:02:52
Overhaverbeck	10,80	1:31:02	8:25	1	-	8	22:39	53,20	6:45:10	7:36	1	-	8	1:21:41
Undeloh	6,90	55:44	8:04	1	-	6	11:21	60,10	7:40:54	7:40	1	-	7	1:33:02
Egestorf	9,20	1:33:21	10:08	2	1:56	9	31:18	69,30	9:14:15	7:59	1	-	8	2:01:16
Salzhausen	10,70	1:41:08	9:27	1	-	7	28:53	80,00	10:55:23	8:11	1	-	8	2:30:09
Südergellersen	10,90	1:53:39	10:25	2	1:21	9	40:28	90,90	12:49:02	8:27	1	-	8	3:10:37
Sülzwiesen	9,10	1:24:56	9:20	1	-	9	1:24:56	100,00	14:13:58	8:32	1	-	8	3:35:59