



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Andrea Cussac

Gesamt-Zeit: 10:55:08

Startnummer: 10

Geschwindigkeit: 9,16 km/h

Laufleistung: 6:33 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 14 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Frauen: 2 (von 12)

Bestzeit der Strecke: 10:37:59

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 10:55:08

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	
Südergellersen	10,30	1:00:28	5:52	1	-	1	-	10,30	1:00:28	5:52	1	-	1	-	
Amelinghausen	13,80	1:20:26	5:49	1	-	1	-	24,10	2:20:54	5:50	1	-	1	-	
Schwindebeck	9,40	58:04	6:10	2	0:34	4	0:59	33,50	3:18:58	5:56	1	-	1	-	
Bispingen	8,90	52:18	5:52	1	-	1	-	42,40	4:11:16	5:55	1	-	1	-	
Overhaverbeck	10,80	1:12:13	6:41	1	-	2	3:50	53,20	5:23:29	6:04	1	-	1	-	
Undeloh	6,90	44:23	6:25	1	-	1	-	60,10	6:07:52	6:07	1	-	1	-	
Egestorf	9,20	1:06:56	7:16	1	-	2	4:53	69,30	7:14:48	6:16	1	-	2	1:49	
Salzhausen	10,70	1:17:40	7:15	1	-	2	5:25	80,00	8:32:28	6:24	1	-	2	7:14	
Südergellersen	10,90	1:22:53	7:36	1	-	2	9:42	90,90	9:55:21	6:32	1	-	2	16:56	
Sülzwiesen	9,10	59:47	6:34	2	59:47	3	59:47	100,00	10:55:08	6:33	1	-	2	17:09	