



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Lydiah Schulz-Symon

Verein: Tus Hasede

Startnummer: 53

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 12:17:00

Geschwindigkeit: 8,14 km/h

Laufleistung: 7:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 28 (von 63)

Strecken-Platzierung/Frauen: 3 (von 12)

Bestzeit der Strecke: 10:37:59

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 10:55:08

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Südergellersen	10,30	1:01:08	5:56	2	0:40	2	0:40	10,30	1:01:08	5:56	2	0:40	2	0:40
Amelinghausen	13,80	1:22:02	5:56	2	1:36	4	1:36	24,10	2:23:10	5:56	2	2:16	3	2:16
Schwindebeck	9,40	57:30	6:07	1	-	2	0:25	33,50	3:20:40	5:59	2	1:42	2	1:42
Bispingen	8,90	58:16	6:32	2	5:58	3	5:58	42,40	4:18:56	6:06	2	7:40	3	7:40
Overhaverbeck	10,80	1:18:49	7:17	2	6:36	6	10:26	53,20	5:37:45	6:20	2	14:16	4	14:16
Undeloh	6,90	55:24	8:01	2	11:01	5	11:01	60,10	6:33:09	6:32	2	25:17	4	25:17
Egestorf	9,20	1:16:00	8:15	2	9:04	5	13:57	69,30	7:49:09	6:46	2	34:21	3	36:10
Salzhausen	10,70	1:22:08	7:40	2	4:28	5	9:53	80,00	9:11:17	6:53	2	38:49	3	46:03
Südergellersen	10,90	1:50:28	10:08	2	27:35	7	37:17	90,90	11:01:45	7:16	2	1:06:24	3	1:23:20
Sülzwiesen	9,10	1:15:15	8:16	3	1:15:15	6	1:15:15	100,00	12:17:00	7:22	2	1:21:52	3	1:39:01