



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

Claudia Köster

Gesamt-Zeit: 13:05:19

Startnummer: 31

Geschwindigkeit: 7,64 km/h

Laufleistung: 7:51 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Frauen: 6 (von 12)

Bestzeit der Strecke: 10:37:59

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 12:34:55

### 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	1:01:09	5:56	1	-	3	0:41	10,30	1:01:09	5:56	1	-	3	0:41
Amelinghausen	13,80	1:21:47	5:55	1	-	2	1:21	24,10	2:22:56	5:55	1	-	2	2:02
Schwindebeck	9,40	57:44	6:08	1	-	3	0:39	33,50	3:20:40	5:59	1	-	2	1:42
Bispingen	8,90	58:23	6:33	1	-	4	6:05	42,40	4:19:03	6:06	1	-	4	7:47
Overhaverbeck	10,80	1:18:07	7:13	2	5:00	5	9:44	53,20	5:37:10	6:20	1	-	3	13:41
Undeloh	6,90	54:29	7:53	2	6:44	4	10:06	60,10	6:31:39	6:30	1	-	3	23:47
Egestorf	9,20	1:30:32	9:50	2	19:12	7	28:29	69,30	8:02:11	6:57	1	-	4	49:12
Salzhausen	10,70	1:42:39	9:35	2	24:10	8	30:24	80,00	9:44:50	7:18	2	5:01	6	1:19:36
Südergellersen	10,90	1:55:00	10:33	3	14:57	10	41:49	90,90	11:39:50	7:41	2	19:58	6	2:01:25
Sülzwiesen	9,10	1:25:29	9:23	3	10:26	10	1:25:29	100,00	13:05:19	7:51	2	30:24	6	2:27:20