



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Carmen Austin

Verein: Laufftreff Geesthacht

Startnummer: 39

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 13:37:24

Geschwindigkeit: 7,34 km/h

Laufleistung: 8:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 40 (von 63)

Strecken-Platzierung/Frauen: 7 (von 12)

Bestzeit der Strecke: 10:37:59

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)

Bestzeit in der Kategorie: 13:37:24

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	1:08:15	6:37	1	-	6	7:47	10,30	1:08:15	6:37	1	-	6	7:47
Amelinghausen	13,80	1:40:37	7:17	1	-	10	20:11	24,10	2:48:52	7:00	1	-	8	27:58
Schwindebeck	9,40	1:16:26	8:07	1	-	9	19:21	33,50	4:05:18	7:19	1	-	9	46:20
Bispingen	8,90	1:14:18	8:20	1	-	9	22:00	42,40	5:19:36	7:32	1	-	9	1:08:20
Overhaverbeck	10,80	1:30:37	8:23	1	-	7	22:14	53,20	6:50:13	7:42	1	-	9	1:26:44
Undeloh	6,90	58:44	8:30	1	-	8	14:21	60,10	7:48:57	7:48	1	-	8	1:41:05
Egestorf	9,20	1:24:32	9:11	1	-	6	22:29	69,30	9:13:29	7:59	1	-	7	2:00:30
Salzhausen	10,70	1:33:04	8:41	1	-	6	20:49	80,00	10:46:33	8:04	1	-	7	2:21:19
Südergellersen	10,90	1:38:22	9:01	1	-	3	25:11	90,90	12:24:55	8:11	1	-	7	2:46:30
Sülzwiesen	9,10	1:12:29	7:57	1	-	4	1:12:29	100,00	13:37:24	8:10	1	-	7	2:59:25