



Lüneburger
Heide-Staffellauf
und Ultra-Marathon

100
km

Urkunde

Ultra-Marathon Einzel

Markus Cramer

Ultrafriesen/ Concordia Neermoor

Senioren M45 (45-49 Jahre)

| | | |
|----------------|----------|---------|
| Südergellersen | 10.30 km | 1:03:53 |
| Amelinghausen | 13.80 km | 1:21:15 |
| Schwindebeck | 9.40 km | 59:02 |
| Bispingen | 8.90 km | 55:59 |
| Overhaverbeck | 10.80 km | 1:14:50 |
| Undeloh | 6.90 km | 50:32 |
| Egestorf | 9.20 km | 1:13:01 |
| Salzhausen | 10.70 km | 1:32:26 |
| Südergellersen | 10.90 km | 1:50:43 |
| Sülzwiesen | 9.10 km | 1:06:07 |

Laufzeit: 12:07:48 h

Platz Gesamt: 24

Platz Kategorie: 4

Lüneburg, den 10.06.2023