



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

**Markus Cramer**

Asociación: Ultrafriesen/ Concordia Neermoor  
Dorsal: 9

recorrido: 100.00 km  
Ultra-Marathon Einzel

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 12:07:48

velocidad: 8.24 km/h  
rendimiento en carrera: 7:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 63)  
posición en el recorrido/Men: 24 (de 51)  
mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 4(de 10)  
mejor tiempo en la categoría: 10:45:12

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
			cat	cat	Men	Men						cat	cat	Men	Men	
Südergellersen	10.30	1:03:53	6:12	5	10:01	29	10:04			10.30	1:03:53	6:12	5	10:01	29	10:04
Amelinghausen	13.80	1:21:15	5:53	4	10:57	20	15:06			24.10	2:25:08	6:01	4	20:58	24	24:57
Schwindebeck	9.40	59:02	6:16	4	10:13	26	14:34			33.50	3:24:10	6:05	4	31:11	23	39:31
Bispingen	8.90	55:59	6:17	4	6:50	19	12:11			42.40	4:20:09	6:08	4	36:58	21	51:42
Overhaverbeck	10.80	1:14:50	6:55	3	8:30	20	19:30			53.20	5:34:59	6:17	4	37:36	20	1:11:12
Undeloh	6.90	50:32	7:19	4	7:12	20	12:50			60.10	6:25:31	6:24	4	44:48	19	1:24:02
Egestorf	9.20	1:13:01	7:56	4	5:57	20	19:31			69.30	7:38:32	6:36	4	50:45	21	1:43:33
Salzhausen	10.70	1:32:26	8:38	5	16:23	29	28:17			80.00	9:10:58	6:53	4	1:07:08	21	2:11:50
Südergellersen	10.90	1:50:43	10:09	5	30:56	32	40:44			90.90	11:01:41	7:16	4	1:26:07	23	2:52:34
Sülzwiesen	9.10	1:06:07	7:15	2	6:33	17	1:06:07			100.00	12:07:48	7:16	4	1:22:36	24	2:59:36