



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Exploitation détaillée

Blindenstaffel

Temps total: 10:15:18

Dossard: 302

Vitesse: 9.75 km/h

Kilométrage: 6:09 min/km

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Place par parcours: 19 (de 28)

Meilleur temps dans le parcours: 7:25:02

Catégorie:

Place par catégorie: 19(de 28)

5-10er Staffel

Meilleur temps dans la catégorie: 7:25:02

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape | | Etape | | Place | | Retard | | Place | | Retard | | Total | | Total | | Total | | Place | | Retard | | Place | | Retard | | |
|----------------|-------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-------|---------|--------|---------|--------|----------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|----|---------|--------|---------|-------|---------|
| | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Total | Total | Total | Total | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Total | Total | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Total | Total | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Total |
| Südergellersen | 10.30 | 55:48 | 5:25 | 15 | 15:19 | 15 | 15:19 | 10.30 | 55:48 | 5:25 | 15 | 15:19 | 15 | 15:19 | 10.30 | 55:48 | 5:25 | 15 | 15:19 | 15 | 15:19 | 15 | 15:19 | 15 | 15:19 | 15 | 15:19 | 15 | 15:19 |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:11:44 | 5:11 | 12 | 19:30 | 12 | 19:30 | 24.10 | 2:07:32 | 5:17 | 11 | 31:23 | 11 | 31:23 | 24.10 | 2:07:32 | 5:17 | 11 | 31:23 | 11 | 31:23 | 11 | 31:23 | 11 | 31:23 | 11 | 31:23 | 11 | 31:23 |
| Schwindebeck | 9.40 | 1:08:19 | 7:16 | 27 | 26:49 | 27 | 26:49 | 33.50 | 3:15:51 | 5:50 | 18 | 50:32 | 18 | 50:32 | 33.50 | 3:15:51 | 5:50 | 18 | 50:32 | 18 | 50:32 | 18 | 50:32 | 18 | 50:32 | 18 | 50:32 | 18 | 50:32 |
| Bispingen | 8.90 | 50:23 | 5:39 | 11 | 16:57 | 11 | 16:57 | 42.40 | 4:06:14 | 5:48 | 15 | 1:07:29 | 15 | 1:07:29 | 42.40 | 4:06:14 | 5:48 | 15 | 1:07:29 | 15 | 1:07:29 | 15 | 1:07:29 | 15 | 1:07:29 | 15 | 1:07:29 | 15 | 1:07:29 |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:01:38 | 5:42 | 17 | 18:02 | 17 | 18:02 | 53.20 | 5:07:52 | 5:47 | 16 | 1:25:31 | 16 | 1:25:31 | 53.20 | 5:07:52 | 5:47 | 16 | 1:25:31 | 16 | 1:25:31 | 16 | 1:25:31 | 16 | 1:25:31 | 16 | 1:25:31 | 16 | 1:25:31 |
| Undeloh | 6.90 | 56:29 | 8:11 | 27 | 25:44 | 27 | 25:44 | 60.10 | 6:04:21 | 6:03 | 20 | 1:48:35 | 20 | 1:48:35 | 60.10 | 6:04:21 | 6:03 | 20 | 1:48:35 | 20 | 1:48:35 | 20 | 1:48:35 | 20 | 1:48:35 | 20 | 1:48:35 | 20 | 1:48:35 |
| Egestorf | 9.20 | 1:07:48 | 7:22 | 24 | 26:43 | 24 | 26:43 | 69.30 | 7:12:09 | 6:14 | 23 | 2:13:33 | 23 | 2:13:33 | 69.30 | 7:12:09 | 6:14 | 23 | 2:13:33 | 23 | 2:13:33 | 23 | 2:13:33 | 23 | 2:13:33 | 23 | 2:13:33 | 23 | 2:13:33 |
| Salzhausen | 10.70 | 1:06:45 | 6:14 | 18 | 22:27 | 18 | 22:27 | 80.00 | 8:18:54 | 6:14 | 22 | 2:31:25 | 22 | 2:31:25 | 80.00 | 8:18:54 | 6:14 | 22 | 2:31:25 | 22 | 2:31:25 | 22 | 2:31:25 | 22 | 2:31:25 | 22 | 2:31:25 | 22 | 2:31:25 |
| Südergellersen | 10.90 | 59:55 | 5:29 | 9 | 18:56 | 9 | 18:56 | 90.90 | 9:18:49 | 6:08 | 18 | 2:38:05 | 18 | 2:38:05 | 90.90 | 9:18:49 | 6:08 | 18 | 2:38:05 | 18 | 2:38:05 | 18 | 2:38:05 | 18 | 2:38:05 | 18 | 2:38:05 | 18 | 2:38:05 |
| Sülzwiesen | 9.10 | 56:29 | 6:12 | 21 | 21:45 | 21 | 21:45 | 100.00 | 10:15:18 | 6:09 | 19 | 2:50:16 | 19 | 2:50:16 | 100.00 | 10:15:18 | 6:09 | 19 | 2:50:16 | 19 | 2:50:16 | 19 | 2:50:16 | 19 | 2:50:16 | 19 | 2:50:16 | 19 | 2:50:16 |