



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Exploitation détaillée

Lüneburger SV by MyDoor GmbH

Association: Lüneburger SV

Dossard: 320

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Catégorie:

5-10er Staffel

Temps total: 7:33:00

Vitesse: 13.25 km/h

Kilométrage: 4:31 min/km

Place par parcours: 2 (de 28)

Meilleur temps dans le parcours: 7:25:02

Place par catégorie: 2(de 28)

Meilleur temps dans la catégorie: 7:25:02

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place | | Retard Total | Total | | Place catg. | Retard catg. | Place Total | Retard Total |
|----------------|-------|-------|-----------------|----------------|-----------------|-------|-------|-----------------|---------|------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | km | Temps | | | | Total | Total | | Total | km | | | | |
| Südergellersen | 10.30 | 51:35 | 5:00 | 6 | 11:06 | 6 | 11:06 | 10.30 | 51:35 | 5:00 | 6 | 11:06 | 6 | 11:06 |
| Amelinghausen | 13.80 | 52:14 | 3:47 | 1 | - | 1 | - | 24.10 | 1:43:49 | 4:18 | 2 | 7:40 | 2 | 7:40 |
| Schwindebeck | 9.40 | 41:30 | 4:24 | 1 | - | 1 | - | 33.50 | 2:25:19 | 4:20 | 1 | - | 1 | - |
| Bispingen | 8.90 | 33:26 | 3:45 | 1 | - | 1 | - | 42.40 | 2:58:45 | 4:12 | 1 | - | 1 | - |
| Overhaverbeck | 10.80 | 43:36 | 4:02 | 1 | - | 1 | - | 53.20 | 3:42:21 | 4:10 | 1 | - | 1 | - |
| Undeloh | 6.90 | 33:25 | 4:50 | 3 | 2:40 | 3 | 2:40 | 60.10 | 4:15:46 | 4:15 | 1 | - | 1 | - |
| Egestorf | 9.20 | 42:50 | 4:39 | 3 | 1:45 | 3 | 1:45 | 69.30 | 4:58:36 | 4:18 | 1 | - | 1 | - |
| Salzhausen | 10.70 | 48:53 | 4:34 | 6 | 4:35 | 6 | 4:35 | 80.00 | 5:47:29 | 4:20 | 1 | - | 1 | - |
| Südergellersen | 10.90 | 59:24 | 5:26 | 8 | 18:25 | 8 | 18:25 | 90.90 | 6:46:53 | 4:28 | 2 | 6:09 | 2 | 6:09 |
| Sülzwiesen | 9.10 | 46:07 | 5:04 | 6 | 11:23 | 6 | 11:23 | 100.00 | 7:33:00 | 4:31 | 2 | 7:58 | 2 | 7:58 |