



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Exploitation détaillée

Dr Strongman & Friends

Association: Mud Monkeys OCR Team

Dossard: 304

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Catégorie:

5-10er Staffel

Temps total: 8:33:36

Vitesse: 11.68 km/h

Kilométrage: 5:08 min/km

Place par parcours: 4 (de 28)

Meilleur temps dans le parcours: 7:25:02

Place par catégorie: 4(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		Place Total	Retard Total	Total		Place catg.	Retard		Place Total	Retard Total
	km	Temps			catg.	catg.			km	Temps		min/km	catg.		
Südergellersen	10.30	52:59	5:08	10	12:30	10	12:30	10.30	52:59	5:08	10	12:30	10	12:30	
Amelinghausen	13.80	58:46	4:15	3	6:32	3	6:32	24.10	1:51:45	4:38	4	15:36	4	15:36	
Schwindebeck	9.40	51:03	5:25	11	9:33	11	9:33	33.50	2:42:48	4:51	4	17:29	4	17:29	
Bispingen	8.90	45:16	5:05	6	11:50	6	11:50	42.40	3:28:04	4:54	4	29:19	4	29:19	
Overhaverbeck	10.80	1:21:37	7:33	27	38:01	27	38:01	53.20	4:49:41	5:26	9	1:07:20	9	1:07:20	
Undeloh	6.90	45:27	6:35	20	14:42	20	14:42	60.10	5:35:08	5:34	10	1:19:22	10	1:19:22	
Egestorf	9.20	47:32	5:10	6	6:27	6	6:27	69.30	6:22:40	5:31	10	1:24:04	10	1:24:04	
Salzhausen	10.70	45:03	4:12	2	0:45	2	0:45	80.00	7:07:43	5:20	8	1:20:14	8	1:20:14	
Südergellersen	10.90	43:58	4:02	2	2:59	2	2:59	90.90	7:51:41	5:11	5	1:10:57	5	1:10:57	
Sülzwiesen	9.10	41:55	4:36	2	7:11	2	7:11	100.00	8:33:36	5:08	4	1:08:34	4	1:08:34	