



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		Place catg.	Retard catg.	Place		Retard Total	Total		Place catg.	Retard catg.	Place		Retard Total
	km	Temps			Total	Total		Total	Total			Total		
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