



## 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

### Exploitation détaillée

#### Düvelsbrook Dynamics Lüneburg

Association: Düvelsbrook Dynamics Lüneburg

Dossard: 305

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Catégorie:

5-10er Staffel

Temps total: 8:51:15

Vitesse: 11.29 km/h

Kilométrage: 5:18 min/km

Place par parcours: 7 (de 28)

Meilleur temps dans le parcours: 7:25:02

Place par catégorie: 7(de 28)

Meilleur temps dans la catégorie: 7:25:02

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

| Poste          | Etape |         | Place catg. | Retard catg. |       | Place Total |       | Retard Total |         | Total km |       | Total Temps |       | Total min/km |        | Place catg. |       | Retard catg. |         | Place Total |         | Retard Total |         |
|----------------|-------|---------|-------------|--------------|-------|-------------|-------|--------------|---------|----------|-------|-------------|-------|--------------|--------|-------------|-------|--------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
|                | km    | Temps   |             | min/km       | Total | Total       | Total | Total        | Total   | Total    | Total | Total       | Total | Total        | Total  | Total       | Total | Total        | Total   | Total       | Total   | Total        | Total   |
| Südergellersen | 10.30 | 57:53   | 5:37        | 19           | 17:24 | 19          | 17:24 | 10.30        | 57:53   | 5:37     | 19    | 17:24       | 19    | 17:24        | 10.30  | 57:53       | 5:37  | 19           | 17:24   | 19          | 17:24   | 19           | 17:24   |
| Amelinghausen  | 13.80 | 1:09:32 | 5:02        | 9            | 17:18 | 9           | 17:18 | 24.10        | 2:07:25 | 5:17     | 10    | 31:16       | 10    | 31:16        | 24.10  | 2:07:25     | 5:17  | 10           | 31:16   | 10          | 31:16   | 10           | 31:16   |
| Schwindebeck   | 9.40  | 47:11   | 5:01        | 3            | 5:41  | 3           | 5:41  | 33.50        | 2:54:36 | 5:12     | 7     | 29:17       | 7     | 29:17        | 33.50  | 2:54:36     | 5:12  | 7            | 29:17   | 7           | 29:17   | 7            | 29:17   |
| Bispingen      | 8.90  | 50:56   | 5:43        | 12           | 17:30 | 12          | 17:30 | 42.40        | 3:45:32 | 5:19     | 8     | 46:47       | 8     | 46:47        | 42.40  | 3:45:32     | 5:19  | 8            | 46:47   | 8           | 46:47   | 8            | 46:47   |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 49:16   | 4:33        | 3            | 5:40  | 3           | 5:40  | 53.20        | 4:34:48 | 5:09     | 6     | 52:27       | 6     | 52:27        | 53.20  | 4:34:48     | 5:09  | 6            | 52:27   | 6           | 52:27   | 6            | 52:27   |
| Undeloh        | 6.90  | 37:36   | 5:26        | 9            | 6:51  | 9           | 6:51  | 60.10        | 5:12:24 | 5:11     | 6     | 56:38       | 6     | 56:38        | 60.10  | 5:12:24     | 5:11  | 6            | 56:38   | 6           | 56:38   | 6            | 56:38   |
| Egestorf       | 9.20  | 51:28   | 5:35        | 9            | 10:23 | 9           | 10:23 | 69.30        | 6:03:52 | 5:15     | 7     | 1:05:16     | 7     | 1:05:16      | 69.30  | 6:03:52     | 5:15  | 7            | 1:05:16 | 7           | 1:05:16 | 7            | 1:05:16 |
| Salzhausen     | 10.70 | 47:14   | 4:24        | 5            | 2:56  | 5           | 2:56  | 80.00        | 6:51:06 | 5:08     | 6     | 1:03:37     | 6     | 1:03:37      | 80.00  | 6:51:06     | 5:08  | 6            | 1:03:37 | 6           | 1:03:37 | 6            | 1:03:37 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:05:17 | 5:59        | 14           | 24:18 | 14          | 24:18 | 90.90        | 7:56:23 | 5:14     | 7     | 1:15:39     | 7     | 1:15:39      | 90.90  | 7:56:23     | 5:14  | 7            | 1:15:39 | 7           | 1:15:39 | 7            | 1:15:39 |
| Sülzwiesen     | 9.10  | 54:52   | 6:01        | 19           | 20:08 | 19          | 20:08 | 100.00       | 8:51:15 | 5:18     | 7     | 1:26:13     | 7     | 1:26:13      | 100.00 | 8:51:15     | 5:18  | 7            | 1:26:13 | 7           | 1:26:13 | 7            | 1:26:13 |