



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Exploitation détaillée

FrauenPower

Temps total: 11:45:01

Dossard: 202

Vitesse: 8.51 km/h

Kilométrage: 7:03 min/km

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon 2er-Staffel

Place par parcours: 3 (de 4)

Meilleur temps dans le parcours: 10:57:51

Catégorie:

Place par catégorie: 3(de 4)

2er Staffel

Meilleur temps dans la catégorie: 10:57:51

## Temps intermédiaires

## Résultats d'étape

## Résultat total

| Poste          | Etape |         | Place | Retard | Etape  |       | Place | Retard | Total    |       | Place | Retard | Total |       |
|----------------|-------|---------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|
|                | km    | Temps   |       |        | min/km | catg. |       |        | catg.    | Total |       |        | Total | km    |
| Südergellersen | 10.30 | 1:08:53 | 6:41  | 3      | 9:13   | 3     | 9:13  | 10.30  | 1:08:53  | 6:41  | 3     | 9:13   | 3     | 9:13  |
| Amelinghausen  | 13.80 | 1:30:47 | 6:34  | 3      | 11:17  | 3     | 11:17 | 24.10  | 2:39:40  | 6:37  | 3     | 20:25  | 3     | 20:25 |
| Schwindebeck   | 9.40  | 1:03:02 | 6:42  | 3      | 9:12   | 3     | 9:12  | 33.50  | 3:42:42  | 6:38  | 3     | 29:37  | 3     | 29:37 |
| Bispingen      | 8.90  | 1:00:05 | 6:45  | 3      | 3:54   | 3     | 3:54  | 42.40  | 4:42:47  | 6:40  | 3     | 33:31  | 3     | 33:31 |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 1:17:56 | 7:12  | 3      | 5:18   | 3     | 5:18  | 53.20  | 6:00:43  | 6:46  | 3     | 38:49  | 3     | 38:49 |
| Undeloh        | 6.90  | 38:59   | 5:38  | 2      | 2:09   | 2     | 2:09  | 60.10  | 6:39:42  | 6:39  | 3     | 34:35  | 3     | 34:35 |
| Egestorf       | 9.20  | 1:01:05 | 6:38  | 3      | 1:38   | 3     | 1:38  | 69.30  | 7:40:47  | 6:38  | 3     | 34:40  | 3     | 34:40 |
| Salzhausen     | 10.70 | 1:18:57 | 7:22  | 2      | 5:08   | 2     | 5:08  | 80.00  | 8:59:44  | 6:44  | 3     | 39:48  | 3     | 39:48 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:32:11 | 8:27  | 2      | 9:05   | 2     | 9:05  | 90.90  | 10:31:55 | 6:57  | 3     | 48:53  | 3     | 48:53 |
| Sülzwiesen     | 9.10  | 1:13:06 | 8:01  | 1      | -      | 1     | -     | 100.00 | 11:45:01 | 7:03  | 3     | 47:10  | 3     | 47:10 |