



Lüneburger  
Heide-Staffellauf  
und Ultra-Marathon

100  
km

# Urkunde

Ultra-Marathon Einzel

**Kirsten-Ralph Tolksdorf**

*Senioren M45 (45-49 Jahre)*

Südergellersen	10.30 km	56:36
Amelinghausen	13.80 km	1:14:09
Schwindebeck	9.40 km	51:09
Bispingen	8.90 km	49:09
Overhaverbeck	10.80 km	1:06:20
Undeloh	6.90 km	43:20
Egestorf	9.20 km	1:07:04
Salzhausen	10.70 km	1:16:03
Südergellersen	10.90 km	1:31:44
Sülzwiesen	9.10 km	1:09:38

**Laufzeit: 10:45:12 h**

**Platz Gesamt: 11**

**Platz Kategorie: 1**

Lüneburg, den 10.06.2023