



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Exploitation détaillée

Lena Plamp

Association: FH Runners Berlin

Dossard: 46

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

Catégorie:

Frauen (20-29 Jahre)

Temps total: 10:37:59

Vitesse: 9.40 km/h

Kilométrage: 6:22 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 63)

Place par parcours/Femmes: 1 (de 12)

Meilleur temps dans le parcours: 10:37:59

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:37:59

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Südergellersen	10.30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55	10.30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55	10.30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55	10.30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55
Amelinghausen	13.80	1:21:56	5:56	1	-	3	1:30	24.10	2:24:19	5:59	1	-	4	3:25	24.10	2:24:19	5:59	1	-	4	3:25	24.10	2:24:19	5:59	1	-	4	3:25
Schwindebeck	9.40	57:05	6:04	1	-	1	-	33.50	3:21:24	6:00	1	-	4	2:26	33.50	3:21:24	6:00	1	-	4	2:26	33.50	3:21:24	6:00	1	-	4	2:26
Bispingen	8.90	55:13	6:12	1	-	2	2:55	42.40	4:16:37	6:03	1	-	2	5:21	42.40	4:16:37	6:03	1	-	2	5:21	42.40	4:16:37	6:03	1	-	2	5:21
Overhaverbeck	10.80	1:08:23	6:19	1	-	1	-	53.20	5:25:00	6:06	1	-	2	1:31	53.20	5:25:00	6:06	1	-	2	1:31	53.20	5:25:00	6:06	1	-	2	1:31
Undeloh	6.90	45:56	6:39	1	-	2	1:33	60.10	6:10:56	6:10	1	-	2	3:04	60.10	6:10:56	6:10	1	-	2	3:04	60.10	6:10:56	6:10	1	-	2	3:04
Egestorf	9.20	1:02:03	6:44	1	-	1	-	69.30	7:12:59	6:14	1	-	1	-	69.30	7:12:59	6:14	1	-	1	-	69.30	7:12:59	6:14	1	-	1	-
Salzhausen	10.70	1:12:15	6:45	1	-	1	-	80.00	8:25:14	6:18	1	-	1	-	80.00	8:25:14	6:18	1	-	1	-	80.00	8:25:14	6:18	1	-	1	-
Südergellersen	10.90	1:13:11	6:42	1	-	1	-	90.90	9:38:25	6:21	1	-	1	-	90.90	9:38:25	6:21	1	-	1	-	90.90	9:38:25	6:21	1	-	1	-
Sülzwiesen	9.10	59:34	6:32	1	-	2	59:34	100.00	10:37:59	6:22	1	-	1	-	100.00	10:37:59	6:22	1	-	1	-	100.00	10:37:59	6:22	1	-	1	-