



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Exploitation détaillée

Sebastian Schlaak

Temps total: 13:11:40

Dossard: 48

Vitesse: 7.58 km/h

Kilométrage: 7:54 min/km

Circuit: 100.00 km

Place par parcours/Total: 37 (de 63)

Ultra-Marathon Einzel

Place par parcours/Hommes: 31 (de 51)

Meilleur temps dans le parcours: 9:08:12

Catégorie:

Place par catégorie: 8(de 9)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:43:30

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Temps intermédiaires | | | Résultats d'étape | | | | Résultat total | | | | | | |
|----------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Südergellersen | 10.30 | 1:07:53 | 6:35 | 9 | 14:04 | 38 | 14:04 | 10.30 | 1:07:53 | 6:35 | 9 | 14:04 | 38 | 14:04 |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:30:23 | 6:32 | 8 | 20:02 | 36 | 24:14 | 24.10 | 2:38:16 | 6:34 | 9 | 34:06 | 38 | 38:05 |
| Schwindebeck | 9.40 | 1:07:46 | 7:12 | 9 | 19:12 | 39 | 23:18 | 33.50 | 3:46:02 | 6:44 | 9 | 53:18 | 37 | 1:01:23 |
| Bispingen | 8.90 | 1:07:03 | 7:32 | 8 | 19:12 | 38 | 23:15 | 42.40 | 4:53:05 | 6:54 | 9 | 1:12:30 | 39 | 1:24:38 |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:26:57 | 8:03 | 9 | 26:17 | 37 | 31:37 | 53.20 | 6:20:02 | 7:08 | 9 | 1:38:47 | 38 | 1:56:15 |
| Undeloh | 6.90 | fehlt! | - | - | - | - | - | 60.10 | - | - | - | - | - | - |
| Egestorf | 9.20 | 2:17:22 | 14:55 | 9 | 1:20:30 | 45 | 1:23:52 | 69.30 | 8:37:24 | 7:27 | 8 | 2:19:01 | 35 | 2:42:25 |
| Salzhausen | 10.70 | 1:34:54 | 8:52 | 7 | 26:41 | 30 | 30:45 | 80.00 | 10:12:18 | 7:39 | 8 | 2:45:42 | 33 | 3:13:10 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:45:36 | 9:41 | 4 | 28:39 | 24 | 35:37 | 90.90 | 11:57:54 | 7:53 | 8 | 3:14:21 | 31 | 3:48:47 |
| Sülzwiesen | 9.10 | 1:13:46 | 8:06 | 4 | 13:49 | 22 | 1:13:46 | 100.00 | 13:11:40 | 7:54 | 8 | 3:28:10 | 31 | 4:03:28 |