



## 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

### Exploitation détaillée

Feetu Nyrhinen

Temps total: 13:03:27

Dossard: 45

Vitesse: 7.66 km/h

Kilométrage: 7:50 min/km

Circuit: 100.00 km

Place par parcours/Total: 35 (de 63)

Ultra-Marathon Einzel

Place par parcours/Hommes: 30 (de 51)

Meilleur temps dans le parcours: 9:08:12

Catégorie:

Place par catégorie: 5(de 10)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:45:12

### 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.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	
Südergellersen	10.30	1:05:05	6:19	7	11:13	32	11:16	10.30	1:05:05	6:19	7	11:13	32	11:16	10.30	1:05:05	6:19	7	11:13	32	11:16	7	11:13	32	11:16	7	11:13	32	11:16
Amelinghausen	13.80	1:31:16	6:36	7	20:58	38	25:07	24.10	2:36:21	6:29	6	32:11	33	36:10	24.10	2:36:21	6:29	6	32:11	33	36:10	6	32:11	33	36:10	6	32:11	33	36:10
Schwindebeck	9.40	59:15	6:18	5	10:26	27	14:47	33.50	3:35:36	6:26	5	42:37	29	50:57	33.50	3:35:36	6:26	5	42:37	29	50:57	5	42:37	29	50:57	5	42:37	29	50:57
Bispingen	8.90	59:53	6:43	5	10:44	24	16:05	42.40	4:35:29	6:29	5	52:18	28	1:07:02	42.40	4:35:29	6:29	5	52:18	28	1:07:02	5	52:18	28	1:07:02	5	52:18	28	1:07:02
Overhaverbeck	10.80	1:20:35	7:27	5	14:15	28	25:15	53.20	5:56:04	6:41	5	58:41	28	1:32:17	53.20	5:56:04	6:41	5	58:41	28	1:32:17	5	58:41	28	1:32:17	5	58:41	28	1:32:17
Undeloh	6.90	1:08:08	9:52	8	24:48	43	30:26	60.10	7:04:12	7:03	7	1:23:29	34	2:02:43	60.10	7:04:12	7:03	7	1:23:29	34	2:02:43	7	1:23:29	34	2:02:43	7	1:23:29	34	2:02:43
Egestorf	9.20	1:19:39	8:39	6	12:35	29	26:09	69.30	8:23:51	7:16	6	1:36:04	30	2:28:52	69.30	8:23:51	7:16	6	1:36:04	30	2:28:52	6	1:36:04	30	2:28:52	6	1:36:04	30	2:28:52
Salzhausen	10.70	1:30:49	8:29	4	14:46	27	26:40	80.00	9:54:40	7:25	5	1:50:50	30	2:55:32	80.00	9:54:40	7:25	5	1:50:50	30	2:55:32	5	1:50:50	30	2:55:32	5	1:50:50	30	2:55:32
Südergellersen	10.90	1:38:38	9:02	4	18:51	21	28:39	90.90	11:33:18	7:37	5	1:57:44	30	3:24:11	90.90	11:33:18	7:37	5	1:57:44	30	3:24:11	5	1:57:44	30	3:24:11	5	1:57:44	30	3:24:11
Sülzwiesen	9.10	1:30:09	9:54	5	30:35	34	1:30:09	100.00	13:03:27	7:50	5	2:18:15	30	3:55:15	100.00	13:03:27	7:50	5	2:18:15	30	3:55:15	5	2:18:15	30	3:55:15	5	2:18:15	30	3:55:15