



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Exploitation détaillée

Guido Giebert

Temps total: 12:21:44

Dossard: 21

Vitesse: 8.09 km/h

Kilométrage: 7:25 min/km

Circuit: 100.00 km

Place par parcours/Total: 29 (de 63)

Ultra-Marathon Einzel

Place par parcours/Hommes: 26 (de 51)

Meilleur temps dans le parcours: 9:08:12

Catégorie:

Place par catégorie: 5(de 9)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:27:50

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Résultats d'étape | | | | | | | Résultat total | | | | | | |
|----------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Hommes | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Hommes |
| Südergellersen | 10.30 | 1:01:10 | 5:56 | 5 | 4:20 | 23 | 7:21 | 10.30 | 1:01:10 | 5:56 | 5 | 4:20 | 23 | 7:21 |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:21:47 | 5:55 | 4 | 5:11 | 23 | 15:38 | 24.10 | 2:22:57 | 5:55 | 3 | 9:31 | 20 | 22:46 |
| Schwindebeck | 9.40 | 58:28 | 6:13 | 5 | 4:24 | 23 | 14:00 | 33.50 | 3:21:25 | 6:00 | 5 | 13:55 | 22 | 36:46 |
| Bispingen | 8.90 | 59:31 | 6:41 | 4 | 6:47 | 23 | 15:43 | 42.40 | 4:20:56 | 6:09 | 4 | 20:42 | 22 | 52:29 |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:22:47 | 7:39 | 6 | 14:16 | 32 | 27:27 | 53.20 | 5:43:43 | 6:27 | 5 | 27:25 | 25 | 1:19:56 |
| Undeloh | 6.90 | 57:23 | 8:18 | 6 | 14:11 | 31 | 19:41 | 60.10 | 6:41:06 | 6:40 | 5 | 41:36 | 25 | 1:39:37 |
| Egestorf | 9.20 | 1:19:49 | 8:40 | 6 | 19:07 | 30 | 26:19 | 69.30 | 8:00:55 | 6:56 | 5 | 1:00:43 | 24 | 2:05:56 |
| Salzhausen | 10.70 | 1:25:00 | 7:56 | 5 | 18:57 | 21 | 20:51 | 80.00 | 9:25:55 | 7:04 | 5 | 1:12:23 | 24 | 2:26:47 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:39:50 | 9:09 | 4 | 26:09 | 22 | 29:51 | 90.90 | 11:05:45 | 7:19 | 5 | 1:36:48 | 25 | 2:56:38 |
| Sülzwiesen | 9.10 | 1:15:59 | 8:20 | 6 | 17:06 | 26 | 1:15:59 | 100.00 | 12:21:44 | 7:25 | 5 | 1:53:54 | 26 | 3:13:32 |