



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Exploitation détaillée

**Jürgen Bäßler**

Association: Riester Rentner 2025

Dossard: 4

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 9:52:21

Vitesse: 10.13 km/h

Kilométrage: 5:55 min/km

Place par parcours/Total: 3 (de 63)

Place par parcours/Hommes: 3 (de 51)

Meilleur temps dans le parcours: 9:08:12

Place par catégorie: 1(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:52:21

### 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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Südergellersen	10.30	54:56	5:19	1	-	7	1:07	10.30	54:56	5:19	1	-	7	1:07
Amelinghausen	13.80	1:13:44	5:20	1	-	7	7:35	24.10	2:08:40	5:20	1	-	7	8:29
Schwindebeck	9.40	53:47	5:43	1	-	11	9:19	33.50	3:02:27	5:26	1	-	9	17:48
Bispingen	8.90	53:15	5:58	1	-	12	9:27	42.40	3:55:42	5:33	1	-	9	27:15
Overhaverbeck	10.80	1:08:32	6:20	1	-	12	13:12	53.20	5:04:14	5:43	1	-	7	40:27
Undeloh	6.90	41:49	6:03	1	-	5	4:07	60.10	5:46:03	5:45	1	-	7	44:34
Egestorf	9.20	58:08	6:19	1	-	4	4:38	69.30	6:44:11	5:49	1	-	5	49:12
Salzhausen	10.70	1:08:16	6:22	1	-	4	4:07	80.00	7:52:27	5:54	1	-	5	53:19
Südergellersen	10.90	1:11:50	6:35	1	-	2	1:51	90.90	9:04:17	5:59	1	-	5	55:10
Sülzwiesen	9.10	48:04	5:16	2	48:04	2	48:04	100.00	9:52:21	5:55	1	-	3	44:09