



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Exploitation détaillée

Ulrich Zimmermann

Association: SG Stern

Dossard: 68

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

Catégorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 14:53:22

Vitesse: 6.72 km/h

Kilométrage: 8:56 min/km

Place par parcours/Total: 47 (de 63)

Place par parcours/Hommes: 38 (de 51)

Meilleur temps dans le parcours: 9:08:12

Place par catégorie: 3(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 11:58:27

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	1:14:15	7:12	5	10:51	50	20:26	10.30	1:14:15	7:12	5	10:51	50	20:26
Amelinghausen	13.80	1:39:10	7:11	5	15:04	49	33:01	24.10	2:53:25	7:11	5	25:55	49	53:14
Schwindebeck	9.40	1:12:09	7:40	4	15:02	43	27:41	33.50	4:05:34	7:19	5	40:57	47	1:20:55
Bispingen	8.90	1:09:48	7:50	3	11:43	44	26:00	42.40	5:15:22	7:26	4	52:40	47	1:46:55
Overhaverbeck	10.80	1:24:50	7:51	2	12:29	35	29:30	53.20	6:40:12	7:31	3	1:05:09	43	2:16:25
Undeloh	6.90	1:01:15	8:52	2	8:53	37	23:33	60.10	7:41:27	7:40	3	1:14:02	41	2:39:58
Egestorf	9.20	1:35:15	10:21	4	24:52	40	41:45	69.30	9:16:42	8:01	3	1:38:54	42	3:21:43
Salzhausen	10.70	1:51:57	10:27	4	20:14	39	47:48	80.00	11:08:39	8:21	3	1:59:08	41	4:09:31
Südergellersen	10.90	2:02:39	11:15	4	31:52	38	52:40	90.90	13:11:18	8:42	3	2:31:00	38	5:02:11
Sülzwiesen	9.10	1:42:04	11:12	4	23:55	41	1:42:04	100.00	14:53:22	8:56	3	2:54:55	38	5:45:10