



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detalizēti rezultāti

Lena Plamp

Klubs: FH Runners Berlin

Numurs: 46

Posms: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

Grupa:

Frauen (20-29 Jahre)

Kopējais laiks: 10:37:59

Ātrums: 9.40 km/h

Skrējiena izpildījums: 6:22 min/km

Vieta distancē/Kopā: 9 (no 63)

Vieta distancē/Sievietes: 1 (no 12)

Distances labākais laiks: 10:37:59

Vieta grupā: 1(no 2)

Grupās labākais laiks: 10:37:59

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts							Kopējais rezultāts						
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Vietāztrūkums sievietes
Südergellersen	10.30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55	10.30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55
Amelinghausen	13.80	1:21:56	5:56	1	-	3	1:30	24.10	2:24:19	5:59	1	-	4	3:25
Schwindebeck	9.40	57:05	6:04	1	-	1	-	33.50	3:21:24	6:00	1	-	4	2:26
Bispingen	8.90	55:13	6:12	1	-	2	2:55	42.40	4:16:37	6:03	1	-	2	5:21
Overhaverbeck	10.80	1:08:23	6:19	1	-	1	-	53.20	5:25:00	6:06	1	-	2	1:31
Undeloh	6.90	45:56	6:39	1	-	2	1:33	60.10	6:10:56	6:10	1	-	2	3:04
Egestorf	9.20	1:02:03	6:44	1	-	1	-	69.30	7:12:59	6:14	1	-	1	-
Salzhausen	10.70	1:12:15	6:45	1	-	1	-	80.00	8:25:14	6:18	1	-	1	-
Südergellersen	10.90	1:13:11	6:42	1	-	1	-	90.90	9:38:25	6:21	1	-	1	-
Sülzwiesen	9.10	59:34	6:32	1	-	2	59:34	100.00	10:37:59	6:22	1	-	1	-