



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detalizēti rezultāti

Markus Cramer

Klubs: Ultrafriesen/ Concordia Neermoor
Numurs: 9

Posms: 100.00 km
Ultra-Marathon Einzel

Grupa:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 12:07:48

Ātrums: 8.24 km/h
Skrējiena izpildījums: 7:16 min/km

Vieta distancē/Kopā: 26 (no 63)

Vieta distancē/Vīrieši: 24 (no 51)

Distances labākais laiks: 9:08:12

Vieta grupā: 4(no 10)

Grupas labākais laiks: 10:45:12

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

| Kontrolpunkts | Posma rezultāts | | | Kopējais rezultāts | | | |
|----------------|-----------------|-------------|--------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Posma km | Posma Laiks | Posma min/km | Vietāztrūkums grupā | Vietāztrūkums grupā | Vietāztrūkums Vīrieši | Vietāztrūkums Vīrieši |
| Südergellersen | 10.30 | 1:03:53 | 6:12 | 5 | 10:01 | 29 | 10:04 |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:21:15 | 5:53 | 4 | 10:57 | 20 | 15:06 |
| Schwindebeck | 9.40 | 59:02 | 6:16 | 4 | 10:13 | 26 | 14:34 |
| Bispingen | 8.90 | 55:59 | 6:17 | 4 | 6:50 | 19 | 12:11 |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:14:50 | 6:55 | 3 | 8:30 | 20 | 19:30 |
| Undeloh | 6.90 | 50:32 | 7:19 | 4 | 7:12 | 20 | 12:50 |
| Egestorf | 9.20 | 1:13:01 | 7:56 | 4 | 5:57 | 20 | 19:31 |
| Salzhausen | 10.70 | 1:32:26 | 8:38 | 5 | 16:23 | 29 | 28:17 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:50:43 | 10:09 | 5 | 30:56 | 32 | 40:44 |
| Sülzwiesen | 9.10 | 1:06:07 | 7:15 | 2 | 6:33 | 17 | 1:06:07 |