



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detalizēti rezultāti

Carmen Austin

Klubs: Lauftreff Geesthacht

Numurs: 39

Posms: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

Grupa:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Kopējais laiks: 13:37:24

Ātrums: 7.34 km/h

Skrējiena izpildījums: 8:10 min/km

Vieta distancē/Kopā: 40 (no 63)

Vieta distancē/Sievietes: 7 (no 12)

Distances labākais laiks: 10:37:59

Vieta grupā: 1(no 1)

Grupas labākais laiks: 13:37:24

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

| Kontrolpunkts | Posma rezultāts | | | Kopējais rezultāts | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|-------------|--------------|---------------------|-------------------------------|---------|------------|-------------|---------------------|-------------------------------|---------|------------|-------------|---------------------|-------------------------------|--|
| | Posma km | Posma Laiks | Posma min/km | Vietāztrūkums grupā | Vietāztrūkums grupā sievietes | Kopā km | Kopā Laiks | Kopā min/km | Vietāztrūkums grupā | Vietāztrūkums grupā sievietes | Kopā km | Kopā Laiks | Kopā min/km | Vietāztrūkums grupā | Vietāztrūkums grupā sievietes | |
| Südergellersen | 10.30 | 1:08:15 | 6:37 | 1 | - | 6 | 7:47 | 10.30 | 1:08:15 | 6:37 | 1 | - | 6 | 7:47 | | |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:40:37 | 7:17 | 1 | - | 10 | 20:11 | 24.10 | 2:48:52 | 7:00 | 1 | - | 8 | 27:58 | | |
| Schwindebeck | 9.40 | 1:16:26 | 8:07 | 1 | - | 9 | 19:21 | 33.50 | 4:05:18 | 7:19 | 1 | - | 9 | 46:20 | | |
| Bispingen | 8.90 | 1:14:18 | 8:20 | 1 | - | 9 | 22:00 | 42.40 | 5:19:36 | 7:32 | 1 | - | 9 | 1:08:20 | | |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:30:37 | 8:23 | 1 | - | 7 | 22:14 | 53.20 | 6:50:13 | 7:42 | 1 | - | 9 | 1:26:44 | | |
| Undeloh | 6.90 | 58:44 | 8:30 | 1 | - | 8 | 14:21 | 60.10 | 7:48:57 | 7:48 | 1 | - | 8 | 1:41:05 | | |
| Egestorf | 9.20 | 1:24:32 | 9:11 | 1 | - | 6 | 22:29 | 69.30 | 9:13:29 | 7:59 | 1 | - | 7 | 2:00:30 | | |
| Salzhausen | 10.70 | 1:33:04 | 8:41 | 1 | - | 6 | 20:49 | 80.00 | 10:46:33 | 8:04 | 1 | - | 7 | 2:21:19 | | |
| Südergellersen | 10.90 | 1:38:22 | 9:01 | 1 | - | 3 | 25:11 | 90.90 | 12:24:55 | 8:11 | 1 | - | 7 | 2:46:30 | | |
| Sülzwiesen | 9.10 | 1:12:29 | 7:57 | 1 | - | 4 | 1:12:29 | 100.00 | 13:37:24 | 8:10 | 1 | - | 7 | 2:59:25 | | |