



Lüneburger  
Heide-Staffellauf  
und Ultra-Marathon

100  
km

# Urkunde

Ultra-Marathon Einzel

**Markus Cramer**

*Ultrafriesen/ Concordia Neermoor*

*Senioren M45 (45-49 Jahre)*

Südergellersen	10.30 km	1:03:53
Amelinghausen	13.80 km	1:21:15
Schwindebeck	9.40 km	59:02
Bispingen	8.90 km	55:59
Overhaverbeck	10.80 km	1:14:50
Undeloh	6.90 km	50:32
Egestorf	9.20 km	1:13:01
Salzhausen	10.70 km	1:32:26
Südergellersen	10.90 km	1:50:43
Sülzwiesen	9.10 km	1:06:07

**Laufzeit: 12:07:48 h**

**Platz Gesamt: 24**

**Platz Kategorie: 4**