

Burkhard Widera

<u>Übersicht: 100km-Zeiten sortiert</u>		V = amtl. Vermessen						
Datum	Bezeichnung	Länge, km	V	We-km	Zeit	Bemerkung	Sum_T	Schnitt Nr
30.09.1989	Unna, DM 100km, 10x10km	100,00	v	100,0	7:03:44	DM Gesamt 6.ter	7:03:44	7:03:44 1
04.09.1993	Rheine Elte, DM 100km, 10x10km	100,00	v	200,0	7:21:26	DM Gesamt 8.ter	14:25:10	7:12:35 2
01.09.1990	Unna, 100km	100,00	v	300,0	7:22:33		21:47:43	7:15:54 3
04.06.1995	Hamburg Hittfeld 100km	100,00	v	400,0	7:36:57	Gesamt Erster	29:24:40	7:21:10 4
03.09.1988	Unna, 100km	100,00	v	500,0	7:44:34	Mein erster 100er, 3.ter	37:09:14	7:25:51 5
13.09.2003	Winschoten 100km	100,00	v	600,0	7:48:49	Endlich mal wieder unter 8:00:00	44:58:03	7:29:40 6
02.09.1989	Unna, 100km	100,00	v	700,0	7:49:26	Zeit incl. 5 km verlaufen	52:47:29	7:32:30 7
27.03.2004	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00	v	800,0	7:55:55	DM ges. 15/16. AK 4.	60:43:24	7:35:25 8
29.03.2003	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00	v	900,0	8:03:30	Ges. - 2; AK M40 - 1	68:46:54	7:38:33 9
20.10.2002	Stein (NL) 1+ 18 x 5,5km	100,00	v	1000,0	8:35:43	nach 7 Jahren, ein Erstes durchkommen	77:22:37	7:44:16 10
26.03.2011	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00	v	1100,0	8:51:02	nach 7 Jahren, ein Erster Lauf	86:13:39	7:50:20 11
10.03.2018	Rheine, 100km DM	100,00	v	1200,0	9:02:10	Ges:31 / M:27 / M55:3	95:15:49	7:56:19 12
28.03.2015	Grünheide/Störitz 20x5km	100,00	v	1300,0	9:10:37		104:26:26	8:02:02 13

Übersicht: 100km-Datum sortiert alle

V = amtl. Vermessen

Datum	Bezeichnung	Länge, km	V	We-km	Zeit	Bemerkung	Sum_T	Schnitt	Nr.:
03.09.1988	Unna, 100km	100,00	v	100,0	7:44:34	Mein erster 100er, Gesamt 3.ter	7:44:34	7:44:34	1
<i>22.04.1989</i>	<i>Rodenbach, 100km</i>	<i>40,00</i>	<i>v</i>	<i>140,0</i>	<i>2:40:00</i>	<i>Kälte + Regen</i>	<i>10:24:34</i>	<i>7:26:07</i>	<i>2</i>
02.09.1989	Unna, 100km, 2 x 50km	100,00	v	240,0	7:49:26	Zeit incl. 5 km verlaufen	18:14:00	7:35:50	3
30.09.1989	Unna, DM 100km, 10x10km	100,00	v	340,0	7:03:44	DM Gesamt 6.ter	25:17:44	7:26:24	4
01.09.1990	Unna, 100km, 2 x 50km	100,00	v	440,0	7:22:33		32:40:17	7:25:31	5
04.09.1993	Rheine Elte, DM 100km, 10x10km	100,00	v	540,0	7:21:26	DM Gesamt 8.ter	40:01:43	7:24:46	6
04.06.1995	Hamburg Hittfeld 100km	100,00	v	640,0	7:36:57	Gesamt Erster	47:38:40	7:26:40	7
<i>07.09.1996</i>	<i>Unna, 100km 10x10km</i>	<i>60,00</i>	<i>v</i>	<i>700,0</i>	<i>4:24:54</i>	Bandscheibenprobleme	<i>52:03:34</i>	<i>7:26:13</i>	<i>8</i>
<i>31.08.2002</i>	<i>Rheine Elte, DM 100km, 10x10km</i>	<i>70,00</i>	<i>v</i>	<i>770,0</i>	<i>5:33:24</i>	<i>ausgestiegen, erschöpft, zu warm</i>	<i>57:36:58</i>	<i>7:28:57</i>	<i>9</i>
20.10.2002	Stein (NL) 1+ 18 x 5,5km	100,00	v	870,0	8:35:43	nach 7 Jahren, ein Erstes durchkommen	66:12:41	7:36:38	10
29.03.2003	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00	v	970,0	8:03:30	Ges. - 2; AK M40 - 1	74:16:11	7:39:24	11
<i>24.08.2003</i>	<i>Arnsberg 100km</i>	<i>72,20</i>	<i>v</i>	<i>1042,2</i>	<i>5:52:37</i>	<i>Durchfall, zu warm</i>	<i>80:08:48</i>	<i>7:41:25</i>	<i>12</i>
13.09.2003	Winschoten 100km	100,00	v	1142,2	7:48:49	Endlich mal wieder unter 8:00:00	87:57:37	7:42:03	13
27.03.2004	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00	v	1242,2	7:55:55	DM ges. 15/16. AK 4.	95:53:32	7:43:10	14
<i>11.09.2004</i>	<i>Winschoten 100km</i>	<i>70,00</i>	<i>v</i>	<i>1312,2</i>	<i>5:29:03</i>	<i>Wasserbauch, Magenprobleme, zu warm</i>	<i>101:22:35</i>	<i>7:43:32</i>	<i>15</i>
26.03.2011	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00	v	1412,2	8:51:02	nach 7 Jahren, ein Erster Lauf	110:13:37	7:48:19	16
<i>08.09.2012</i>	<i>Winschoten 100km</i>	<i>70,00</i>	<i>v</i>	<i>1482,2</i>	<i>6:37:05</i>	<i>ausgestiegen, erschöpft, zu warm</i>	<i>116:50:42</i>	<i>7:53:00</i>	<i>17</i>
28.03.2015	Grünheide/Störitz 20x5km	100,00	v	1582,2	9:10:37		126:01:19	7:57:54	18
10.03.2018	Rheine, 100km DM	100,00	v	1682,2	9:02:10	Ges:31 / M:27 / M55:3	135:03:29	8:01:43	19

<u>Übersicht: 100km-Datum sortiert</u>		V = amtl. Vermessen							
Datum	Bezeichnung	Länge, km	V	We-km	Zeit	Bemerkung	Sum_T	Schnitt	Nr.:
03.09.1988	Unna, 100km	100,0	v	100,0	7:44:34	Mein erster 100er, Gesamt 3.ter	7:44:34	7:44:34	1
02.09.1989	Unna, 100km, 2 x 50km	100,0	v	200,0	7:49:26	Zeit incl. 5 km verlaufen	15:34:00	7:47:00	2
30.09.1989	Unna, DM 100km, 10x10km	100,0	v	300,0	7:03:44	DM Gesamt 6.ter	22:37:44	7:32:35	3
01.09.1990	Unna, 100km, 2 x 50km	100,0	v	400,0	7:22:33		30:00:17	7:30:04	4
04.09.1993	Rheine Elte, DM 100km, 10x10km	100,0	v	500,0	7:21:26	DM Gesamt 8.ter	37:21:43	7:28:21	5
04.06.1995	Hamburg Hittfeld 100km	100,0	v	600,0	7:36:57	Gesamt Erster	44:58:40	7:29:47	6
20.10.2002	Stein (NL) 1+ 18 x 5,5km	100,0	v	700,0	8:35:43	nach 7 Jahren, ein Erstes durchkommen	53:34:23	7:39:12	7
29.03.2003	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,0	v	800,0	8:03:30	Ges. - 2; AK M40 - 1	61:37:53	7:42:14	8
13.09.2003	Winschoten 100km	100,0	v	900,0	7:48:49	Endlich mal wieder unter 8:00:00	69:26:42	7:42:58	9
27.03.2004	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,0	v	1000,0	7:55:55	DM ges. 15/16. AK 4.	77:22:37	7:44:16	10
26.03.2011	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,0	v	1100,0	8:51:02	nach 7 Jahren, ein Erster Lauf	86:13:39	7:50:20	11
28.03.2015	Grünheide/Störitz 20x5km	100,0	v	1200,0	9:10:37		95:24:16	7:57:01	12
10.03.2018	Rheine, 100km DM	100,00	v	1300,0	9:02:10	Ges:31 / M:27 / M55:3	104:26:26	8:02:02	13

