



### 3. Lönskrug "Warm-up-Marathon" für Mountainbiker Hellental (Gemeinde Heinade) / 05.04.2009

□□□□

**Köhler, Roland**

□□□: 2:08:28

□□: RC Endspurt Herford

□□: 18.68 km/h

□□: 72

□□: 40.80 km

□□□□□/□□□: 103 (of 156)

Mitteldistanz Hobby

□□□□□/□: 102 (of 147)

□□□□□□: 1:34:38

□□□□:

□□□□□: 33(of 47)

Senioren I Hobby

□□□□□□□: 1:36:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	16.30	50:00	19.20	33	22:38	102	22:38	16.30	50:00	19.20	10	8:50	107	3:41
□□ 2	20.40	1:06:07	18.15	33	17:26	102	1:06:03	36.70	1:56:07	18.60	10		102	30:33
□□□ □□	4.10	12:21	19.43	34	2:51	97	3:27	40.80	2:08:28	18.68	33	31:50	107	1:11:16