

1. TriAs Laufzeiten Saison 2009/2010, erste Zeile hinter den Namen : Zeiten 2009

Name/Ort	Berlin	Nordst	Halst.	Nordst	HH	Damp	Damp	hella	Bremen	Prezell	Lecht.	Wedel	Wedel	Berlin	Berlin	Stade	Stade	Berlin	Hanno
Herrn	Halbm.	Halbm	300m	Marath.	Halbm.	Marath.	Halbm.	Halbm.	Marath.	Doppelm.	30km	Halbm.	Marath.	Halbm.	10km	10km	5km	Marath.	44km
Wilhelm	42.25	41.48		1:23.51								40.14	1:18.38						1:30.49
2010		47.25		1:38.48	40.27	1:24.09	54.11			2:55.08									
Harald		Hanno	38.42	1:36.22	41.58					3:02.53	1:03.16	42.29	1:21.39		18.46				1:36.14
2010	47.44	44.53		2:11.14	42.43	1:34.57	52.54		1.23.56	3:15.23	1:03.46								
Michael N.				1:49.01				55.01											
2010				2:21.45															
Dirk				1:18.38	37.21					2:31.07	1:11.41								1:14.14
2010				1:37.15		1:21.18			1:11.45										
Holger G.			36.42		40.54								1:21.08						
2010																			
Holger T.											1:17.04		1:14.48						1:14.39
2010				1:40.41	40.26	1:21.37													
Iwer																			
2010		47.25									1:00.34								
Fabian			32.78	1:48.49	43.51						1:09.09	47.18	1:30.46						
2010																			
Frank			32.95	1:18.37	37.21						1:16.12								1:16.14
2010																			
Arnold																			
2010																			
Karsten					45.21						1:09.12								1:48.57
2010		1.00.23					56.23												
Gerd																			
2010																			
Florian																			
2010		58.45			44.29		51.32		1:21.16		1:01.59								
Thorsten			33.22	1:18.37						2:43.59		40.32							
2010																			
Detlef B.																			
2010																			
Jens Niels																			
2010							54.10												
Kristian			29.68																
2010					40.24														
Damen	Berlin	Nordst	300m	Nordst	HH	Damp	Damp	Hella	Bremen	Prezell	Lecht.	Wedel	Wedel	Berlin	Berlin	Stade	Stade	Berlin	Hanno
Julia			35.17	1:33.13	42.36					3:06.09			1:28.16						1:24.14
2010		47.25		1:52.02	40.44		52.25		1:19.10		1:04.40								
Ilona	53.07		39.92	1:41.47									1:33.28						1:25.25
2010				2:11.49															1:52.50
Andrea																			
2010																			
Melanie													1:44.48						
2010																			
Anja																			
2010							63.24												
Kristine																			
2010							70.15												

Fettdruck: pers. Bestleistung,

Vereinsbestzeit in 2009/2010

Violett: 300 m, Rosa: 5 km, Rot: 10 km, Blau: Halbmarathon, Braun: 30 km, Schwarz: Marathon, Grün: Doppelmarathon

Bestzeiten der Saison 2009/2010:

Herrn:

300 m: 1.Kristian 29.68, 2.Fabian 31.17, 3.Frank 32.95, 4.Thorsten 33.22, 5.Holger G. 36.42

5 km: 1.

10 km: 1.Harald 18.46, 2.

Halbmarathon: 1.Frank 37:21.8, 2.Dirk 37:21.9, 3.Wilhelm 40:14, 4.Kristian 40:24, 5.Holger T. 40:26

30 km: 1.Florian 1:01.59, 2.Harald 1:03.16, 3.Fabian 1:09.09, 4.Karsten 1:09.12, 5.Dirk 1:11.41,

Marathon: 1.Dirk 1:11.45, 2. Holger T. 1:14.39, 3.Frank 1:16.14, 4.Thorsten 1:18.37, 5.Frank 1:18.37

Doppelmarathon: 1. Dirk 2:31.07, 2.Thorsten 2:43.59, 3.Harald 3:02.53

Damen:

300 m: 1.Julia 35.17, 2.Ilona 39.92,

5 km:

10 km:

Halbmarathon: 1.Julia 40:44, 2.Ilona 53:07, 3.Anja 63:24, 4.Kristine 70:15

30 km: 1. Julia 1:04.40, 2.

Marathon: 1.Julia 1:19.10, 2.Ilona 1:25.25, 3.Melanie 1:44.37

Doppelmarathon: 1.Julia 3:06.09, 2.