TriAs Bestzeiten 2010

Rang	Herren	300 m	3000 m	5000 m	5 km	10 km	Halbm.	30 km	Marathon	Doppelm.	
	Vereinsrekord	**29.69**	**5:30.65**	**8:48.03**	**8,19**	**16,56**	**37:21.78**	**1:01.59**	**1:12.47**	**2:31.07**	
	Dirk Thaysen								1:11.45	Nur 41,5 km	
5	Florian Henning						44.29	**1:01.59**	1:21.16		
2	Holger Thiesen						40.26		1:21.37		
4	Harald Winkler						42.43	1:03.46	1:23.56	3:15.23	
3	Wilhelm Thomsen						40.27		1:24.09	**2:55.08**	
	Michael Nissen								2.21.45		
1	Kristian Nielsen						**40.24**				
6	Iwer Rossen						47.25	1:00.34			
7	Jens Nils Nielsen						54.10				
8	Karsten Hellberg-W.						56.23				
	Frank Marten										
	Thorsten Rogalla									2 Runden	
	Holger Grön										
	Gerd Becker										
	Arnold Rossen										
Rang	Damen	300 m	3000 m	5000 m	5 km	10 km	Halbm.	30 km	Marathon	Doppelm.	
	Vereinsrekord	**35.17**	**5:47.03**	**10:10.25**	**11,30**	**19,40**	**40:42:00**	**1:04.40**	**1:24.10**	**3:06.09**	
1	Julia Henning						**40.44**	**1:04.40**	1:19.10		
4	Anja Naeve						63.24		Nur 41,5 km		
3	Kristine Grahmann						70.15				
2	Ilona Harm								02:11.49		
	Melanie Schneider										

Punktewertung (1.Platz 100 P., 2.Pl. 80 P., 3. 60, 4. 50, 5. 45, 6. 40, 7. 36, 8. 32, 9. 29, 10. 26 usw.)

Platz	Herren	Vorj.	300 m	Halbm.	30 km	Marathon	Doppelm.			Punkte
1	Harald Winkler	2		50	60	50	80			**240**
2	Wilhelm Thomsen	10		60		45	100			**205**
3	Florian Henning			45	80	80				**205**
4	Holger Thiesen	6		80		60				**140**
5	Iwer Rossen			40	100					**140**
6	Dirk Thaysen	1				100				**100**
7	Kristian Nielsen	9		100						**100**
8	Thorsten Rogalla	4					60			**60**
9	Michael Nissen	11				40				**40**
10	Jens Nils Nielsen			36						**36**
11	Karsten Hellberg-W.	8		32						**32**
	Frank Marten	3								
	Fabian Winkler	5								
	Holger Grön	7								
	Gerd Becker	12								
	Arnold Rossen	13								
	Damen									
1	Julia Henning	1		100	100	100				**300**
2	Ilona Harm	2				80				**80**
3	Anja Naeve	3		80						**80**
4	Kristine Grahmann			60						**60**
	Melanie Schneider									