

Laufen	Radfahren	Laufen	
10	36	5	Km
01.05.2010 Altstadt Duathlon (Deutsche Meisterschaft) 10/36/5, C			
Storck, Christian Dr.		02:01:19	
Biehl, Christian		02:09:55	
Selbach, Thomas		02:16:11	
Krüger, Marcel		02:26:12	
Lewin, Olaf		02:34:10	

Laufen	Radfahren	Laufen	
2,5	15	2,5	Km
05.12.2010 Nikolausduathlon, Frankfurt			
Wieß, Maren		1. W60 01:13:24	
Nehls, Connie		1. W45 01:22:57	

Schwimmen	Laufen	
2	14	Km
20.06.2010 Swim & Run Cologne 2010, Köln		
Zeller, Christian		01:45:38

Laufen	Radfahren	Laufen	
4,5	40	4	Km
07.11.2010 4. Hugenotten Duathlon, Neu-Isenburg			
Schrod, Harald		01:34:24	
Nehls, Connie		01:38:21	
Schrod, Monika		01:43:39	
Malle, Bernd		3. M70 01:56:35	

Laufen	Radfahren	Laufen	
5	18	2,5	Km
01.05.2010 Altstadt Duathlon, Oberursel			
Nabi, Arman		01:12:10	

Laufen	Radfahren	Laufen	
5	22,5	2,5	Km
05.12.2010 Nikolausduathlon, Frankfurt			
Nachtigäller, Michael		01:43:07	
Pelzer, Wolfgang Dr.		0. 01:44:33	
Lampe, Andreas		02:03:27	