

Nieuw PR op de hele triathlon!

Een nieuw PR !! :-)



Triathlon Almere Zwemmen 3,8KM + wissel 01:18:12 Fietsen 180KM + wissel 05:39:27 Marathon 04:31:06 Totaal 11:37:50 194ste van de 296

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Uitgebreid verslag volgt.