



NEDBANK
RUNNING
CLUB

TIME TRIAL RESULTS



Sandton Time Trial - 10 January 2024

Thank you to our timekeeper: Samantha Zermatten

Ladies 5km TT

Name	Time	Pace	+/- PB
Brenda	32:17	06:27	+0:00
Holly	34:04	06:49	+0:00
Kerry	34:04	06:49	+0:00
Crystal	34:04	06:49	+0:00

Mens 5km TT

Name	Time	Pace	+/- PB
Roy	34:04	06:49	+0:00
Ed	36:20	07:16	+0:00
Darren	26:25	05:17	+0:00
David	25:58	05:12	+0:00

Men 8km TT

Name	Time	Pace	+/- PB
Michael McLaggen	33:54	04:14	+0:00
Ernest	37:00	04:38	+0:00
Dwayne Nzimande	37:45	04:43	+0:00
Lu Ren	38:25	04:48	+0:00
Keagan	38:52	04:52	+0:00
John Zuma	39:00	04:53	+0:00
Xolani	47:07	05:53	+0:00
George	48:50	06:06	+0:00

