

# Wettkampfeempfehlungen für 2019

Datum		WK	Km	Veranstaltung	Ort
20.	01.	Lauf	5+10+20	Lümmellauf	Ahrensburg
23.	02.	Lauf	10+21+42,2	Kiel Marathon	Kiel
17.	03.	S & R	0,8-5,0	Swim & Run	Elmshorn
31.	03.	Lauf	5 + 10 + 21	Travelauf	Bad Oldesloe
31.	03.	Lauf	16,5 + 30	Kieler Hochbrückenlauf	Kiel
07.	04.	Lauf	5 + 10 + 21	Wilhelmsburger Insellauf	Wilhelmsburg
28.	04.	Mara	42,2 21,1	HH-Marathon Staffeln + 21,1 km ausgebucht!	Hamburg
01.	05.	Lauf	5 + 10	Stadtlauf	Kaltenkirchen
05.	05.	Tria	05/0,7-20-5	Campus-Triathlon <b>LM SH Tria Sprint</b>	Flensburg
11.	05.	Lauf	5 + 10 + 21	Störlauf	Itzehoe
<b>12.</b>	<b>05.</b>	<b>Dua</b>	<b>5,5-37-11</b>	<b>RUN + BIKE LM HH R+B</b>	<b>Hemdingen</b>
??	??	S + R	0,8-5,0	Tri Team HH Swim & Run	Hamburg
17.	05.	Lauf	5 + 10	Henstedt-Ulzburg läuft ( <b>Freitag</b> )	Henstedt-Ulzburg
19.	05.	Tria	0,75-20-5 1,5-40-10	Büchener Triathlon	Büchen
19.	05.	Tria	1,9-86-20 1,5-38-10	Challenge Heilbronn + 0,5-20-5 + Staffeln in allen Wettbewerben	Heilbronn
25.	05.	Tria	3,8-180-42	Ironman Lanzarote	Lanzarote
25.	05.	Tria	0,5/0,75-19-5	Wal-Triathlon + Staffeln	Brunsbüttel
<b>02.</b>	<b>06.</b>	<b>Tria</b>	<b>1,9-90-21</b>	<b>Ironman 70,3</b>	<b>Kraichgau</b>
02.	06.	Lauf	5 + 10	ARRIBA-Stadtlauf	Norderstedt
02.	06.	Lauf	5 + 10	Barmstedter Stadtlauf + Kinderläufe	Barmstedt
02.	06.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10 2,0-80-20	Landes-/Verbandsliga 0,75-20-5 Vierlanden-Tria <b>LM HH Tria MD</b>	Hohendeicher See
09.	06.	Tria	0,3-5,5-1,8 0,5-20-5 1,5-40-10 2,0-80-20	7 Türme Triathlon jeweils auch Staffeln Mixed TeamRelay 0,3-5,5-1,8 <b>LM SH Tria MD</b>	Lübeck
??	??	Tria	0,5-20-5	Stadtpark-Tria	Hamburg
16.	06.	Tria	0,5-20-5	Rosenstadt-Tria + Staffeln	Eutin
16.	06.	Tria	0,75-21-5 1,5-40-10	Peiner Stadtwerke Volkstriathlon Peiner Härke Triathlon	Peine
20.	06.	Tria	0,5-20-5	Midsummer-Triathlon ( <b>Donnerstag</b> )	Großensee bei Trittau
23.	06.	Tria	1,9-90-21	Ironman 70,3	Elsinore Dänemark
23.	06.	Tria	div.	Schüler-Tria	Bargteheide
23.	06.	Tria	1,5-40-10 0,5-20-5	SCI (Itzehoe) Triathlon + Staffeln	Hohenlockstedt / Itzehoe
23.	06.	Tria	3,8-180-42	Ironman Frankfurt	Frankfurt
30.	06.	Tria	1,5-41-10 0,5/0,75-20-5	Hachede-Triathlon <b>LM SH Tria OD</b> + Schnupper-Tria 0,25-10-2,5	Geesthacht
30.	06.	Tria	0,5-21-7	Poggensee-Triathlon	Bad Oldesloe
30.	06.	Tria	1,5-40-10 0,75-20-5	Schweriner Schlosstriathlon + Jedermann 0,4-20-2,5	Schwerin
06.	07.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10	Hamburg Wasser World Triathlon	Hamburg
07.	07.	Tria	3,8-180-42	Challenge Roth	Roth
13.	07.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10	Gegen den Wind Triathlon + Kids- und Schüler-Tria	St. Peter Ording

# Wettkampfeempfehlungen für 2019

Datum	WK	Km	Veranstaltung	Ort	
20. 26.	07	Rad	500km- Rundfahrt	<b>Viking Tour Norwegen Western Fjordland</b>	Lom/Norwegen
27.	07.	Tria	0,75-20-5 2,0-80-20	Müritz-Triathlon	Waren/Müritz
28.	07.	Tria	3,8-180-42	Ironman Hamburg	Hamburg
04.	08.	Tria	3,8-180-42	OstseeMan	Glücksburg
11.	08.	Lauf	4,1 + 9,1	Himmelmoorlauf	Quickborn
11.	08.	Tria	0,5-21-5 1,5-40-10	Förde-Triathlon + Staffeln Landesliga 0,75-21-5	Kiel
18.	08.	Tria	0,5-22-5	Quellenhaupt Triathlon + Kids-Tria	Bornhöved
18.	08.	Tria	1,9-80-21 1,5-40-10,5	Allgäu Triathlon, zusätzlich 0,5-30-5	Immenstadt
24.	08.	Schw.	0,5 bis 5 km	Langstreckenschwimmen	<b>Norderstedt Stadtpark</b>
25.	08.	Rad	28 (u.a.)	Festival RAD am Gutenberg RING	<b>Norderstedt</b>
25.	08.	Rad	60+100+160	EuroEyes-Cyclastics	Hamburg
28.	08.	Lauf	2,3 bis 9,2	Hamburg Airport <b>Abendlauf</b>	<b>Norderstedt Stadtpark</b>
01.	09.	Tria	1,5-40-10 0,5-20-5	Norderstedter Triathlon + Staffeln + Mini- + Kids-Tria	<b>Norderstedt Stadtpark</b>
08.	09.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10	Elbe Triathlon <b>LM HH Tria OD</b> Team Sprint (0,3-7,3-2,3): 2 Fr/2 Män	Hamburg-Allermöhe
15.	09.	Dua	6-32-6	Volksbank Duathlon <b>LM SH Dua</b>	Elmshorn
15.	09.	Lauf	10 Meilen 5 km	Airport-Race (16,1 km)	HH-Flughafen
21.	09.	Lauf	4 + 10 + 21	Volkslauf durch das Schöne Alstertal	Hamburg
21.	09.	Tria	3,8-180-42	Ironman Italy Emilia-Romagna	Cervia/Italien
29.	09.	Lauf	5 + 10	Stadtlauf Elmshorn	Elmshorn
29.	09.	Mara	42,2	Berlin Marathon	Berlin
12.	10.	Tria	3,8-180-42	Ironman Hawaii	Hawaii
13.	10.	Lauf	5 + 10 + 21,1	Bramfelder Halbmarathon	HH-Bramfeld
20.	10.	Lauf	3,7 + 10	Speicherstadtlauf (auch Nicht-BSVer)	Hamburg
27.	10.	Lauf	5 + 10 + 21,1	Süderelbe Halbmarathon	HH-Harburg
<b>17.</b>	<b>11.</b>	<b>Lauf</b>	<b>10 + 25</b>	<b>Quickborn Run</b>	<b>Quickborn</b>
01.	12.	Lauf	6 + 10 + 26	Ratzeburger Adventslauf	Ratzeburg
??	12.	Lauf	5 km	Zipfelmützen-Nacht Spaßlauf	<b>Norderstedt Stadtpark</b>
31.	12.	Lauf	3 bis 9	Silvester-Lauf	Henstedt-Ulzburg

René Croissier