

Wettkampfeempfehlungen für 2020

| Datum | WK | Km | Veranstaltung | Ort |
|----------------|-------------|---|---|--------------------------|
| 19. 01. | Lauf | 5+10+20 | Lümmellauf | Ahrensburg |
| 22. 02. | Lauf | 10+21+42,2 | Kiel Marathon | Kiel |
| 23. 02. | S&R | 0,8 S / 5 Run | LM Swim and Run VAF | Hamburg |
| 29. 03. | Lauf | 5 + 10 + 21 | Travelauf | Bad Oldesloe |
| 29. 03. | Lauf | 16,5 + 30 | Kieler Hochbrückenlauf | Kiel |
| 29. 03. | Lauf | 21 | HH Groß-Borstel / Niendorf | HH-Niendorf |
| 05. 04. | Lauf | 5 + 10 + 21 | Wilhelmsburger Insellauf | HH-Wilhelmsburg |
| 19. 04. | Mara | 42,2 21,1 | HH-Marathon Staffeln + 21,1 km ausgebucht! | Hamburg |
| 01. 05. | Lauf | 5 + 10 | Stadtlauf | Kaltenkirchen |
| 03. 05. | Tria | 05/0,7-20-5 | Campus-Triathlon | Flensburg |
| 10. 05. | Dua | 5,5-37-11 | RUN + BIKE LM HH R+B | Hemdingen |
| 15. 05. | Lauf | 5 + 10 | Henstedt-Ulzburg läuft (Freitag) | Henstedt-Ulzburg |
| 16. 05. | Lauf | 5 + 10 + 21 | Störlauf | Itzehoe |
| 17. 05. | Lauf | 10 | Langeln läuft | Langeln |
| 17. 05. | Tria | 0,75-20-5 1,5-40-10 | Büchener Triathlon | Büchen |
| 21. 05. | Lauf | 10 x 10 km | 100 km-Staffel (10 km x 10 km) | Berlin |
| 23. 05. | Tria | 3,8-180-42 | Ironman Lanzarote | Lanzarote |
| 23. 05. | Tria | 0,5/0,75-19-5 | Wal-Triathlon + Staffeln | Brunsbüttel |
| 01. 06. | Tria | 0,5-20-5 | Stadtpark-Tria LM HH Tria Sprint | Hamburg |
| 07. 06. | Lauf | 5 + 10 | ARRIBA-Stadtlauf | Norderstedt |
| 07. 06. | Tria | 1,9-90-21 | Ironman 70,3 | Kraichgau |
| 07. 06. | Tria | 0,5-20-5 1,5-40-10 2,0-80-20 | Landes-/Verbandsliga HH 0,75-20-5 Vierlanden-Tria LM HH Tria MD | Hohendeicher See |
| 07. 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 LM SH Tria MD | Lübeck |
| 14. 06. | Lauf | 5 + 10 + 21 | Barmstedter Stadtlauf + Kinderläufe | Barmstedt |
| 14. 06. | Tria | 1,5-40-10 0,5-20-5 | SCI (Itzehoe) Triathlon + Staffeln | Hohenlockstedt / Itzehoe |
| 18. 06. | Tria | 0,5-20-5 | Midsummer-Triathlon (Donnerstag) | Großensee bei Trittau |
| 21. 06. | Lauf | 3 + 5 + 7 + 10 | Sternenlauf - Benefizlauf | Seester |
| 21. 06. | Tria | 0,5-20-5 | Rosenstadt-Tria + Staffeln | Eutin |
| 21. 06. | Tria | 0,75-21-5 1,5-40-10 | Peiner Stadtwerke Volkstriathlon Peiner Härke Triathlon | Peine |
| 21. 06. | Tria | 1,9-90-21 | Ironman 70,3 | Elsinore Dänemark |
| 21. 06. | Tria | 3,8-180-42 | Ironman Hamburg LM HH Tria LD | Hamburg |
| 28. 06. | Tria | 1,5-41-10 0,5/0,75-20-5 0,25-10-2,5 | Hachede-Triathlon LM SH Tria OD Sprint Schnupper-Tria | Geesthacht |
| 28. 06. | Tria | 1,5-40-10 0,75-20-5 | Schweriner Schlosstriathlon + Jedermann 0,4-20-2,5 | Schwerin |
| 05. 07. | Tria | 0,5-21-7 | Poggensee-Triathlon | Bad Oldesloe |
| 05. 07. | Tria | 3,8-180-42 | Challenge Roth | Roth |
| 11. 07. | Tria | 0,5-20-5 | Hamburg Wasser World Triathlon | Hamburg |
| 12. 07. | Tria | 1,5-40-10 | | |

Wettkampfeempfehlungen für 2020

| Datum | | WK | Km | Veranstaltung | Ort |
|------------|------------|-------------|--------------------------|--|------------------------------|
| 19. | 07. | Tria | 0,5-20-5 1,5-40-10 | Gegen den Wind Triathlon + Kids- und Schüler-Tria | St. Peter Ording |
| 25. | 07. | Tria | 0,75-20-5 2,0-80-20 | Müritz-Triathlon | Waren/Müritz |
| 02. | 08. | Tria | 3,8-180-42 | OstseeMan | Glücksburg |
| 09. | 08. | Lauf | 4,1 + 9,1 | Himmelmoorlauf | Quickborn |
| 09. | 08. | Tria | 0,5-21-5 1,5-40-10 | Förde-Triathlon + Staffeln LM SH Tria Sprint Landesliga 0,75-21-5 | Kiel |
| 16. | 08. | Rad | 60+100+160 | EuroEyes-Cyclastics | Hamburg |
| 16. | 08. | Tria | 0,5-22-5 | Quellenhaupt Triathlon + Kids-Tria | Bornhöved |
| 16. | 08. | Tria | 1,9-80-21 1,5-40-10,5 | Allgäu Triathlon, zusätzlich 0,5-30-5 | Immenstadt |
| 29. | 08. | Schw. | 0,5 bis 5 km | Langstreckenschwimmen | Norderstedt Stadtpark |
| 30. | 08. | Rad | 28 (u.a.) | Festival RAD am Gutenberg RING | Norderstedt |
| 30. | 08. | Tria | 0,5-20-5 1,5-40-10 | Elbe Triathlon LM HH Tria OD Team Sprint (0,3-7,3-2,3): 2 Fr/2 Män | Hamburg-Allermöhe |
| 02. | 09. | Lauf | 2,3 bis 9,2 | Hamburg Airport Abendlauf | Norderstedt Stadtpark |
| 06. | 09. | Tria | 1,5-40-10 0,5-20-5 | Norderstedter Triathlon + Staffeln + Mini- + Kids-Tria | Norderstedt Stadtpark |
| 13. | 09. | Lauf | 10 Meilen 5 km | Airport-Race (16,1 km) | HH-Flughafen |
| 19. | 09. | Tria | 3,8-180-42 | Ironman Italy Emilia-Romagna | Cervia/Italien |
| 20. | 09. | Dua | 6-32-6 | Volksbank Duathlon | Elmshorn |
| 27. | 09. | Lauf | 4 + 10 + 21 | Volkslauf durch das Schöne Alstertal | Hamburg |
| 27. | 09. | Lauf | 5 + 10 | Stadtlauf Elmshorn | Elmshorn |
| 27. | 09. | Mara | 42,2 | Berlin Marathon | Berlin |
| 10. | 10. | Tria | 3,8-180-42 | Ironman Hawaii | Hawaii |
| 11. | 10. | Lauf | 5 + 10 + 21,1 | Bramfelder Halbmarathon | HH-Bramfeld |
| 18. | 10. | Lauf | 3,7 + 10 | Speicherstadtlauf (auch Nicht-BSVer) | Hamburg |
| 25. | 10. | Lauf | 5 + 10 + 21,1 | Süderelbe Halbmarathon | HH-Harburg |
| 15. | 11. | Lauf | 10 + 25 | Quickborn Run | Quickborn |
| 29. | 11. | Lauf | 6 + 10 + 26 | Ratzeburger Adventslauf | Ratzeburg |
| 10. | 12. | Lauf | 5 km | Zipfelmützen-Nacht Spaßlauf | Norderstedt Stadtpark |
| 31. | 12. | Lauf | 3 bis 9 | Silvester-Lauf | Henstedt-Ulzburg |

René Croissier