

Wettkampfeempfehlungen für 2012

Datum		WK	Km	Veranstaltung	Ort
15.	01.	Lauf	5+10+20	Lümmellauf	Ahrensburg
25.	02.	Lauf	10+21+42,2	Kiel Marathon	Kiel
26.	02.	S+R	0,75-5	VAF-Swim and Run Hamburg	Hamburg
11.	03.	S+R	0,5-2,5 / 1-5	Elmshorner Swim + Run auch 0,2-1,2	Elmshorn
25.	03.	Lauf	15,4 / 29,8	Kieler Hochbrückenlauf	Kiel
25.	03.	Lauf	5 + 10	Airport Waldlauf Rantzauer Forst	Norderstedt
15.	04.	Lauf	5/10/21	Wilhelmsburger Insellauf	Wilhelmsburg
29.	04.	Mara	42,2	Hamburg-Marathon LM HH Marathon	Hamburg
01.	05.	Lauf	5 + 10 km	Stadtlauf zusätzlich Kinderlauf	Kaltenkirchen
06.	05.	Rad	13	Einzelzeitfahren Wasserratten Nord.	Hartenholm
06.	05.	S+R	0,8 + 5,0	Tri Michels S+R LM HH S+R	Hamburg
11.	05.	Lauf	5 + 10	Henstedt-Ulzburg läuft	Henstedt-Ulzburg
12.	05.	Lauf	5/10/21,1	Störlauf (zusätzlich Kinderläufe)	Itzehoe
12.	05.	Mara	42,2	Marathon	Helgoland
13.	05.	Dua	5,5-37-11	RUN + BIKE LM HH R+B	Hemdingen
13.	05.	Tria	0,5-21-5 0,7-21-5	Kropp-Triathlon einschl. Kids-Tria	Kropp
19.	05.	Tria	3,8-180-42	Ironman Lanzarote	Lanzarote
20.	05.	Dua	16-64-8	Powerman Germany auch 5-20-2,5	Falkenstein / Sachsen
26.	05.	Tria	0,75-20-5	Wa(h)ltriathlon	Brunsbüttel
02.	06.	Tria	0,5-21-5 ?	Triathlon in Rendsburg + Kids-Tria	Rendsburg
03.	06.	Lauf	0,4+5 +10	ARRIBA-Stadtlauf	Norderstedt
03.	06.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10 2-81-21	Vierlanden-Tria LM HH MT	Hohendeicher See
10.	06.	Lauf	5-10+Kinder	Barmstedter Stadtlauf	Barmstedt
10.	06.	Tria	0,5 - 20,4 - 5 1,5 - 42 - 10	Sprint 0,75 -20,4 -5 Hachede-Triathlon	Geesthacht
10.	06.	Tria	0,5 - 20 - 5 1,5 - 40 - 10	SCI Triathlon OD auch als Staffel	Itzehoe
14. 15.	06.	Tria	diverse	hamburg city kids	Hamburg
16.	06.	Tria	0,5-24-5 1,5-44-10 2-84-20	Herrenkoog-Triathlon (Stäljmun) + Kids-Tria	Niebüll / Herrenkoog
17.	06.	Tria	0,5 - 22 - 6,6 0,75.22.6,6 1,5 - 44 - 10	7 Türme Triathlon	Lübeck
17.	06.	Tria	0,5-20-5	Stadtpark-Tria LM HH Sprint-Tria	Hamburg
17.	06.	Tria	0,5-21-5 1,5-40-10	Peiner Triathlon	Peine
17.	06.	Tria	div.	Schüler-Tria	Bargteheide
21.	06.	Tria	0,5-20-5	Midsummer-Triathlon	Großensee bei Trittau
24.	06.	Lauf	5 +10 +21	Volkslauf im Klövensteen	Waldenau bei Pinneberg
24.	06.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10	Rosenstadt-Tria mit Kids-Tria 0,4-10-2,5 u.a.	Eutin

Wettkampfeempfehlungen für 2012

01.	07.	Tria	0,5-23-7	Poggensee-Triathlon	Bad Oldesloe
08.	07.	Tria	3,8-180-42	Challenge Roth	Roth
09.	07.	Tria	0,5-20-5 1,5-38-10	Gegen den Wind Triathlon + Kids-Tria (0,2-4-1)	St. Peter Ording
21. 22.	07.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10	Hamburg City Man	Hamburg
21.	07.	Tria	2-80-20	Allgäu Triathlon zusätzlich 1,5-42-10	Immenstadt
28.	07.	Tria	2,0-80-20	Müritz-Triathlon zusätzlich 0,75-20-5	Waren/Müritz
04.	08.	Tria	3,8-180-42	Norseman Xtreme Triathlon	Eidfjord / Norwegen
05.	08.	Lauf	4,1 + 9,1	Himmelmoorlauf	Quickborn
05.	08.	Tria	3,8-180-42	OstseeMan LM HH Lang	Glücksburg
11.	08.	Swim	3 km Schw.	Förde-Crossing	Glücksburg
12.	08.	Tria	ST oder OD	Triabolos-Triathlon	Hamburg
12.	08.	Tria	0,5-20-5 0,75-20-5 1,5-40-10	Volkstriathlon Sprint-Triathlon Förde-Triathlon	Kiel
18.	08.	Tria	3,8-180-42	Ironman Kalmar	Kalmar / Schweden
19.	08.	Rad	55/100/155	Vattenfall-Cyclastics	Hamburg
19.	08.	Tria	0,5-22-5	Quellenhaupt Triathlon + Kids-Tria	Bornhöved
26.	08.	Tria	0,5-23-6,7 0,75-23-6,7 2,0-81-20	Ratzeburger Insel-Triathlon LM SH MT	Ratzeburg
02.	09.	Lauf	10 Meilen	Airport-Race	HH-Flughafen
02.	09.	Tria	0,5-20-5 0,75-20-5 1,5-40-10	Barmstedter Triathlon Volks-Tria Sprint-Tria LM HH OD	Barmstedt
02.	09.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10	Norderstedter Triathlon LM SH OD + Kids-Tria (0,4-10-2,5)	Norderstedt
02.	09.	Tria	0,5-23-5 1-46-10	Triathlon Büchen	Büchen
08.	09.	Tria	3,8-180-42	Triathlon Ironman-Distanz	Almere / Holland
08.	09.	Tria	0,5-20-5 1,5-40-10	Dörpsee-Triathlon	Schacht-Audorf
16.	09.	Dua	6-32-6	Volksbank Duathlon LM SH Dua	Elmshorn
23.	09.	Lauf	4 / 10 / 21	Volkslauf durch das schöne Alstertal	Hamburg
23.	09.	Lauf	5 + 10	Stadtlauf	Elmshorn
29.	09.	Cr.-Dua	7,5-20-3	Bergamont Cross-Duathlon	HH Harburg
30.	09.	Mara	42,2	Berlin Marathon	Berlin
13.	10.	Cross-Dua	2,5-13-2,5 5-26-5	Cross-Duathlon Güstrow	Güstrow
13.	10.	Tria	3,8-180-42	Ironman Hawaii	Hawaii
20.	10.	Cross-Dua	3,0-8-1,5 4,5-17-4,5	Frörup Mountain Cross-Duathlon	Oeversee / Fröruper Berge bei Flensburg
28.	10.	Lauf	5 + 10 +21,1	Süderelbe Halbmarathon	HH-Harburg
04.	11.	Lauf	5 + 10	Wichert-Waldlauf Rantzauer Forst	Norderstedt
18.	11.	Lauf	25	Quickborner 25 km Lauf	Quickborn
02.	12.	Lauf	7 / 26	Ratzeburger Adventslauf	Ratzeburg
31.	12.	Lauf	3 bis 10	Silvester-Lauf	Henstedt-Ulzburg

René Croissier