

	<b>Triathlon</b>		<b>Name: Heiko König</b>		
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Sprint</b>	<b>Ingolstadt</b>	<b>17.07.2011</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
500 m		20 km		5 km	
00:19:15	00:07:21	00:43:13	00:02:51	00:25:26	<b>01:38:23</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Cross</b>	<b>Eichstätt</b>	<b>23.07.2011</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
400 m		15 km		5 km	
00:06:42		00:45:16		00:23:07	<b>01:16:06</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Cross</b>	<b>Eichstätt</b>	<b>23.06.2012</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
400 m		15 km		5 km	
00:07:06		00:41:32		00:24:47	<b>01:13:26</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Sprint</b>	<b>Regensburg</b>	<b>05.08.2012</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
500 m		20 km		5 km	
00:12:35		00:45:35		00:24:23	<b>01:25:44</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Ingolstadt</b>	<b>16.06.2013</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:35:54	00:05:24	01:19:54	00:01:47	00:49:43	<b>02:53:42</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Duathlon</b>	<b>Cross</b>	<b>Eichstätt</b>	<b>23.06.2013</b>		
Laufen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
3 km		15 km		5 km	
00:12:53		00:36:05		00:25:31	<b>01:14:30</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Regensburg</b>	<b>04.08.2013</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:38:41		01:21:12		00:53:46	<b>02:56:56</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Ingolstadt</b>	<b>01.06.2014</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:37:14	00:06:03	01:24:55	00:01:09	00:47:38	<b>02:56:19</b>

Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Tegernsee</b>	<b>06.07.2014</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:39:49		01:26:26		01:00:25	<b>03:12:11</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Regensburg</b>	<b>03.08.2014</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:38:42	00:03:01	01:23:00	00:01:12	00:52:08	<b>02:58:03</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Ingolstadt</b>	<b>14.06.2015</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:36:10	00:03:23	01:20:16	00:01:07	00:51:02	<b>02:52:00</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Frankfurt</b>	<b>02.08.2015</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:39:57	00:06:58	01:34:02	00:01:35	00:48:06	<b>03:10:36</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Cross</b>	<b>Wiesbaden</b>	<b>29.04.2017</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
500 m		20 km		5 km	
00:12:13		01:17:16		00:32:17	<b>02:01:47</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Team</b>	<b>Frankfurt</b>	<b>19.06.2022</b>	<b>Zehn-Freunde-Triathlon</b>	
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
380 m		18 km		4,2 km	
00:09:04	00:02:15	00:44:09	00:01:18	00:24:09	<b>01:20:53</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Cross</b>	<b>Wiesbaden</b>	<b>29.04.2023</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
500 m		20 km		5 km	
00:15:05		01:08:30		00:25:42	<b>01:49:25</b>
Wettkampffart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Team</b>	<b>Darmstadt</b>	<b>10.09.2023</b>	<b>Zehn-Freunde-Triathlon</b>	
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
380 m		18 km		4,2 km	
00:11:42	00:03:34	00:38:53	00:01:34	00:22:22	<b>01:18:05</b>

Wettkampftart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Team</b>	<b>Frankfurt</b>	<b>17.09.2023</b>	<b>Zehn-Freunde-Triathlon</b>	
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
380 m		18 km		4,2 km	
00:10:43	00:04:36	00:44:04	00:02:45	00:19:53	<b>01:22:01</b>
Wettkampftart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Olympia</b>	<b>Viernheim</b>	<b>25.08.2024</b>		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:36:15	00:04:19	01:36:24	00:01:12	01:02:18	<b>03:20:28</b>
Wettkampftart	Distanz	Ort	Datum		
<b>Triathlon</b>	<b>Team</b>	<b>Frankfurt</b>	<b>15.09.2024</b>	<b>Zehn-Freunde-Triathlon</b>	
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
380 m		18 km		4,2 km	
00:09:09	00:06:00	00:45:02	00:01:31	00:19:30	<b>01:21:12</b>
Stand: 15.09.2024					