



Sportgemeinschaft Arheilgen Abteilung Triathlon

Ergebnisübersicht 2023

31. Dez 2023	Griesheim		28. Rewe/Michael Weisbrod-Silvesterlauf				www.tusgriesheim.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	10	0:42:18			0:42:18	7	99	2	10
Frauke Hübner	W40	10	0:45:41			0:45:41	16	99	2	19
Conny Thiele	W45	10	0:47:44			0:47:44	22	99	4	10
Uli Bickert	W50	10	0:49:20			0:49:20	27	99	2	9
Frauke Ostermann	W45	10	0:49:41			0:49:41	29	99	7	10
Claudia Jehn	W50	10	0:49:50			0:49:50	30	99	3	9
Iris Gönsch	W40	10	0:54:14			0:54:14	52	99	7	19
Kai Henning	M45	10	0:47:43			0:47:43	113	212	21	39
Stefan Wesarg	M50	10	0:47:44			0:47:44	115	212	11	24
Moritz Mattern	M35	10	0:49:26			0:49:26	131	212	15	21
Guido Götz	M50	10	0:56:50			0:56:50	190	212	21	24
Simone Barabas	W45	5	0:28:12			0:28:12	44	102	5	14

PB

31. Dez 2023	Schifferstadt		41. Silvesterlauf				www.lc-schifferstadt.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Helen Möllering	W	10	0:44:20			0:44:20	9	120	5	18

PB

17. Dez 2023	Rheinzabern		40. Rheinzaberner Winterlaufserie - Lauf				www.tv-rheinzabern.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Anke Werner	W50	10	0:41:36			0:41:36	35	292	2	38
Helen Möllering	W30	10	0:44:37			0:44:37	55	292	7	25

10. Dez 2023	Braunshardter Tännchen		37. Weiterstädter Nikolauslauf				www.tusgriesheim.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	10	0:42:48			0:42:48	2	31	1	6
Nadine Silvia Krisch	W35	10	0:52:06			0:52:06	12	31	5	8
Henri Lassig	M30	10	0:37:27			0:37:27	3	62	2	7
Maurizio Giuri	M35	10	0:46:19			0:46:19	21	62	2	9
Anselm Schüle	M40	10	0:48:44			0:48:44	30	62	4	9
Marcus Ortland	M50	10	0:48:45			0:48:45	31	62	3	11
Guido Götz	M50	10	0:54:14			0:54:14	50	62	8	11
Moritz Mattern	M35	10	0:54:29			0:54:29	51	62	6	9
Daniela Reich	W45	5	0:28:38			0:28:38	16	57	2	11
Karsten Heisch	M55	5	0:21:19			0:21:19	11	55	1	5
Kai Henning	M45	5	0:22:45			0:22:45	17	55	1	4

9. Dez 2023	Kelsterbach		adh Open / 28. Nikolaus-Cross-Duathlon				triathlon.eintracht.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	run	bike	run	m/w	von	AK	von
Philip Pietrowski	M20	5 - 30 - 5	1:46:03	0:19:47	1:03:31	0:22:45	2	7	2	2

3. Dez 2023	Pfungstadt		54. Pfungstädter Adventscross				www.pfungstadt-leichtathletik.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Henri Lassig	M30	7,3	0:27:29			0:27:29	2	30	1	1

2. Dez 2023	Jügesheim		43. Rodgauer Winterlaufserie - Lauf 2				skgrodgau.de/abteilungen/laufen/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Frauke Ostermann	W45	10	0:49:12			0:49:12	35	71	6	9
Jan Ripper	MHK	10	0:39:31			0:39:31	63	192	18	22

PB

PB

2. Dez 2023	Costa Teguse (ESP)	Font Vella Lanzarote Int. Marathon				www.lanzaroteinternationalmarathon.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Anke Werner	Veterano C	21,1			1:39:23	11	414	2	62
Jutta Cymanek	Veterano E	21,1			1:54:00	51	414	8	58

2. Dez 2023	Haßloch		49. Nikolaus-Lauf				www.lc-hassloch.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Helen Möllering	W	5	0:23:05			0:23:05	4	49	2	3
Helen Möllering	W	10	0:46:34			0:46:34	3	54	1	9

1. - 3. Dez. 2023	Hannover		Dt. Kurzbahnmeisterschaften d. Masters				www.sgs-hannover.de			
Teilnehmer(in)	AK	Disziplin	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Thomas Malauschek	M65	200 m Lagen		3:34,08					8	8
Thomas Malauschek	M65	100 m Lagen		1:33,29					11	11

20. - 26. Nov. 2023	(Virtuell)		Lauf mit der Maus				www.lauf-weiter.de/lauf-mit-der-maus/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Holger Scholz	M60	10	0:56:08			0:56:08	87	294	2	8
Henri Lassig	M30	5	0:16:41			0:16:41	1	214	1	20

PB

19. Nov 2023	Goldbach		40. Winter Crosslaufserie Lauf 3				www.wintercross.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Klaus Hoppe	M65	10	1:05:13			1:05:13	347	460	13	16

18. Nov 2023	Seligenstadt		Winterlaufserie Seligenstadt Lauf 1				www.tria-seligenstadt.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Jan Ripper	MHK	10	0:40:55			0:40:55	7	91	1	2

18. Nov 2023	Schwaikheim		40. Schwaikheimer Saisonabschlusslauf				www.ek-schwaikheim.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Helen Möllering	W	10	0:45:08			0:45:08	6	24	5	7

12. Nov 2023	Goldbach		40. Winter Crosslaufserie Lauf 2				www.wintercross.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Klaus Hoppe	M65	10	1:05:07			1:05:07	358	494	11	15

5. Nov 2023	Neu-Isenburg		Hugenotten-Duathlon				www.radteam-neu-isenburg.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	run	bike	run	m/w	von	AK	von
Simon Elfe	M45	4,8 - 20 - 4,8	1:51:19	0:28:27	0:54:37	0:28:15	120	135	19	21

5. Nov 2023	Goldbach		40. Winter Crosslaufserie Lauf 1				www.wintercross.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Klaus Hoppe	M65	10	1:05:46			1:05:46	343	470	13	18

4. Nov 2023	Jügesheim		43. Rodgauer Winterlaufserie - Lauf 1				skgrodgau.de/abteilungen/laufen/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Frauke Ostermann	W45	10	0:50:24			0:50:24	40	90	6	9
Jan Ripper	MHK	10	0:41:37			0:41:37	57	197	13	21

29. Okt 2023	Frankfurt a. M.		40. Mainova Frankfurt Marathon				www.frankfurt-marathon.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	42,195	3:15:09			3:15:09	121	2101	11	295
Nadine Silvia Krisch	W35	42,195	3:52:25			3:52:25	624	2101	112	307
Uli Bickert	W50	42,195	4:14:06			4:14:06	1087	2101	83	208
Jutta Cymanek	W55	42,195	4:14:06			4:14:06	1088	2101	53	141
Henri Lassig	M30	42,195	2:48:20			2:48:20	330	7564	75	1021
Guido Götz	M50	42,195	4:13:42			4:13:42	5518	7564	626	903
Jan Ripper	Staffel	9,5	"TUD Austausch"			(2:51:16)	(12)	(1446)		
Stephan Prosser	Staffel	12,9	"Worst Pace Scenario"			(3:41:44)	(280)	(1446)		
Inge Hoppe	Staffel	6,1	"Allez Hopp"			(4:07:37)	(794)	(1446)		

29. Okt 2023	Luzern (SUI)		SwissCityMarathon				www.swisscitymarathon.ch			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Helen Möllering	W20	42,195	3:48:41			3:48:41	65	261	23	69

15. Okt 2023	Offenbach		30. Mainuferlauf				www.offenbacher-lc.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Angelika Scholz	W55	10	1:09:57			1:09:57	175	185	14	15
Holger Scholz	M60	10	1:09:56			1:09:56	345	353	28	28

14. Okt 2023	Kona, Hawaii, USA		Vinfast Ironman World Championship				www.ironman.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Conny Thiele	W45	3,8 - 180 - 42,195	13:54:11	1:22:42	7:20:19	4:51:06	1576	2035	270	332

14. Okt 2023	Rüsselsheim		41. Lindenseelaufserie Lauf 1				www.lindenseelauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Anke Werner	W45	10	0:42:44			0:42:44	2	59	1	8

8. Okt 2023	München		Generali München Marathon				www.generalimuenchenmarathon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Helen Möllering	W	21,1	1:42:13			1:42:13	126	2704	56	895

3. Okt 2023	Mühltal-Traisa		33. Volkslauf SV Traisa - Herbert-Fürböck-Lauf				www.svtrisa.de/volkslauf/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	21,1	1:33:41			1:33:41	1	11	1	1
Uli Bickert	W50	21,1	1:52:44			1:52:44	6	11	1	1
Iris Gönsch	W40	21,1	1:56:27			1:56:27	7	11	2	2
Guido Götz	M50	21,1	1:46:31			1:46:31	23	42	6	9
Henri Lassig	M30	11	0:43:07			0:43:07	6	83	3	4
Artur Mozdziarski	M	11	0:51:37			0:51:37	28	83	6	7

3. Okt 2023	Dortmund		Sparkassen-Phoenix-Halbmarathon				www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Daniela Teske	W50	21,1	1:45:09			1:45:09	26	605	1	36

1. Okt 2023	Köln		25. Generali Köln Marathon				www.koeln-marathon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Annett Dura	W50	21,1	2:15:44			2:15:44	2671	4257	162	293

30. Sep 2023	Kulmbach		52. Masters Cup				www.atkulmbach-schwimmen.de			
Teilnehmer(in)	AK	Disziplin	Gesamtzeit	swim	bike	run	Lauf	von	AK	von
Thomas Malauschek	M65	50 m Freistil		0:33,95			1	5	2	4
Thomas Malauschek	M65	50 m Schmetterl.		0:38,02			3	5	3	4
Thomas Malauschek	M65	100 m Lagen		1:31,27			2	5	2	4
Thomas Malauschek	M65	50 m Rücken		0:46,14			1	5	2	2
Thomas Malauschek	M65	50 m Brust		0:45,53			4	5	3	3

29. Sep 2023	Darmstadt		Entega Nightrun				www.troialaufevents.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Henri Lassig	M30	10	0:35:32			0:35:32	4	60	3	9
Iris Gönsch	W40	5	0:23:53			0:23:53	6	41	1	3
Inge Hoppe	W60	5	0:29:49			0:29:49	30	41	2	2

24. Sep 2023	Weinheim		23. Herbstlauf - rund um den Waidsee				www.herbstlauf-weinheim.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Guido Götz	M50	10	0:45:41			0:45:41	38	143	9	41
Simone Barabas	W	5	0:29:17			0:29:17	24	55	15	43

24. Sep 2023	Berlin		BMW Berlin Marathon				www.bmw-berlin-marathon.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Nadine Silvia Krisch	W35	42,195	3:41:41			3:41:41	2270	14392	414	2115

23. Sep 2023	Groß-Umstadt		22. Wald- & Hügellauf				www.tv1878.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	13,2	0:58:37			0:58:37	1	24	1	3
Henri Lassig	M30	13,2	0:53:45			0:53:45	2	55	2	8

17. Sep 2023	Frankenstein		SGA-Bergzeitfahren				www.sga-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Kimi Bauer (ext.)	Jug M	2,8 km / 200 hm	0:13:29		0:13:29				1	1
Daniela Teske	W	2,8 km / 200 hm	0:12:26		0:12:26				1	4
Uli Bickert	W	2,8 km / 200 hm	0:14:40		0:14:40				2	4
Maja Walter (ext.)	W	2,8 km / 200 hm	0:14:52		0:14:52				3	4
Simone Barabas	W	2,8 km / 200 hm	0:15:36		0:15:36				4	4
Philip Pietrowski	M	2,8 km / 200 hm	0:09:33		0:09:33				1	14
Roland Bauer	M	2,8 km / 200 hm	0:09:40		0:09:40				2	14
Henri Lassig	M	2,8 km / 200 hm	0:10:21		0:10:21				3	14
Bernd Eisele	M	2,8 km / 200 hm	0:10:28		0:10:28				4	14
Maurizio Giuri	M	2,8 km / 200 hm	0:10:35		0:10:35				5	14
Guido Götz	M	2,8 km / 200 hm	0:10:46		0:10:46				6	14
Günter Kaschke	M	2,8 km / 200 hm	0:11:37		0:11:37				7	14
Anselm Schüle	M	2,8 km / 200 hm	0:11:54		0:11:54				8	14
Jens Preiss	M	2,8 km / 200 hm	0:12:06		0:12:06				9	14
Kai Henning ¹	M	2,8 km / 200 hm	0:13:20		0:13:20				11	14
Jürgen Haaf	M	2,8 km / 200 hm	0:13:40		0:13:40				12	14
Achim Magen	M	2,8 km / 200 hm	0:14:27		0:14:27				13	14
Thomas Malauschk ²	M	2,8 km / 200 hm	0:16:16		0:16:16				14	14

¹ MTB

² Birdy

17. Sep 2023	Neu-Isenburg		46. Internationaler Hugenottenlauf				www.hugenottenlauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Ingo Schummer	M55	10	0:47:55			0:47:55	70	293	9	41

17. Sep 2023	Gmund am Tegernsee		Schuster Tegernseelauf				www.tegernseelauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Helen Möllering	W20	21,1	1:46:54			1:46:54	69	1076	31	337

16. Sep 2023	Darmstadt		34. Bessunger Merck-Lauf				www.stadtteillauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W40	10	0:41:49			0:41:49	2	19	1	7
Henri Lassig	M30	10	0:37:59			0:37:59	5	66	1	17
Anselm Schüle	M40	10	0:51:55			0:51:55	42	66	19	27

16. Sep 2023	Ober-Ramstadt		Owerrämschder Stadtlauf				my.raceresult.com/251920			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Uli Bickert	W50	10	0:50:26			0:50:26	3	14	1	2

10. Sep 2023	Bad Arolsen		39. Twistesee-Triathlon				www.twistesee-triathlon.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Axel Reinhardt	2.SL M55	1,5 - 40 - 10	2:35:30	0:23:55	1:25:41	0:45:54	4	21	1	3
Stephan Prosser	2.SL M50	1,5 - 40 - 10	2:43:02	0:24:54	1:29:46	0:48:21	6	21	2	9
Bernd Eisele	2.SL M50	1,5 - 40 - 10	2:45:42	0:32:26	1:25:54	0:47:22	7	21	3	9
Guido Götz	2.SL M50	1,5 - 40 - 10	2:54:03	0:29:21	1:24:43	1:00:00	12	21	7	9
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen	2.SL	4,5 - 120 - 30					1	6	4	8

10. Sep 2023	Mühltal-Traisa		SV3sathlon				www.svtraisa.de/sv3sathlon/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Nadine Silvia Krisch	W35	0,55 - 20 - 5	1:28:40	0:10:50	0:52:12	0:25:37	16	67	2	6
Frauke Hübner	W40	0,55 - 20 - 5	1:29:41	0:10:13	0:56:18	0:23:10	18	67	3	9
Heike Schipke	W40	0,55 - 20 - 5	1:33:49	0:12:18	0:50:27	0:31:03	28	67	5	9
Karsten Heisch	M55	0,55 - 20 - 5	1:18:17	0:13:12	0:41:58	0:23:06	35	208	7	30
Ingo Schummer	M55	0,55 - 20 - 5	1:22:53	0:11:16	0:46:34	0:25:03	62	208	13	30
Torsten Velde	M55	0,55 - 20 - 5	1:23:33	0:12:33	0:46:17	0:24:43	66	208	14	30
Moritz Mattern	M35	0,55 - 20 - 5	1:26:44	0:10:28	0:48:34	0:27:43	90	208	6	13
Peter Bulmahn	M55	0,55 - 20 - 5	1:30:05	0:13:31	0:48:57	0:27:36	110	208	18	30
Martin Dreher	M55	0,55 - 20 - 5	1:34:56	0:15:38	0:50:17	0:29:00	140	208	24	30

10. Sep 2023	Gimbsheim		Herbsttriathlon				www.schwimmbad-gimbsheim.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Roland Bauer	M45	0,5 - 20 - 5	1:00:26	0:08:53	0:29:10	0:21:36			1	7

10. Sep 2023	Darmstadt		Zehn Freunde Team Triathlon - "Datterich"				www.zehnfreunde-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort		0,38 - 18 - 4,2	1:05:28	0:08:40	0:34:36	0:17:28	336	2662		
Anna Kühlen		0,38 - 18 - 4,2	1:08:25	0:06:31	0:35:33	0:20:32	542	2662		
Jan Ripper		0,38 - 18 - 4,2	0:58:08	0:06:37	0:31:43	0:17:20	56	2662		
Henri Lassig		0,38 - 18 - 4,2	1:00:15	0:08:27	0:33:35	0:15:14	113	2662		

10. Sep 2023	Erzhausen		26. Heegbachlauf				www.die-kaltduscher.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Henri Lassig	M30	6,4	0:23:23			0:23:23	1	122	1	21
Hüseyin Yüksel	M45	6,4	0:41:30			0:41:30	96	122	15	17

10. Sep 2023	Tallinn (EST)		Tallinna Maratona				www.jooks.ee/en/tallinn-marathon/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Uli Bickert	W50	42,195	4:11:28			4:11:28	928	1697	11	29
Thilo Bickert	M55	10	1:04:13			1:04:13	1436	3166	54	79

3. Sep 2023	Oberursel		#RunSwimRepeat				www.sco-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit				Ges.	von	AK	von
Philip Pietrowski (ext.)	5.HL M20	5 * (2 - 0,25)	1:09:17				4	51		
Maurizio Giuri	5.HL M35	5 * (2 - 0,25)	1:21:41				22	51		
Karsten Heisch	5.HL M55	5 * (2 - 0,25)	1:26:28				34	51		
Nadine Silvia Krisch	5.HL W35	5 * (2 - 0,25)	1:31:38				42	51		
Christina Brehm (ext.)	5.HL W55	5 * (2 - 0,25)	1:41:13				48	51		
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen							6	11	5	13

3. Sep 2023	Quedlinburg		Hölle von Q				www.hoelle-von-q.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Dagmar Backes	W55	2 - 83 - 21,1	6:47:48	0:43:51	3:30:38	2:18:18	28	34	2	2
Axel Reinhardt	M55	2 - 83 - 21,1	5:29:02	0:29:29	3:02:33	1:52:38	68	173	3	17

3. Sep 2023	Darmstadt		6. Schneller Heiner				www.troialaufevents.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	10	0:43:24			0:43:24	4	28	1	5
Helen Möllering	W	10	0:45:41			0:45:41	6	28	4	12
Henri Lassig	M30	10	0:39:29			0:39:29	9	116	2	18
Iris Gönsch	W40	5	0:25:26			0:25:26	10	29	1	3

3. Sep 2023	Übersee		Chiemsee-Langstreckenschwimmen				www.chiemsee-langstreckenschwimmen.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Thomas Malauschek	Masters 4	4,5	1:21:12	1:21:12			71	228	11	28

1. Sep 2023	Reinheim-Ueberau		20. Ueberauer Dorflauf				www.sg-ueberau.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W40	10	0:41:03			0:41:03	1	14	1	6
Henri Lassig	M30	10	0:37:06			0:37:06	1	37	1	7

27. Aug 2023	Dortmund		PSD Bank Triathlon Dortmund				www.psd-bank-triathlon-dortmund.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Daniela Teske	W50	0,75 - 20 - 5	1:24:06	0:19:02	0:41:52	0:23:12	8	32	2	6

27. Aug 2023	Egelsbach		43. Koberstädter Waldmarathon				www.koberstaedter-marathon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Nadine Silvia Krisch	W35	21,1	1:56:27			1:56:27	169	337	6	8
Ulrike Bickert	W50	21,1	1:56:26			1:56:26	170	337	1	8
Henri Lassig	M30	21,1	1:26:09			1:26:09	7	337	6	24

27. Aug 2023	Viernheim		39. V-Card Triathlon				www.viernheimer-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Bernd Eisele	2.SL M50	1,5 - 40 - 10	2:29:51	0:30:12	1:10:43	0:46:29	9	29	2	10
Guido Götz	2.SL M50	1,5 - 40 - 10	2:33:12	0:27:39	1:12:38	0:48:53	13	29	5	10
Torsten Velde	2.SL M55	1,5 - 40 - 10	2:48:28	0:33:38	1:19:30	0:51:50	21	29	5	5
Iris Gönsch	2.SL W40	1,5 - 40 - 10	3:13:04	0:35:22	1:39:08	1:00:25	27	29	7	7
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen							5	8	5	8
Deutsche Meisterschaft Olympische Distanz										
Iris Gönsch	W40	1,5 - 40 - 10	3:13:04	0:35:22	1:39:08	1:00:25			8	8
Bernd Eisele	M50	1,5 - 40 - 10	2:29:51	0:30:12	1:10:43	0:46:29			14	27
Guido Götz	M50	1,5 - 40 - 10	2:33:12	0:27:39	1:12:38	0:48:53			17	27
Torsten Velde	M55	1,5 - 40 - 10	2:48:28	0:33:38	1:19:30	0:51:50			38	45
SG Arheilgen	M50-59	4,5 - 120 - 30	7:51:31						6	10

20. Aug 2023		Rodgau (Nieder-Roden)		20. Rodgau-Triathlon			www.tsv-dudenhofen.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Axel Reinhardt	2.SL M55	1,4 - 41 - 10	2:22:28	0:20:33	1:11:20	0:47:08	10	30	2	6
Torsten Velde	2.SL M55	1,4 - 41 - 10	2:49:43	0:31:42	1:15:22	0:57:50	20	30	5	6
Iris Gönsch	2.SL W40	1,4 - 41 - 10	3:01:23	0:32:53	1:28:13	0:53:27	24	30	3	3
Dagmar Backes	2.SL W55	1,4 - 41 - 10	3:03:57	0:30:38	1:23:58	1:02:28	27	30	1	1
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen	2. SL	4,2 - 63 - 30	8:13:35				6	8		
Offene Klasse										
Wanda Kesel	W30	1,4 - 41 - 10	2:50:59	0:24:24	1:21:29	0:58:21	23	51	6	8
Annett Dura	W50	1,4 - 41 - 10	3:05:56	0:32:20	1:22:54	1:03:31	36	51	2	3
Angelika Scholz	W55	0,45 - 14 - 5	1:11:24	0:11:05	0:29:32	0:26:35	27	70	5	12
Hessische Meisterschaft Olympische Distanz										
Conny Thiele	W45	1,4 - 41 - 10	2:42:35	0:27:59	1:20:10	0:49:11	14	27	2	6
Iris Gönsch	W40	1,4 - 41 - 10	3:01:23	0:32:53	1:28:13	0:53:27	20	27	5	5
Dagmar Backes	W55	1,4 - 41 - 10	3:03:57	0:30:38	1:23:58	1:02:28	23	27	3	4
Axel Reinhardt	M55	1,4 - 41 - 10	2:22:28	0:20:33	1:11:20	0:47:08	60	135	13	35
Torsten Velde	M55	1,4 - 41 - 10	2:49:43	0:31:42	1:15:22	0:57:50	117	135	32	35

12. Aug 2023		Mossautal-Güttersbach		26. Güttersbacher Volkslauf			www.sc-guettersbach.de/volkslauf			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Uli Bickert	W50	21,1	2:07:12			2:07:12	6	14	1	1

6. Aug 2023		Frankfurt a. M.		Frankfurt City Triathlon			www.frankfurt-city-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Holger Scholz	M60	1,9 - 80 - 20	5:28:19	0:42:12	2:30:56	1:57:15	385	466	14	24
Helen Möllering	W25	1,5 - 45 - 10	2:59:40	0:38:28	1:21:16	0:48:16	90	253	30	64
Claudia Jehn	W50	1,5 - 45 - 10	3:05:36	0:37:42	1:25:37	0:50:24	125	253	8	17
Jutta Cymanek	W55	1,5 - 45 - 10	3:11:26	0:38:35	1:27:17	0:54:27	142	253	3	11
Thilo Bickert	M55	1,5 - 45 - 10	3:34:15	0:34:43	1:31:47	1:08:33	621	657	41	46
Annett Dura	Staffel	10				0:59:55			32	41

30. Jul 2023		Obertshausen		45. Hausener Volkslauf			www.tgs-hausen.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Frauke Ostermann	W45	21,1	1:51:21			1:51:21	16	46	3	12

22. Jul 2023		Füssen		Königsschlösser (Halb-)Marathon			www.laufwochenende-fuessen.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Uli Bickert (Pacemaker)	W50	42,195	4:24:58			4:24:58	43	79	6	12
Claudia Jehn	W50	21,1	1:54:42			1:54:42	15	99	2	7
Jutta Cymanek	W55	21,1	1:54:43			1:54:43	16	99	2	7

16. Jul 2023		Mörfelden-Walldorf		14. ksp MöWathlon			www.moewathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	0,5 - 19,2 - 5,5	1:17:46	0:12:22	0:36:04	0:24:27	12	105	1	13
Daniela Teske	W50	0,5 - 19,2 - 5,5	1:21:46	0:13:04	0:36:41	0:27:37	23	105	1	13

15. Jul 2023		Höchst i. Odw.		Red Rock Wild&Dirty			www.wild-dirty.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Henri Lassig		29	6:00:00			6:00:00	1			

9. Jul 2023	Darmstadt-Arheilgen		31. Mühlchen-Triathlon				www.muehlchen-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Karsten Heisch	M55	0,4 - 17,7 - 4	0:59:05				15	138	4	14

9. Jul 2023	Niedernberg		13. Hensel Recycling Churfranken Triathlon				www.tripaul.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Holger Scholz	M60	1,5 - 40 - 10	3:04:01	0:28:24	1:13:28	1:16:08	127	165	8	10
Angelika Scholz	W55	0,5 - 20 - 5	1:27:28	0:13:03	0:43:15	0:27:01	33	56	3	4

8. Jul 2023	Schorfheide-Altenhof		27. Werbellinsee Triathlon				www.werbellinseetriathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Ingo Schummer	M55	1,5 - 37 - 9,3	2:39:00	0:32:41	1:07:54	0:58:25	149	263	12	24

2. Jul 2023	Frankfurt a. M.		Mainova Ironman Frankfurt				www.ironman.com/im-frankfurt			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Anke Werner	W45	3,8 - 183 - 42,195	10:43:22	1:13:53	5:34:06	3:46:12	37	261	4	45
Conny Thiele	W45	3,8 - 183 - 42,195	12:28:59	1:21:21	6:54:14	3:56:26	113	261	18	45
Nadine Silvia Krisch	W35	3,8 - 183 - 42,195	13:07:13	1:20:50	6:29:59	5:01:58	147	261	24	45

1. Jul 2023	Dieburg		22. Dieburger Stadtlauf				www.dieburger-stadtlauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	9,5	0:39:26			0:39:26	2	44	1	11
Henri Lassig	M30	9,5	0:34:44			0:34:44	9	103	2	7
Jan Ripper	MHK	9,5	0:39:29			0:39:29	23	103	8	13

27. Jun 2023	Hannover		B2Run				www.b2run.de/run/de/de/hannover			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Holger Scholz	Ü60	6,5	0:33:58			0:33:58	2249	6135	32	150

25. Jun 2023	Roth		DATEV Challenge Roth powered by hep				www.challenge-roth.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Uli Bickert	W50	3,8 - 180 - 42,195	13:24:54	1:27:04	7:11:06	4:32:32	368	504	34	64
Guido Götz	M50	3,8 - 180 - 42,195	11:46:15	1:12:14	5:35:37	4:43:26	1744	2767	220	449
Jo Hägele-Tazir	Staffel	3,8		1:18:51					207	≈310

25. Jun 2023	Darmstadt		17. Entega Heinerman				www.heinerman.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Stephan Lich	M60	1,5 - 40 - 10	3:34:49	0:32:25	1:28:16	1:27:04	144	147	8	8
Henri Lassig	M30	0,75 - 20 - 5	1:19:47	0:17:42	0:39:47*	0:20:14	26	90	3	12
Hessische Meisterschaft Sprint										
Henri Lassig	M30	0,75 - 20 - 5	1:19:47	0:17:42	0:39:47*	0:20:15	16	27	2	2
Regionalliga										
Jan Ripper	RL M25	0,75 - 20 - 5	1:19:26	0:14:07	0:38:37	0:22:12	42	42	8	8

* mit 2. Wechsel

25. Jun 2023	Nauders (AUT)		30. Dreiländergiro				www.dreilaendergiro.at			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Karin Eisenhut	F50	120 km / 3000 hm	8:02:18		8:02:18				33	44

24. Jun 2023	Waldeck		38. Edersee-Triathlon				www.triathlon-waldeck.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Axel Reinhardt	5.HL M55	1,5 - 42 - 10	2:33:17	0:24:17	1:22:40	0:46:19	14	51	1	5
Stephan Prosser	5.HL M50	1,5 - 42 - 10	2:35:33	0:24:17	1:22:55	0:48:20	16	51	2	7
Bernd Eisele	5.HL M50	1,5 - 42 - 10	2:37:47	0:31:01	1:20:39	0:46:06	21	51	3	7
Maurizio Giuri	5.HL M35	1,5 - 42 - 10	2:46:22	0:29:47	1:28:52	0:47:42	28	51	3	6
Henri Lassig	5.HL M30	1,5 - 42 - 10	2:47:13	0:34:47	1:33:43	0:38:42	30	51	6	10
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen							5	13	6	13

21. Jun 2023	Darmstadt		45. Stadtlauf				www.darmstadt-laefuft.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	5	0:20:31			0:20:31	5	174	1	15
Frauke Hübner	W40	5	0:22:08			0:22:08	16	174	1	13
Claudia Jehn	W50	5	0:24:24			0:24:24	35	174	3	25
Jutta Cymanek	W55	5	0:20:31			0:20:31	37	174	2	10
Henri Lassig	M30	5	0:18:01			0:18:01	12	208	4	49
Jan Ripper	M	5	0:20:24			0:20:24	33	208	13	91
Stefan Wesarg	M50	5	0:22:51			0:22:51	50	170	13	34
Stefan Wendel	M45	5	0:25:55			0:25:55	104	170	18	27

18. Jun 2023	Hilpoltstein		34. Memmert Rothsee Triathlon				www.rothsee-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Annett Dura	W50	1,5 - 42 - 10	3:19:01	0:38:54	1:32:14	1:01:45	92	118	6	7

18. Jun 2023	Bruchköbel		15. Quarterman Germany				www.quarterman-germany.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Stephan Prosser	2.SL M50	0,95 - 45 - 10,5	2:25:36	0:15:01	1:15:20	0:52:02	9	24	3	9
Axel Reinhardt	2.SL M55	0,95 - 45 - 10,5	2:29:16	0:15:00	1:20:05	0:51:12	10	24	2	5
Torsten Velde	2.SL M55	0,95 - 45 - 10,5	2:50:19	0:23:30	1:23:48	0:59:08	20	24	4	5
Iris Gönsch	2.SL W40	0,95 - 45 - 10,5	3:10:18	0:23:32	1:41:59	0:58:33	3	6	1	1
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen							5	8	5	8
Dagmar Backes	W55	0,5 - 22 - 5,2	1:40:40	0:11:21	0:53:51	0:31:15	5	13	2	2

18. Jun 2023	Steinbeck		SteelMan				www.steinbeck-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marcus Ortland	M50	1,5 - 70 - 21	4:45:10	0:31:50	2:14:23	1:58:56	32	68	7	12

18. Jun 2023	Baumholder		12. OIE Baumholder Triathlon				www.baumholder-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Jan Ripper	RL M25	0,75 - 20 - 4	1:13:50	0:13:28	0:41:13	0:16:46	39	41	9	11

18. Jun 2023	Eschborn		10. Eschathlon				www.eschathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Susanne Aichele	W45	10	0:54:43			0:54:43	26	194	3	28

17. Jun 2023	Goseck → Nebra		10. Himmelswegelauf				www.himmelswegelauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Henri Lassig	M30	42,195	3:04:11			3:04:11	2	54	1	2

11. Jun 2023	Alsbach		52. Melibokuslauf				www.melibokuslauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Jan Ripper	M	20 km / 700 hm	1:31:49			1:31:49	2	37	1	1

4. Jun 2023	Dieburg		39. Moret Triathlon - 5. HTL Männer				www.vfl-muenster.de/morettriathlon			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	S&R	Tria		Ges.	von	AK	von
Philip Pietrowski (ext.)	5.HL M20	0,3/2 & 0,3/19/3	1:03:14	0:12:35	0:50:39		4	61	1	3
Bernd Eisele	5.HL M50	0,3/2 & 0,3/19/3	1:11:34	0:14:37	0:56:57		24	61	1	9
Henri Lassig	5.HL M30	0,3/2 & 0,3/19/3	1:11:49	0:14:00	0:57:49		26	61	4	9
Marcus Ortland	5.HL M50	0,3/2 & 0,3/19/3	1:13:56	0:14:41	0:59:15		32	61	3	9
Martin Kohm (ext.)	5.HL M55	0,3/2 & 0,3/19/3	1:24:58	0:18:03	1:06:55		54	61	2	3
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen	5. HL	1,1/8 & 1,1/76/12	4:40:35				5	13	8	13

4. Jun 2023	Dieburg		39. Moret Triathlon - Sprint				www.vfl-muenster.de/morettriathlon			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Iris Gönsch	W40	0,3 - 19 - 3	1:05:27	0:05:58	0:39:18	0:16:24	8	19	3	3

3. Jun 2023	Mühltal		16. Himmelsleiterlauf				www.tg07-eberstadt.de/himmelsleiterlauf/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	5 km / 323 hm	0:26:04			0:26:04	10	109	1	2
Iris Gönsch	W40	5 km / 323 hm	0:40:15			0:40:15	85	109	7	9
Jan Ripper	MHK	5 km / 323 hm	0:25:23			0:25:23	7	109	1	7

28. Mai 2023	Fritzlar		12. Ederauen-Triathlon				www.ederauen-triathlon.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Jan Ripper	RL M25	0,5 - 19,5 - 5	1:07:46	0:09:08	0:34:13	0:21:24	33	36	9	11

26. Mai 2023	Wolfskehlen		38. Straßenlauf				www.tsv03wolfskehlen.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	10	0:43:01			0:43:01	3	36	2	9
Iris Gönsch	W40	10	0:56:24			0:56:24	25	36	5	7
Henri Lassig	M30	10	0:39:46			0:39:46	19	82	6	12

24. Mai 2023	Darmstadt		10. Merck-Firmenlauf				www.darmstadt-firmenlauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Daniela Teske	W50	10	0:48:55			0:48:55	32	211	3	12
Anna Kühlen	W40	10	0:51:18			0:51:18	53	211	5	30
Dagmar Backes	W55	10	1:02:28			1:02:28	155	211	5	9
Henri Lassig	M30	10	0:37:09			0:37:09	2	898	1	167
Jan Ripper	M	10	0:41:40			0:41:40	53	898	10	176
Marcus Ortland	M50	10	0:45:40			0:45:40	151	898	8	86
Axel Reinhardt	M55	10	0:45:41			0:45:41	153	898	10	58
Guido Götz	M50	10	0:46:51			0:46:51	192	898	14	86
Kai Henning	M45	10	0:48:18			0:48:18	254	898	25	104
Achim Magen	M60	10	0:55:29			0:55:29	613	898	11	22
Uli Bickert	W50	5,5	0:28:20			0:28:20	38	928	8	98
Regine Hundsorf	W55	5,5	0:29:52			0:29:52	70	928	4	73
Edith Dicks	W55	5,5	0:31:16			0:31:16	111	928	8	73
Susanne Müller	W50	5,5	0:32:32			0:32:32	167	928	20	98
Marcus Ortland	M50	5,5	0:24:06			0:24:06	36	1341	2	103
Karsten Heisch	M55	5,5	0:25:20			0:25:20	86	1341	3	80
Jürgen Haaf	M60	5,5	0:30:33			0:30:33	362	1341	6	43
Oliver Schmidt	M50	5,5	0:30:46			0:30:46	379	1341	35	103
Bernd Eisele	M50	3	0:11:08			0:11:08	6	656	1	70

21. Mai 2023	Gimbsheim		SFG-Frühjahrstriathlon				www.schwimmbad-gimbsheim.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Roland Bauer	M45	0,5 - 20 - 5	1:01:38	0:08:30	0:29:54	0:22:06			1	5

21. Mai 2023	Bad Schönborn		Ironman 70.3 Kraichgau				www.ironman.com/im703-kraichgau			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Anke Werner	W45	1,9 - 90 - 21,1	5:07:30	0:36:03	2:44:24	1:39:43	60	358	4	51
Nadine Silvia Krisch	W35	1,9 - 90 - 21,1	5:56:25	0:39:25	3:11:31	1:57:09	193	358	35	57
Uli Bickert	W50	1,9 - 90 - 21,1	6:18:13	0:41:51	3:33:00	1:53:17	246	358	18	37
Jan Ripper	M25	1,9 - 90 - 21,1	5:49:28	0:35:29	2:57:52	2:08:13	1093	1617	103	140
Bernd Eisele	Staffel	90			2:48:28		795	1993	3	17

18. Mai 2023	Niedernhausen		40. Fischbachtal-Lauf				www.fc-niedernhausen.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	12,6	0:56:05			0:56:05	2	32	1	4
Henri Lassig	M30	12,6	0:50:07			0:50:07	6	93	3	8
Artur Mozdziarski	M	12,6	1:01:24			1:01:24	32	93	3	3

13. Mai 2023	Port d'Alcúdia (ESP)		Zafiro IRONMAN 70.3 Alcúdia-Mallorca				www.ironman.com/im703-mallorca			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Conny Thiele	W45	1,9 - 90 - 21,1	6:19:10	0:39:32	3:40:51	1:44:43	222	436	29	55

13. Mai 2023	Oberhof → Schmiedefeld		50. GutsMuths-Rennsteiglauf				www.rennsteiglauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Frauke Ostermann	W45	21,1 km / 351 hm	2:06:43			2:06:43	342	2427	45	328

12. Mai 2023	Darmstadt		Frauenlauf				www.darmstadt-laeuft.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	5	0:21:27			0:21:27	4	36	3	10
Inge Hoppe	W60	5	0:32:26			0:32:26	35	38	4	4

7. Mai 2023	Virtuell		Wings for Life World Run				www.wingsforlifeworldrun.com			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Nadine Silvia Krisch	W35	19,79					971	29403	157	3970

7. Mai 2023	Fulda		12. Barockstadt Fulda Triathlon				www.wff.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Stephan Prosser	5.HL M50	0,5 - 20 - 5	1:11:30	0:07:53	0:40:23	0:21:20	20	64	2	7
Axel Reinhardt	5.HL M55	0,5 - 20 - 5	1:17:29	0:08:03	0:45:28	0:21:46	33	64	1	6
Kai Henning	5.HL M45	0,5 - 20 - 5	1:19:41	0:09:07	0:47:03	0:20:31	40	64	3	5
Karsten Herisch	5.HL M55	0,5 - 20 - 5	1:24:09	0:11:15	0:48:00	0:22:14	53	64	3	6
Martin Kohm (ext.)	5.HL M55	0,5 - 20 - 5	1:27:07	0:12:37	0:46:50	0:24:18	59	64	5	6
							Teamwertung		Tabelle	
SG Arheilgen	5. HL	2 - 80 - 20	5:12:51				11	13	11	13

7. Mai 2023	Gelnhausen		20. Kinzigtal-Triathlon				www.kinzigtal-triathlon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanzen	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Annett Dura	W50	0,5 - 18 - 5	1:27:00	0:12:46	0:38:16	0:29:55	35	43	3	4
Jan Ripper	RL M25	2x (0,4 - 10 - 2,5)	1:22:19				39	44	8	9

7. Mai 2023	Rödermark-Urberach		15. wumboR-Lauf				www.wumbor-lauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	10	0:43:24			0:43:24	2	34	1	6

7. Mai 2023	Mainz		21. Gutenberg Marathon				www.marathon.mainz.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Henri Lassig	M30	42,195	2:51:41			2:51:41	13	734	6	112

PB

7. Mai 2023	Heilbronn		21. Trollinger-Marathon				www.trollinger-marathon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Uli Bickert	W50	21,1	1:59:21			1:59:21	132	559	13	63

5. Mai 2023	Virtuell		4. Welt-PH-Tag-Lauf				www.teamphgermany.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Marina Lefort	W45	5	0:28:01			0:28:01	25	284	6	40
Henri Lassig	M30	5	0:27:58			0:27:58	50	234	7	18
Marcus Ortland	M50	5	0:29:09			0:29:09	62	234	4	25
Bernd Eisele	M50	5	0:29:21			0:29:21	65	234	6	25
Marina Lefort	W45	1	0:03:42			0:03:42	1	204	1	12
Henri Lassig	M30	1	0:05:49			0:05:49	48	134	3	4

29. Apr 2023	Darmstadt-Eberstadt		11. DAV Skinfit Frankensteinlauf				alpenverein-darmstadt.de/frankensteinlauf			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Iris Gönsch	W40	16	1:27:37			1:27:37	7	23	2	5
Henri Lassig	M30	16	1:03:17			1:03:17	1	115	1	13
Uli Bickert	W50	7	0:33:59			0:33:59	4	36	1	4
Nadine Silvia Krisch	W35	7	0:34:18			0:34:18	5	36	2	4
Jan Ripper	M	7	0:29:42			0:29:42	7	64	3	9
Hüseyin Yüksel*	M45	7	0:56:51			0:56:51	62	64	6	6

* Laufbegleitung

23. Apr 2023	Griesheim		50. Jacobi-Straßenlauf				www.tusgriesheim.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Conny Thiele	W45	21,1	1:43:53			1:43:53	7	28	2	7
Uli Bickert	W50	21,1	1:47:53			1:47:53	8	28	1	2
Henri Lassig	M30	21,1	1:31:28			1:31:28	23	102	4	8
Jan Ripper	M20	21,1	1:33:09			1:33:09	27	102	12	22
Guido Götz	M50	21,1	1:46:07			1:46:07	51	102	7	15
Ingo Schummer	M55	21,1	1:47:38			1:47:38	53	102	4	12
Marina Lefort	W45	10	0:42:35			0:42:35	8	45	2	4
Henri Lassig	M30	10	0:37:51			0:37:51	9	150	2	17
Iris Gönsch	W40	5	0:25:35			0:25:35	14	50	3	8
Teamwertung			Teilnehmer							
SG Arheilgen-Triathlon	M	63,3	Lassig, Götz, Schummer			5:05:13	4	4		
Regionalmeisterschaft Südhessen										
Conny Thiele		21,1	1:43:53			1:43:53	1	4		
Uli Bickert		21,1	1:47:53			1:47:53	2	4		
Henri Lassig		21,1	1:31:28			1:31:28	7	24		
Jan Ripper		21,1	1:33:09			1:33:09	8	24		
Guido Götz		21,1	1:46:07			1:46:07	13	24		
Ingo Schummer		21,1	1:47:38			1:47:38	14	24		
Kreismeisterschaft Kreis Darmstadt-Dieburg										
Conny Thiele		21,1	1:43:53			1:43:53	1	3		
Uli Bickert		21,1	1:47:53			1:47:53	2	3		
Henri Lassig		21,1	1:31:28			1:31:28	6	18		
Jan Ripper		21,1	1:33:09			1:33:09	7	18		
Guido Götz		21,1	1:46:07			1:46:07	11	18		
Ingo Schummer		21,1	1:47:38			1:47:38	12	18		

10. Apr 2023	Jügesheim		42. Rodgauer Osterlauf				www.skgrodgau.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Uli Bickert	W50	10	0:46:59			0:46:59	20	67	1	8
Iris Gönsch	W40	10	0:53:00			0:53:00	33	67	7	10

2. Apr 2023	Seligenstadt		41. Seligenstädter Wasserlauf				www.seligenstadt-wasserlauf.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Guido Götz	M50	25	2:09:25			2:09:25	56	121	10	22

PB

2. Apr 2023	Erzhausen → Felsenmeer		56. Nord-Süd-Marathon				www.stefan-seibold.de/nord-sued			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marcus Ortland		41 km / 700 hm	3:49:32			3:49:32	3	18		
Jan Ripper		41 km / 700 hm	4:37:00			4:37:00	13	18		

19. Mär 2023	List → Hörnum		Syltlauf				www.tinum66.de/syltlauf			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Jutta Cymanek	W55	33,333	3:38:04			3:38:04	67	154	7	23
Uli Bickert	W50	33,333	3:38:04			3:38:04	68	154	18	35
Claudia Jehn	W50	33,333	3:38:04			3:38:04	69	154	19	35

12. Mär 2023	Kandel		48. Internationaler Bienwald-Marathon				www.bienwald-marathon.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Anke Werner	W45	42,195	3:25:27			3:25:27	11	72	4	17

5. Mär 2023	Tokyo (JPN)		Tokyo Marathon				www.marathon.tokyo/en			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von
Stefan Wendel	M45	42,195	5:07:50			5:07:50	20020	27927	4813	6536

18. Feb 2023	Groß-Gerau		37. Frühjahrslauf				www.frühjahrslauf.eu			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	10	0:41:47			0:41:47	39	210	3	11
Conny Thiele	W45	10	0:45:35			0:45:35	68	210	5	11
Henri Lassig	M30	10	0:36:49			0:36:49	11	210	5	10
Jan Ripper	M20	10	0:41:14			0:41:14	33	210	4	14

PB

12. Feb 2023	Mörfelden		45. Halbmarathon Mörfelden				www.lg-mw.de/halbmarathon			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	Runde 1	Runde 2	min/km	Ges.	von	AK	von
Marina Lefort	W45	21,1	1:32:17	0:45:53	0:46:25	4:23	52	340	2	19
Frauke Ostermann	W45	21,1	1:51:27	0:55:02	0:56:26	5:17	170	340	9	19
Henri Lassig	M30	21,1	1:21:38	0:40:27	0:41:11	3:52	8	340	2	19
Guido Götz	M50	21,1	1:48:55	0:55:10	0:53:45	5:10	154	340	32	53

PB

5. Nov. 2022 - 4. Feb. 2023	Jügesheim		42. Rodgauer Winterlaufserie Gesamtwertung				skgrodgau.de/abteilungen/laufen/			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	m/w	von	AK	von
Frauke Ostermann	W45	30	2:35:57	0:52:45	0:52:36	0:50:35	36	58	6	11

29. Jan 2023	Darmstadt		17. DSW Swim & Run				www.tri-da.de/swim-run			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	Ges.	von	AK	von
Uli Bickert	W50	0,7 - 5,5	0:38:49	0:14:26		0:24:22	8	31	1	3
Susanne Aichele	W45	0,7 - 5,5	0:41:12	0:12:48		0:28:24	13	31	4	5
Iris Gönsch	W40	0,7 - 5,5	0:43:19	0:14:59		0:28:19	22	31	1	2
Axel Reinhardt	M55	0,7 - 5,5	0:34:04	0:10:24		0:23:39	6	35	1	7
Henri Lassig	M30	0,7 - 5,5	0:34:30	0:14:48		0:19:41	22	27	5	6

22. Jan 2023	Mörfelden		Marathonstaffel				www.lg-mw.de			
Teilnehmer(in)	AK	Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	AK	von	AK Ü200	von
Conny Thiele	W45	10,55	0:48:32			0:48:32				
Anna Kühlen	W40	10,55	0:51:32			0:51:32				
Beatrix Wiesler (ext.)	W50	10,55	1:02:58			1:02:58				
Marina Lefort	W45	10,55	0:45:28			0:45:28				
SG Arheilgen-Triathlon (Damen)		42,2	3:28:29			3:28:29	5	14	-	
Guido Götz	M50	10,55	0:50:45			0:50:45				
Daniela Teske	W50	10,55	0:52:23			0:52:23				
Uli Bickert	W50	10,55	0:49:08			0:49:08				
Bernd Eisele	M50	10,55	0:43:25			0:43:25				
SG Arheilgen-Triathlon (Falsche Fuffziger)		42,2	3:15:40			3:15:40	5	32	1	11
Henri Lassig	M30	10,55	0:40:29			0:40:29				
Axel Reinhardt	M55	10,55	0:50:03			0:50:03				
Karsten Heisch	M55	10,55	0:46:32			0:46:32				
Karsten Herisch	M55	10,55	0:52:15			0:52:15				
SG Arheilgen-Triathlon (Herren)		42,2	3:09:18			3:09:18	4	33	1	8
Marcus Ortland	M50	10,55	0:46:45			0:46:45				
Hendrik Schneider (ext.)	M30	10,55	0:46:45			0:46:45				
Johanna Thilenius	W60	10,55	1:01:55			1:01:55				
Torsten Velde	M55	10,55	0:51:37			0:51:37				
SG Arheilgen-Triathlon (1+3)		42,2	3:27:00			3:27:00	20	33	3	8
Anselm Schüle	M40	10,55	0:51:42			0:51:42				
Frauke Ostermann	W45	10,55	0:55:06			0:55:06				
Annett Dura	W50	10,55	1:04:54			1:04:54				
Ingo Schummer	M55	10,55	0:50:19			0:50:19				
SG Arheilgen-Triathlon (Mixed)		42,2	3:42:00			3:42:00	14.	32	5	11
Anke Werner	W45	10,55	0:47:56			0:47:56				

7. Jan 2023	Rodgau-Jügesheim		42. Rodgauer Winterlaufserie - Lauf 3				skgrodgau.de/abteilungen/laufen/			
Teilnehmer(in)	AK - Distanz	Gesamtzeit	swim	bike	run	m/w	von	AK	von	
Frauke Ostermann - Wertung Serienstart	W45 - 10	0:50:36			0:50:36	26	51	3	9	
Frauke Ostermann - Wertung Tagesstart	W45 - 10	0:50:36			0:50:36	43	81	4	11	