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

Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Olympia**	**Tegernsee**	**06.07.2014**		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
1.500 m		40 km		10 km	
00:39:49		01:26:26		01:00:25	**03:12:11**
Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Olympia**	**Regensburg**	**03.08.2014**		
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	**02:58:03**
Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Olympia**	**Ingolstadt**	**14.06.2015**		
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	**02:52:00**
Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Olympia**	**Frankfurt**	**02.08.2015**		
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	**03:10:36**
Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Cross**	**Wiesbaden**	**29.04.2017**		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
500 m		20 km		5 km	
00:12:13		01:17:16		00:32:17	**02:01:47**
Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Team**	**Frankfurt**	**19.06.2022**	**Zehn-Freunde-Triathlon**	
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	**01:20:53**
Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Cross**	**Wiesbaden**	**29.04.2023**		
Schwimmen	1. Wechsel	Radfahren	2. Wechsel	Laufen	Gesamtzeit
500 m		20 km		5 km	
00:15:05		01:08:30		00:25:42	**01:49:25**
Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Team**	**Darmstadt**	**10.09.2023**	**Zehn-Freunde-Triathlon**	
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	**01:18:05**

Wettkampfart	Distanz	Ort	Datum		
Triathlon	**Team**	**Frankfurt**	**17.09.2023**	**Zehn-Freunde-Triathlon**	
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	**01:22:01**
Stand: 17.09.2023					