

# 5. Optegra Liepnitzsee-Triathlon

Bernauer Lauffreunde

Ergebnisliste

19.06.2016

Seite 1

## Olympischer Triathlon Gesamtwertung

1,5 km Schw., 40 km Rad, 8 km Lauf

Platz	Pl. mä.	Pl. wei.	Stnr	Name, Vorname	AK	Platz AKI.	Verein	Zwischenzeiten				Leistung	
								1,5 km Schw.	Wechsel 1	40 km Rad	Wechsel 2	8 km Lauf	
1.	1		48	Scholz, Janek	M 35	1	Eberswalder Schwimmverein	22:29,9	1:39,3 (24:09,2)	1:01:33,8 (1:25:43,0)	42,9 (1:26:25,9)	31:46,4 (1:58:12,3)	1:58:13 h
2.	2		35	Rutkowski, Frank	M 50	1	Tri Team Berlin	24:31,3	48,8 (25:20,1)	1:00:16,2 (1:25:36,3)		1:59:26,0	1:59:26 h
3.	3		58	Bechstädt, Martin	M 30	1	TSV 1880 Gera-Zwötzen	24:20,9	41,6 (25:02,5)	1:00:30,6 (1:25:33,1)	36,6 (1:26:09,7)	34:47,5 (2:00:57,2)	2:00:58 h
4.	4		20	Saremba, Andreas	M 45	1	Eberswalder Schwimmverein	23:56,8		1:29:58,0	34,5 (1:30:32,5)	35:01,8 (2:05:34,3)	2:05:35 h
4.	4		71	Frölich, André	M 40	1	Wandlitz	24:22,7	1:27,7 (25:50,4)	1:05:40,4 (1:31:30,8)	58,4 (1:32:29,2)	33:05,1 (2:05:34,3)	2:05:35 h
6.	6		83	Schwarz, Klaus	M 45	2	SCC Berlin Triathlon	26:33,9		1:34:00,0	35,8 (1:34:35,8)	31:07,9 (2:05:43,7)	2:05:44 h
7.	7		105	Hannemann, Alexander	M 35	2	Teamwork Berlin	25:36,1	59,1 (26:35,2)	1:02:30,5 (1:29:05,7)	44,5 (1:29:50,2)	36:08,5 (2:05:58,7)	2:05:59 h
8.	8		27	Hertzsch, Ingo	M 40	2	sisu berlin	24:34,8	1:37,9 (26:12,7)	1:04:17,3 (1:30:30,0)	45,5 (1:31:15,5)	35:32,6 (2:06:48,1)	2:06:49 h
9.	9		15	Brendel, Rico	M 40	3	SV Stahl Hennigsdorf	29:27,3	1:29,4 (30:56,7)	1:02:05,5 (1:33:02,2)	44,1 (1:33:46,3)	34:10,1 (2:07:56,4)	2:07:57 h
10.	10		104	Bauwens, Kai	M 45	3	Teamwork Berlin	29:00,6	1:06,5 (30:07,1)	1:04:26,2 (1:34:33,3)	46,7 (1:35:20,0)	32:49,5 (2:08:09,5)	2:08:10 h
11.	11		98	Schmidt, Martin	M 30	2	SV Stahl Hennigsdorf	23:46,2	57,0 (24:43,2)	1:04:04,6 (1:28:47,8)	37,5 (1:29:25,3)	38:53,2 (2:08:18,5)	2:08:19 h
12.	12		46	Bräsel, Michael	M 40	4	Nysa Running Team	25:41,3	1:40,0 (27:21,3)	1:05:57,7 (1:33:19,0)	56,9 (1:34:15,9)	34:06,8 (2:08:22,7)	2:08:23 h
13.	13		78	Hellmich, Peter	M 35	3	A3K Berlin	24:19,8	55,8 (25:15,6)	1:06:15,0 (1:31:30,6)	39,0 (1:32:09,6)	36:24,1 (2:08:33,7)	2:08:34 h
14.	14		43	Postel, Michael	M 40	5	A3K Berlin	23:45,1	1:41,0 (25:26,1)	1:06:08,9 (1:31:35,0)	56,7 (1:32:31,7)	36:58,0 (2:09:29,7)	2:09:30 h
15.	15		102	Vogel, Sebastian	M 25	1	Panketal						2:09:56 h
									32:45,4	1:05:16,7 (1:38:02,1)			2:09:55,2

# 5. Optegra Liepnitzsee-Triathlon

Bernauer Lauffreunde

Ergebnisliste

19.06.2016

Seite 2

## Olympischer Triathlon Fortsetzung Gesamtwertung

1,5 km Schw., 40 km Rad, 8 km Lauf

Platz	Pl. mä.	Pl. wei.	Stnr	Name, Vorname	AK	Platz AKI.	Verein	Zwischenzeiten				Leistung
								1,5 km Schw.	Wechsel 1	40 km Rad	Wechsel 2	8 km Lauf
16.	16		94	Herrmann, Christian	M 45	4	SV Stahl Hennigsdorf	27:35,5	1:22,9 (28:58,4)	1:04:11,0 (1:33:09,4)	45,3 (1:33:54,7)	2:10:54 h 36:58,7 (2:10:53,4)
17.	17		34	Gierke, Toni	M 30	3	Lehnitz	25:35,4	1:03,0 (26:38,4)	1:04:58,5 (1:31:36,9)	37,5 (1:32:14,4)	2:11:56 h 39:41,4 (2:11:55,8)
18.	18		77	Schmidt, Daniel	M 35	4	Team Kieser Training	29:09,0	1:49,3 (30:58,3)	1:03:48,4 (1:34:46,7)	43,4 (1:35:30,1)	2:12:51 h 37:20,6 (2:12:50,7)
19.	19		39	Ristow, Ringo	M 40	6	New Balance Tri Team	27:49,8	1:37,0 (29:26,8)	1:03:44,7 (1:33:11,5)	56,1 (1:34:07,6)	2:13:08 h 39:00,4 (2:13:08,0)
20.	20		8	Tuppatsch, Jens	M 50	2	Schwedt/Oder	28:48,9	1:40,0 (30:28,9)	1:05:25,3 (1:35:54,2)	51,5 (1:36:45,7)	2:13:15 h 36:28,4 (2:13:14,1)
21.	21		103	Franke, Matthias	M 30	4	Wandlitz	26:02,7	1:40,7 (27:43,4)	1:13:28,9 (1:41:12,3)	37,4 (1:41:49,7)	2:14:13 h 32:23,1 (2:14:12,8)
22.	22		2	Kowaloff, Mike	M 40	7	MSV TRIPOINT Frankfurt (Oder)	28:08,6	1:28,5 (29:37,1)	1:00:00,1 (1:29:37,2)	1:02,4 (1:30:39,6)	2:14:30 h 43:50,1 (2:14:29,7)
23.	23		92	Hübner, Christian	M 25	2	Teamwork Berlin	29:05,2	1:20,2 (30:25,4)	1:04:51,7 (1:35:17,1)	1:04,2 (1:36:21,3)	2:15:32 h 39:10,3 (2:15:31,6)
24.	24		85	Kurth, Markus	M 35	5	Team Nestlé	29:10,0	1:27,3 (30:37,3)	1:06:26,5 (1:37:03,8)	48,9 (1:37:52,7)	2:16:24 h 38:30,9 (2:16:23,6)
25.	25		101	Barz, Martin	M 35	6	Importante Marketing	23:40,4	2:18,0 (25:58,4)	1:11:58,1 (1:37:56,5)	1:09,4 (1:39:05,9)	2:16:37 h 37:30,3 (2:16:36,2)
26.		1	82	Waschnewski, Cornelia	W 45	1	Teamwork Berlin	29:01,6	1:10,5 (30:12,1)	1:09:18,4 (1:39:30,5)	45,6 (1:40:16,1)	2:18:51 h 38:34,8 (2:18:50,9)
27.	26		24	Böhm, Torsten	M 50	3	Bernau	34:09,3	1:34,4 (35:43,7)	1:05:27,4 (1:41:11,1)	52,7 (1:42:03,8)	2:20:28 h 38:23,7 (2:20:27,5)
28.	27		96	Seiler, Karl	M 25	3	TLV Rangsdorf	34:57,9	2:58,1 (37:56,0)	1:02:12,1 (1:40:08,1)	1:23,2 (1:41:31,3)	2:21:06 h 39:34,1 (2:21:05,4)
29.	28		55	Rothgänger, Nico	M 40	8	Löhme	28:10,9	1:22,4 (29:33,3)	1:10:53,5 (1:40:26,8)	59,3 (1:41:26,1)	2:21:19 h 39:52,3 (2:21:18,4)
30.	29		60	Fleischer, Michael	M 35	7	Teamwork Berlin	27:45,5	1:18,9 (29:04,4)	1:04:09,3 (1:33:13,7)	1:10,1 (1:34:23,8)	2:21:29 h 47:04,3 (2:21:28,1)

# 5. Optegra Liepnitzsee-Triathlon

Bernauer Lauffreunde

Ergebnisliste

19.06.2016

Seite 3

## Olympischer Triathlon Fortsetzung Gesamtwertung

1,5 km Schw., 40 km Rad, 8 km Lauf

Platz	Pl. mä.	Pl. wei.	Stnr	Name, Vorname	AK	Platz AKI.	Verein	Zwischenzeiten				Leistung								
								1,5 km Schw.	Wechsel 1	40 km Rad	Wechsel 2	8 km Lauf								
31.	30		14	Hedelt, Jörg-Mario	M 50	4	Nike Run Club													2:21:52 h
								28:54,2	1:05,8 (30:00,0)	1:11:22,0 (1:41:22,0)	56,2 (1:42:18,2)	39:33,7 (2:21:51,9)								
32.	31		87	Zielsdorf, Lothar	M 35	8	SV Stahl Hennigsdorf													2:22:08 h
								24:24,9	1:26,8 (25:51,7)	1:14:29,1 (1:40:20,8)	1:09,5 (1:41:30,3)	40:37,2 (2:22:07,5)								
33.		2	49	Wapler, Ulrike	W 30	1	Triathlon Potsdam													2:22:12 h
								25:45,1	1:09,0 (26:54,1)	1:10:58,3 (1:37:52,4)	44,3 (1:38:36,7)	43:35,1 (2:22:11,8)								
34.	32		68	Hagemann, Christian	M 45	5	SV Stahl Hennigsdorf													2:25:03 h
								29:49,2	1:30,3 (31:19,5)	1:11:40,5 (1:43:00,0)	1:13,2 (1:44:13,2)	40:48,9 (2:25:02,1)								
35.	33		4	Kupka, Raimund	M 55	1	SV Stahl Hennigsdorf													2:25:47 h
								34:53,9	1:40,4 (36:34,3)	1:11:42,6 (1:48:16,9)	1:02,7 (1:49:19,6)	36:27,1 (2:25:46,7)								
36.	34		52	Meschke, Mathias	M 35	9	Panik Pankow													2:25:51 h
								30:02,9	2:50,2 (32:53,1)	1:11:51,4 (1:44:44,5)	1:40,8 (1:46:25,3)	39:25,4 (2:25:50,7)								
37.	35		69	Wilde, Christian	M 30	5	Schulzendorf													2:25:53 h
								30:18,7	1:43,5 (32:02,2)	1:13:03,3 (1:45:05,5)	1:41,0 (1:46:46,5)	39:06,4 (2:25:52,9)								
38.	36		13	Griewald, Thomas	M 45	6	BURNFIT Berlin													2:26:00 h
								29:14,3	2:59,4 (32:13,7)	1:07:38,0 (1:39:51,7)	2:01,2 (1:41:52,9)	44:07,1 (2:26:00,0)								
39.		3	3	Gerth, Katinka	W 40	1	Berlin													2:26:44 h
								27:59,6	1:35,8 (29:35,4)	1:13:25,7 (1:43:01,1)	1:01,4 (1:44:02,5)	42:41,3 (2:26:43,8)								
40.	37		7	Möller, Harald	M 50	5	Bernau													2:27:01 h
								30:23,8	2:19,8 (32:43,6)	1:12:27,5 (1:45:11,1)		2:27:00,2								
41.	38		97	Eichel, Steffen	M 35	10	Lordag Records													2:27:01 h
								29:46,8	2:35,1 (32:21,9)	1:14:37,5 (1:46:59,4)	1:15,8 (1:48:15,2)	38:45,3 (2:27:00,5)								
42.		4	72	Farmand, Sandra	W 45	2	SV Stahl Hennigsdorf													2:27:50 h
								29:35,1	1:58,8 (31:33,9)	1:12:11,3 (1:43:45,2)	1:05,0 (1:44:50,2)	42:59,1 (2:27:49,3)								
43.	39		42	Fiedler, Christoph	M 30	6	Berlin													2:29:24 h
								29:44,3	1:40,3 (31:24,6)	1:12:39,2 (1:44:03,8)	1:08,5 (1:45:12,3)	44:11,1 (2:29:23,4)								
44.	40		45	Hasdorf, Michael	M 50	6	A3K Berlin													2:29:29 h
								31:38,9	1:47,5 (33:26,4)	1:15:25,2 (1:48:51,6)	1:31,0 (1:50:22,6)	39:05,7 (2:29:28,3)								
45.	41		107	Gall, Matthias	M 40	9	Berlin													2:29:43 h
								28:19,9	2:45,5 (31:05,4)	1:18:28,5 (1:49:33,9)	1:04,4 (1:50:38,3)	39:04,3 (2:29:42,6)								

# 5. Optegra Liepnitzsee-Triathlon

Bernauer Lauffreunde

Ergebnisliste

19.06.2016

Seite 4

## Olympischer Triathlon Fortsetzung Gesamtwertung

1,5 km Schw., 40 km Rad, 8 km Lauf

Platz	Pl. m.	Pl. wei.	Stnr	Name, Vorname	AK	Platz AKI.	Verein	Zwischenzeiten				Leistung	
								1,5 km Schw.	Wechsel 1	40 km Rad	Wechsel 2	8 km Lauf	
46.	42		22	Raupach, Henry	M 40	10	Bernau	31:28,6	2:52,4 (34:21,0)	1:12:19,4 (1:46:40,4)	54,7 (1:47:35,1)	42:56,8 (2:30:31,9)	2:30:32 h
47.	43		23	Donath, Paul	M 30	7	VdRBw e.V.	34:46,7	1:56,0 (36:42,7)	1:09:18,3 (1:46:01,0)	1:00,8 (1:47:01,8)	43:59,2 (2:31:01,0)	2:31:01 h
48.	44		18	König, Tilo	M 25	4	Königs Wusterhausen	34:26,2	2:50,6 (37:16,8)	1:06:31,4 (1:43:48,2)	1:22,3 (1:45:10,5)	46:36,9 (2:31:47,4)	2:31:48 h
49.	45		75	Brüseke, Ralf	M 45	7	Turbosocken Berlin	33:35,7	3:23,4 (36:59,1)	1:12:32,4 (1:49:31,5)	2:04,9 (1:51:36,4)	40:25,1 (2:32:01,5)	2:32:02 h
50.	46		40	Rudert, Andreas	M 45	8	Berlin	32:02,4	2:49,0 (34:51,4)	1:16:57,1 (1:51:48,5)	1:18,9 (1:53:07,4)	40:15,7 (2:33:23,1)	2:33:24 h
51.	47		91	Keller, Lutz	M 55	2	Teamwork Berlin	38:37,7	4:48,8 (43:26,5)	1:11:57,8 (1:55:24,3)	1:50,5 (1:57:14,8)	38:35,1 (2:35:49,9)	2:35:50 h
52.	48		62	Mehr, Matthias	M 40	11	Berlin	35:18,2	2:24,2 (37:42,4)	1:17:36,7 (1:55:19,1)	1:12,4 (1:56:31,5)	39:38,9 (2:36:10,4)	2:36:11 h
53.	49		64	Hadrirsch, Michael	M 40	12	Schöne Beine Potsdam	32:15,0	2:38,2 (34:53,2)	1:16:45,5 (1:51:38,7)	1:15,0 (1:52:53,7)	43:45,5 (2:36:39,2)	2:36:40 h
54.	50		44	Hammer, Joachim	M 45	9	Stolpertruppe Hetz mich nicht	30:29,6	2:43,8 (33:13,4)	1:16:40,8 (1:49:54,2)	1:09,9 (1:51:04,1)	46:54,6 (2:37:58,7)	2:37:59 h
55.		5	25	Bruchmüller, Ramona	W 55	1	SV Stahl Hennigsdorf	27:34,3	1:54,1 (29:28,4)	1:22:04,1 (1:51:32,5)	1:11,7 (1:52:44,2)	46:34,3 (2:39:18,5)	2:39:19 h
56.	51		26	Grote, Peter	M 55	3	Teamwork Berlin	38:18,2	4:11,3 (42:29,5)	1:13:10,9 (1:55:40,4)	1:43,4 (1:57:23,8)	43:05,2 (2:40:29,0)	2:40:29 h
57.	52		41	Pötschick, Holger	M 50	7	Berlin	33:50,2	3:24,8 (37:15,0)	1:17:20,0 (1:54:35,0)	2:04,9 (1:56:39,9)	43:56,1 (2:40:36,0)	2:40:36 h
58.		6	59	Dames, Saskia	W 30	2	Max.SPORTS	31:43,5	2:00,6 (33:44,1)	1:16:58,4 (1:50:42,5)	1:00,0 (1:51:42,5)	50:38,7 (2:42:21,2)	2:42:22 h
59.	53		21	Rubel, Rolf	M 40	13	Bernau	33:34,2	2:30,9 (36:05,1)	1:17:43,4 (1:53:48,5)	1:22,9 (1:55:11,4)	48:11,3 (2:43:22,7)	2:43:23 h
60.	54		90	Schuch, Karsten	M 35	11	Bernau	35:08,5	2:55,4 (38:03,9)	1:17:22,9 (1:55:26,8)	1:33,3 (1:57:00,1)	46:56,4 (2:43:56,5)	2:43:57 h

# 5. Optegra Liepnitzsee-Triathlon

Bernauer Lauffreunde

Ergebnisliste

19.06.2016

Seite 5

## Olympischer Triathlon Fortsetzung Gesamtwertung

1,5 km Schw., 40 km Rad, 8 km Lauf

Platz	Pl. mä.	Pl. wei.	Stnr	Name, Vorname	AK	Platz AKI.	Verein	Zwischenzeiten				Leistung	
								1,5 km Schw.	Wechsel 1	40 km Rad	Wechsel 2	8 km Lauf	
61.		7	106	El Masri, Nadiya	W 35	1	Berlin	30:30,9	2:11,0 (32:41,9)	1:23:45,9 (1:56:27,8)	55,5 (1:57:23,3)	46:39,9 (2:44:03,2)	2:44:04 h
62.	55		51	Karger, Gernot	M 35	12	Panik Pankow	36:51,5	2:41,1 (39:32,6)	1:12:48,3 (1:52:20,9)	1:34,7 (1:53:55,6)	50:48,7 (2:44:44,3)	2:44:45 h
63.	56		1	Jänicke, Frank	M 40	14	Die hinkenden Hirsche	34:04,2	3:08,8 (37:13,0)	1:18:22,7 (1:55:35,7)	1:20,5 (1:56:56,2)	47:53,8 (2:44:50,0)	2:44:50 h
64.		8	95	Stecklum, Maria	W 30	3	Berliner Wasserratten	33:53,7	1:35,7 (35:29,4)	1:22:07,8 (1:57:37,2)	1:05,5 (1:58:42,7)	46:45,5 (2:45:28,2)	2:45:29 h
65.	57		57	Dembski, Benjamin	M 30	8	MBSD	38:36,1	2:30,6 (41:06,7)	1:20:23,4 (2:01:30,1)	33,0 (2:02:03,1)	45:16,7 (2:47:19,8)	2:47:20 h
66.	58		31	Kwiatek, Ivo	M 30	9	Bernau	35:13,2	3:14,1 (38:27,3)	1:16:47,3 (1:55:14,6)	1:33,4 (1:56:48,0)	54:31,6 (2:51:19,6)	2:51:20 h
67.		9	99	Reinhardt, Maxi	W 30	4	Berlin	38:43,6	3:01,1 (41:44,7)	1:28:51,9 (2:10:36,6)	46,4 (2:11:23,0)	44:29,1 (2:55:52,1)	2:55:53 h
68.	59		100	Reinhardt, Thorsten	M 35	13	Berlin	38:51,7	3:13,6 (42:05,3)	1:31:30,3 (2:13:35,6)	1:50,3 (2:15:25,9)	1:09:06,4 (3:24:32,3)	3:24:33 h
			36	Strümpel, Ludwig	M 50		ZahnKult am Weißen See	32:08,1	1:37,5 (33:45,6)	1:03:56,5 (1:37:42,1)			DNF
			84	Lemberg, Martin	M 30		PAIN IS TEMPORARY	29:56,9	1:16,3 (31:13,2)				DNF

68 Finisher