

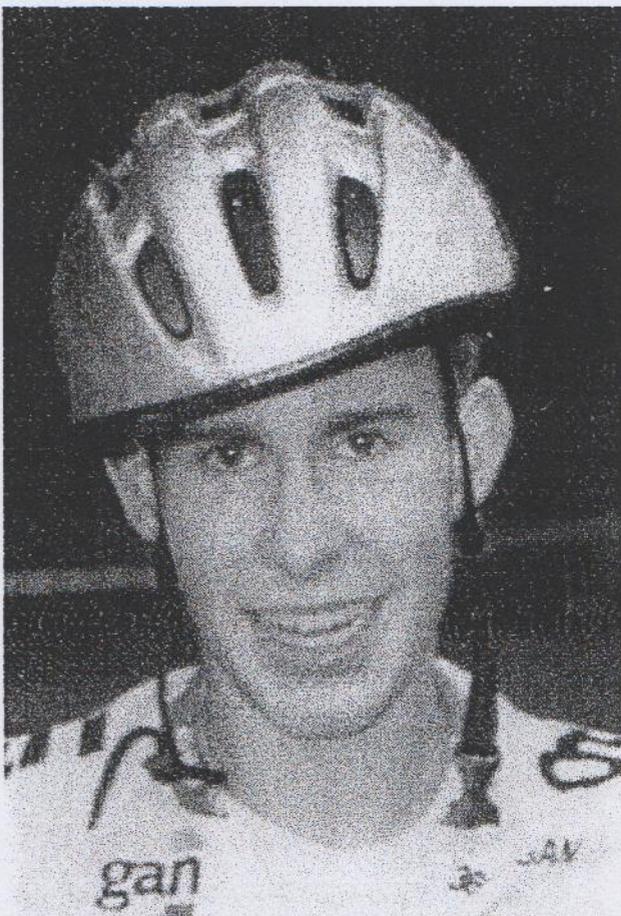
TRIATHLON JAHRESRÜCKBLICK

1995

LAUFGRUPPE DEIRINGSEN



von Christoph Dörr



Frank Bönigk



& Bernd Hegemann

**STATIONEN:**

Calw	Mengen
Sindelfingen	Jümme, Ostfriesland
Harsewinkel	Vlotho-Exter
Maxdorf	Rheda-Wiedenbrück
Friesenheim	Trans-Vorarlberg
Warstein-Hirschberg	Bad Oeynhausen
Ammersee	Ahlen, Westfalen

21. Mai 1995***Calw (LBS-Cup)***

Distanz:	Schwimmen 1000 m	(Freibad, mit Neopren)
	Radfahren 36 km	(Rundkurs, 2 Runden)
	Laufen 10 km	(Rundkurs, 2 Runden)

Starter: Christoph Dörr

Schwimmen: 15:58 min

Radfahren: 1:14:00 Std.

Laufen: 39:51 min

Endzeit: **2:10 Std.**

Gesamtplatz: ?

Altersklasse: ?

Besonderheit: Gleich zum Saisonstart persönliche Bestzeit im Schwimmen.

28 Mai 1995***Sindelfingen (LBS-Cup)***

Distanz:	Schwimmen 1000 m	(Freibad, ohne Neopren)
	Radfahren 40 km	(Rundkurs, 2 Runden)
	Laufen 10 km	(Wendepunkt)

Starter: Christoph Dörr

Schwimmen: 17:17 min

Radfahren: 1:14:03 Std.

Laufen: 42:33 min

Endzeit: **2:13:53 Std.**

Gesamtplatz: 311

Altersklasse: 244



10. Juni 1995

Harsewinkel

Distanz: Schwimmen 500 m (Freibad, ohne Neopren)
 Radfahren 22 km (Rundkurs, 1 Runde)
 Laufen 5 km (Rundkurs, 1 Runde)

Starter: Bernd Hegemann Frank Bönigk
 Schwimmen: 8:50 min 9:05 min
 Radfahren: 44:00 min Platten nach 3 km
 Laufen: 22:40 min
 Endzeit: **1:19:15 Std.**
 Gesamtplatz: 45 von 141
 Altersklasse: 25 von 45
 Besonderheit: 9. bzw. 10. nach dem Schwimmen von 64
 Startern in der 1. Startgruppe

11. Juni 1995

Maxdorf

Distanz: Schwimmen 2000 m (Baggersee, mit Neopren, 17°C)
 Radfahren 83 km (Rundkurs, 2 Runden, Pfälzer Berge)
 Laufen 20 km (Wendepunkt, 2x)

Starter: Christoph Dörr
 Schwimmen: 34:48 min
 Radfahren: 2:50:24 Std.
 Laufen: 1:28:08 Std.
 Endzeit: **4:53:20 Std.**
 Gesamtplatz: 234 von 367
 Altersklasse: 165 von 215
 Besonderheit: Erste Mitteldistanz unter 5 Stunden.



18. Juni 1995

Friesenheim (LBS-Cup)

Distanz: Schwimmen 1400 m (See, mit Neopren, 18°C)
 Radfahren 40 km (Rundkurs, 2 Runden)
 Laufen 10 km (Wendepunkt)

Starter: Christoph Dörr
 Schwimmen: 23:45 min
 Radfahren: 1:21:00 Std.
 Laufen: 43:45 Std.
 Endzeit: **2:30:30 Std.**
 Gesamtplatz: 236
 Altersklasse: 183

2. Juli 1995

Warstein-Hirschberg

Soester Anzeiger:

Triathleten in Hirschberg am Start

Christoph Dörr und Bernd Hegemann bewältigen kurze Distanz

Distanz: Schwimmen 1000 m (Freibad, ohne Neopren)
 Radfahren 40 km (Rundkurs, 2 Runden)
 Laufen 10 km (Wendepunkt)

Starter:	Christoph Dörr	Bernd Hegemann
Schwimmen:	18:51 min	19:52 min
Radfahren:	1:14 Std.	1:28 Std.
Laufen:	42:00 min	58:49 min
Endzeit:	2:15:48 Std.	2:46:23 Std.
Gesamtplatz:	19	62 von 74
Altersklasse:	12	24 von 26
Besonderheit:	Beim Laufen den Stimm-Stamm 2x hoch und wieder runter.	

16. Juli 1995*Ammersee*

Distanz: Schwimmen 1200 m (Ammersee, mit Neopren)
 Radfahren 45 km (Rundkurs, 1 Runde)
 Laufen 10 km (Wendepunkt)

Starter: Christoph Dörr
 Schwimmen: 20:55 min
 Radfahren: 1:17:18 Std.
 Laufen: 42:05 min
 Endzeit: **2:23:50 Std.**
 Gesamtplatz: 29 von 129
 Altersklasse: 26 von 85
 Besonderheit: 5. nach dem Schwimmen.

22. Juli 1995*Mengen (LBS-Cup)*

Distanz: Schwimmen 1500 m (See, ohne Neopren)
 Radfahren 39 km (Rundkurs, 2 Runden)
 Laufen 10,5 km (Rundkurs, 2 Runden)

Starter: Christoph Dörr
 Schwimmen: 27:20 min
 Radfahren: 1:15:30 Std.
 Laufen: 43:01 min
 Endzeit: **2:25:50 Std.**
 Besonderheit: LBS-Cup Finale.



5. August 1995

Jümme, Ostfriesland

Soester Anzeiger:

Christoph Dörr nach erstem Ultra-Triathlon „Ironman“

Westfalenpost:

Christoph Dörr finisht in 11:42 Stunden

Distanz: Schwimmen 3800 m (mit Neopren im Jümme-Fluß)
 Radfahren 180 km (45 km Wendepunkt auf der B72)
 Laufen 42,195 km (mehrere Wendepunkte)

Starter: Christoph Dörr
Schwimmen: 1:00:21 Std.
Radfahren: 6:09 Std.
Laufen: 4:27 Std.
Endzeit: 11:42 Std.
Gesamtplatz: 59 von 90
Altersklasse: 42 von 56
Besonderheit: Erster Ironman der Laufgruppe Deiringsen.

12. August 1995*Vlotho-Exter*

Soester Anzeiger:

Bönigk siegte in der A-Klasse

Westfalenpost:

Bönigk motiviert zum ersten Sieg

Distanz: Schwimmen 400 m (Freibad, ohne Neopren)
 Radfahren 20 km (Rundkurs, 1 Runde)
 Laufen 5 km (Rundkurs, 1 Runde)

Starter:	Frank Bönigk	Bernd Hegemann
Schwimmen:	7:42 min	7:49 min
Radfahren:	37:30 min	42:55 min
Laufen:	22:40 min	29:03 min
Endzeit:	1:09:28 Std.	1:23:11 Std.
Gesamtplatz:	13	104 von 151
Altersklasse:	1 von 3	57 von 76

Besonderheit: Bei 30°C erreichte Frank in seinem ersten durchstandenen Triathlon PLATZ 1 und Bernd hätte fast seinen Mageninhalt in die Weitsprunggrube geschüttet.

26. August 1995*Trans-Vorarlberg*

Distanz: Schwimmen 3000 m (Bodensee, mit Neopren)
 Radfahren 120 km (von Bregenz nach Pludenz(1070 m))
 Laufen 15 km (Berglauf von Pludenz bis zur Bieler Höhe (2032 m))

Starter:	Christoph Dörr
Schwimmen:	54:35 min
Radfahren:	5:13:01 Std.
Laufen:	2:01:12 Std.
Endzeit:	8:08:49 Std.
Gesamtplatz:	231 von 300
Altersklasse:	98 von 118

Besonderheit: Hoher Wellengang, schlechtes Wetter und extrem schwere Lauf- und Radstrecke (Faschina-Paß 1700m).



27. August 1995

Rheda-Wiedenbrück

Soester Anzeiger:

Nach zähem Ringen auf dem zweiten Platz

Bönigk und Hegemann überzeugten erneut

Distanz: Schwimmen 500 m (Lintler See, mit Neopren)
 Radfahren 2,5 km (Rundkurs, 2 Runden)
 Laufen 5 km (2,5 km Wendepunkt)

Starter:	Frank Bönigk	Bernd Hegemann
Schwimmen:	10:00 min (6.)	10:38 min (10.)
Radfahren:	37:53 min (12.)	39:37 min (33.)
Laufen:	21:45 min (25.)	23:01 min (48.)
Endzeit:	1:11:04 Std.	1:15:54 Std.
Gesamtplatz:	10	38 von 155
Altersklasse:	2 von 3	26 von 88

Besonderheit: Nach Platz eins in Vlotho schiebt Frank noch einen zweiten Platz in der A-Jugend hinterher.

3. September 1995

Triathlon-Staffel in Bad Oeynhausen

Soester Anzeiger:

Tri-Team belegte den fünften Rang

Bemerkenswerter Erfolg für drei Deiringer in Bad Oeynhausen

Westfalenpost:

Deiringer Tri-Team auf Platz fünf

LGD-Trio Dörr, Bönigk und Hegemann trotzen den Spezialisten

Distanz: Schwimmen 1000 m (Freibad, mit Neopren)
 Radfahren 42 km (Rundkurs, 4 Runden)
 Laufen 10 km (Rundkurs, 3 Runden)

Schwimmen:	Christoph Dörr:	16:15 min (7.)
Radfahren:	Frank Bönigk:	72:25 min (3.)
Laufen:	Bernd Hegemann:	43:17 min (12.)
Endzeit:	2:11:57 Std.	
Gesamtplatz:	5. von 21 Staffeln	



16./17. September 1995

Jedermann-Zehnkampf in Ahlen

Starter: Bernd Hegemann

100 m Lauf	13.78 sec	110 m Hürden	20.50 sec
Weitsprung	4.96 m	Diskus 2,00 kg	22.32 m
Kugel 7,25 kg	7.71 m	Stabhochsprung	1.90 m
Hochsprung	1.55 m	Speer 800g	35.58 m
400 m Lauf	62.22 sec	1500 m Lauf	5:43.02 min

Gesamtpunkte: 3299
 Platzierung: 77 von 201
 Besonderheit: Erster Zehnkampf seit 1987.





AUSBLICK 1996

MAI	Einzelzeitfahren über 22/44 km in Münster (Serie Teil 1)
JUNI	Triathlon-Halbdistanz (2-66-15) in Harsewinkel Kurzdistanz (1-40-10) in Warstein-Hirschberg
JULI	Ultra-Schwimmen 2/4/8 km in Münster (Serie Teil 2) Ambathlon (1,5-10 oder 2,5-21,1 km Schwimmen/Laufen in Köln
AUGUST	Olympische Distanz (1,5-45-10) in Rheda-Wiedenbrück
SEPTEMBER	Triathlon-Halbdistanz (2-90-21) in Olpe
DEZEMBER	Advents-Aasee-Lauf 11,5 km in Münster (Serie Teil 3)