

Swim	Run	
0,7	5,5	Km
29.01.2023 17. DSW Swim & Run, Darmstadt		
Brendemühl, Heike		1. W30 00:32:48
Prümmer, Constanze		1. W35 00:34:50

Run	Swim	
10	1,25	Km
03.09.2023 2. Oberurseler #RunSwimRepeat, Oberursel		
Kruff, Daniel		2. M30 01:13:27
Brendemühl, Heike		1. W30 01:13:52
Barcarolo, Pier		1. M20 01:14:12
Kinzler, Patrick		2. M50 01:14:58
Schmitt, Christian		01:15:26
Prümmer, Constanze		1. W35 01:17:41
Anger, Gunnar		01:25:44
Becker, Martina		1. W55 01:46:33

Bike	
227	Km
09.07.2023 42. Öztaler Radmarathon, Sölden, Österreich	
Anger, Gunnar	09:25:11
Pfleiderer, Felix	09:46:13

Run	Bike	Run	
5	20	2,5	Km
11.11.2023 19. RüsselCross Duathlon, Rüsselsheim			
Möller, Marco-Ken			01:22:53