

Holger Andreas Leidig  
Oranienstr. 15  
10999 Berlin

Telefon: (030) 40 98 12 97  
Mobil: (0176) 64 80 45 39

Web: <http://leidig24.de>  
Mail: [info@leidig24.de](mailto:info@leidig24.de)  
Steuernummer 14/416/61538



Personal Trainer, Fitness Trainer B-Lizenz  
Group Instructor für die Elixia Deutschland GmbH  
Startpaßinhaber der Deutschen Triathlon Union seit 2006  
Swim Coach Basic (IFAA)  
Deutscher Rettungsschwimmpaß Silber  
Veranstaltung von Lauf- und Schwimmseminaren  
Trainingsplanung, Mentaltraining, Ernährungsberatung  
Triathlon und Duathlon, Mittel- und Langstreckenlauf  
Verein: Weltraumjogger Berlin e.V.

#### Bestzeiten

Halbmarathon: 1h 15' 22 (Berlin 2007)  
10km: 34' 05 (Berlin 2009)  
Olympischer Triathlon: 2h 06' (Kallinchen 2007)  
Mitteldistanz: 4h 01' (Werbelinsee 2009)  
Ironman: 10h 40' (Roth 2007)

#### Erfolge Triathlon/Duathlon

2009 Platz 5, Berlin-Brandenburgische Meisterschaften Mitteltriathlon (2-80-20 km)  
Platz 8, Berlin-Brandenburgische Meisterschaften Kurztriathlon (2-40-11,5 km)  
Platz 5, Berliner Meisterschaften Duathlon (10-40-5 km)  
2008 Platz 5, Kallinchen Triathlon (1,5-40-10 km)  
Platz 9, Deutsche Meisterschaften Duathlon Langdistanz, M35 (16-60-8 km)  
2007 Platz 2, Sachsenman (3-120-30 km)  
Platz 8, Berliner Meisterschaften Duathlon (10-40-5 km)  
Platz 57, ITU Weltmeisterschaften Hamburg, M35 (1,5-40-10 km)  
2006 Platz 15, Berliner Meisterschaften Mitteldistanz, Berlinman (2,2-90-20 km)

#### Erfolge Laufen

2009 Platz 1, Berliner Läufer Cup M40  
Platz 1, Team-Staffel der Berliner Wasserbetriebe, Masterwertung  
Platz 1, Hohenschönhausener Gartenlauf (10,9 km)  
Platz 1, Wuhletallauf (15 km)  
Platz 1, Pankower Frühlingslauf (12,5 km)  
Platz 1, Plänterwaldlauf (5 km)  
Platz 1, Long Distance Winterlaufcup, Hauptklasse  
2008 Platz 1, Crosslauf des Ruderclubs Tegel (10 km)  
Platz 2, Mannschaftshalbmarathon Berlin (mit dem TuS Neukölln)  
Platz 3, Berliner Läufer Cup M35  
2007 Platz 4, Mercedes-Benz-Halbmarathon  
Platz 2, Jedermannlauf des VfL Tegel (10 km)  
Platz 3, Pankower Frühlingslauf (12,5 km)  
Platz 2, Berliner Läufer Cup M35  
2006 Platz 1, Crosslauf des Ruderclubs Tegel (10 km)  
Platz 2, Jahn-Lauf des TuS Neukölln (3,6 km)  
Platz 3, Herbstlauf des Polizei SV Berlin (10 km)  
Platz 3, Berliner Läufer Cup M35  
2005 Platz 2, Jahn-Lauf des TuS Neukölln (3,6 km)