

e-avisen

kontakt os

nyhedsbrev

billedserier

TV

debat



Carina Møller fra Langgarverne, vandt sølv ved danmarksmesterskaberne i Triatlon i København og Nordsjælland søndag.

Foto:

Hillerød - 14. august 2012 11:57

Sølv til langgarver ved DM i triatlon

Af **Tore G. C. Rich**

Triatlon: Carina Møller fra Langgarverne, vandt sølv ved danmarksmesterskaberne i Triatlon, Challenge Copenhagen Triathlon i København og Nordsjælland søndag. Det skriver Frederiksborg Amts Avis.

Det internationale stævne tjente nemlig også som danmarksmesterskab på den legendariske Ironman -distance: 3,8 km svømning, 180 km cykling og til sidst en maratonløb på 42,2 km - gennemført i et stræk.

Hovedstaden viste sig fra sin smukkeste side, og Øresund lå ved Amager Strandpark blankt og smukt fra morgenstunden og tog pænt imod de omkring 2.200 triatleter. Hvoraf knapt halvdelen var debutanter. Efter svømningen og en hurtig og sparsom omklædning skulle der cykles 180 km fordelt på to runder op i det smukke Nordsjælland, hvor Strandvejen og Kongevejen var de primære hovedveje som måtte lægge asfalt til atleternes anstrengelser. Efter cykelturen, startede maratonløbet op og ned ad Københavns Havn, i alt fire omgange af 10,55 km, på en vindstille og solbeskinnet rute, som var rigelig varm men som til gengæld var fyldt til bristepunktet med tilskuere som heppede energisk, og turister som så undrende til.

Personlig rekord

Langgarvernes Carina Møller satte en personlig bedste tid på distancen med 11 timer, ni minutter og 38 sekunder (svømning 1:11:12, 1. skifte 4:08, cykling 5:46:04, 2. skifte 2:31 og løbet 4:05:45) og sikrede sig dermed en sølvmedalje i klassen for 45-49 årige.

[Deltag i debatten](#)

[Flere relevante nyheder](#) [- få nyhedsbrevet](#)

Carina Møller gik godt til opgaven, men måtte se sig henvist til andenpladsen af den hurtige Marianne Sjøler Nielsen fra Røddekro.

Desuden deltog Langgarvernes yngre talent Nickolai Thoms som ligeledes satte en personlig bedste tid med 9:35:18, Nickolai blev sammenlagt nr. 12 i klassen for 30-34 årige.

Langgarverne havde yderligere ni atleter med, som alle gennemførte det krævende race, men måtte tage til takke med sekundære placeringer.

NETDEBATTEN (0 indlæg)

[Skriv dit indlæg her og start debatten](#) [Se hele netdebatten.](#)

ID Coach Borup - Coaching til erhverv og private
Stress - selvværd - selvudvikling
 Præstationsangst - Mindfulness

Prøv Life Coaching
 Ring og få en uforpligtende snak

Hanne Borup
 ID-life Coach, kropsterapeut, sygeplejerske
 Mindfulness-instruktør
 TEL: +45 2785 8880
hanneborup@privat.dk • www.id-coach-borup.dk



[Læs også e-avisen](#)

KLIK OG LOGIN

