



Langgarverne

"motion for alle"

Salomon Trail tour Tisvilde 2012

I alt 6 langgarverne stillede op til 10 eller 15 vandrette km samt ikke at forglemme henholdsvis 270 og 455 lodrette højdemeter i form af ikke særlig store men rigtig stejle bakker



Trods en ihærdig indsats nåede ingen Langgarverne på skamlen, men Både Dan og Karin lå i top 10 på 10 km ruten

De tapre trailløbere varsler flere af den slags ture både som træning og deltagelse i løb.

10 km

6	Dan Bodal	00:45:20	(04:32)
5	Karin Swiegers	00:54:14	(05:25)
33	Anders Thomsen / Langgarverne	00:51:55	(05:11)
47	Kim Lunding	00:55:40	(05:34)

15 km

29	Matthew Mason / Langgarverne	01:17:14	(05:08)
76	Lars Berglius / Løbeklubben på Facebook	01:33:03	(06:12)