



**Langgarverne**  
Hillerød løbe- og triatlonklub



18 20. august 2013

TEMA

Hillerødposten

# Danmarksmesterskab i triatlon til Langgarverne

Af John Jessen Hansen

**IRONMAN** Ved søndagens Ironman Copenhagen, som havde indlagt det officielle danmarksmesterskab i triatlon på den helt lange distance: 3,8 kilometer svømning, 180 kilometer cykling og 42,2 kilometer løb, blev

Una Dahl Meyer fra Langgarverne vinder af klassen for kvinder 55-59.

Una kan derfor smykke sig med titlen Danmarksmester 2013. Desuden kan Una hvis hun har mod på det, stille op i den legendariske Ironman på Hawaii til oktober.

Hele 12 langgarvere gennemførte den krævende konkurrence som blev indledt med svømning fra Amager Strandpark, efterfulgt af cykling op ad Strandvejen, ind til Hillerød, over Grønholt og Karlebo, ad Kongevejen over Geels Bakke til Lyngby og så lige en omgang mere inden de friske atleter kunne komme af cyklen og få rettet kroppen ud over 42 kilometer

løb langs Københavns Havn og det smukke Langelinie.

Af langgarvere skal særligt fremhæves: Una Dahl Meyer som vandt sin klasse i 13 timer og 59 minutter, Signe Køngerskov som debuterede på distancen i fornemme 11 timer og syv minutter og Nickolai Thoms som kun behøvede ni timer og 28 minutter til distancen.

Desuden var langgarverne repræsenteret ved Ironman Kalmar i Sverige, hvor endnu en af Hillerøds legendariske triatleter Ole Hansen præsterede et flot come-back fra en længere skadepause og vandt sin klasse M60-64 i 11 timer og 10 minutter. Oles sejr gav også ham mulighed for at starte på Hawaii.



Hele 12 langgarvere gennemførte den krævende konkurrence.

## BLIV BEDRE TIL ENGELSK

- 4, 6 og 12 ugers kursusforløb
- Landets største engelskinstitut med 38 undervisningssteder i hovedstadsområdet.
- Alle niveauer.