

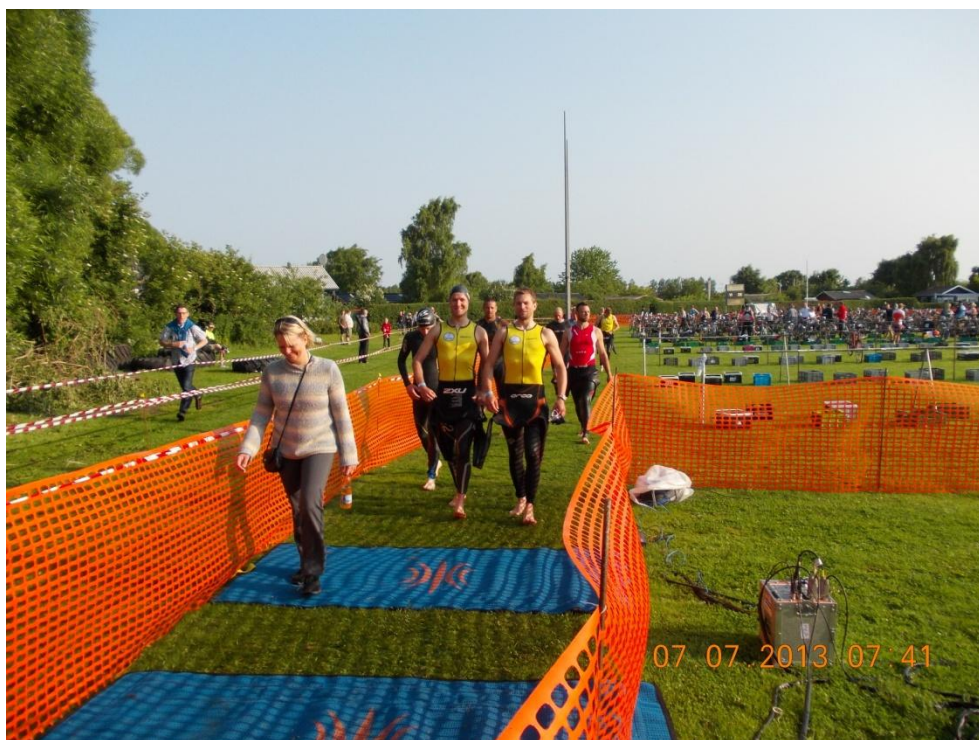
DM i ½ jernmand i Aalborg søndag d. 7/7-2013.

En lille billedberetning fra dagen, hvor Langgarverne kæmpede sig flot gennem dagens anstrengelser.

Stævnepladsen om morgenen.



Et par velforberedte og selvsikre herrer på vej mod svømmestart (Kasper og Nikolai)



Så er det lige før 1. start i Kridtgraven.



Heino, Karin og Tim venter på 2. start.



Vendepunktet på cykelruten – ud på 2. omgang.



Så skal Kasper hjem mod skift til en lille løbetur.



Seks minutter efter kommer Nikolai racende.



Nikolai på vej mod skifte til 2 runde på løb.

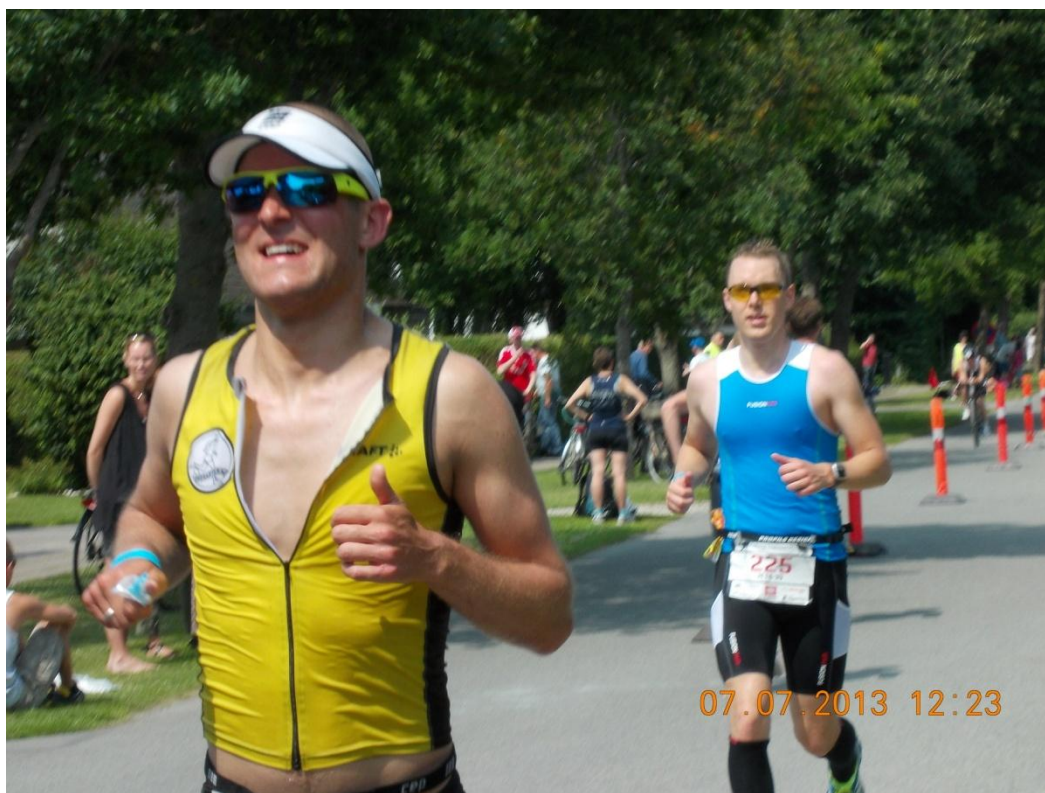




Så har vi Michael i fuld fart.



Nickolai er glad fordi nu er der ikke ret langt til mål.



Heino runder skiftezone og mangler kun 10 km løb!



Så er det en flot løbende Pauline der lige skal have de sidste 10 km.



Lars i godt humør og med overskud det sidste stykke mod mål.



En meget glad Karin efter at have kæmpet med et maveonde på 18 km af løbeturen, er hun kommet i mål kun 4 min. før tidsgrænsen udløb.



Resultater: Aalborg Triathlon 2013

Distance	Køn	Klasse	Søg	
1/4 ironman	Mænd/Kvinder	Alle	langgarverne	Vis resultater

Plc.	Startnr.	Deltager	Kategori	Klub/Firma/Sponsor	Sluttid		T1		T2	
1	1381	Rikkekatrine Rose Larsen	(K) 40-44	Langgarverne	3:13:58	23:14	5:49	1:37:38	1:44	1:05:33

Resultater: Aalborg Triathlon 2013

Distance	Køn	Klasse	Søg	
1/2 ironman	Mænd/Kvinder	Alle	langgarverne	Vis resultater

Plc.	Startnr.	Deltager	Kategori	Klub/Firma/Sponsor	Sluttid		T1		T2	
1	213	Kasper Andersen	(M) 18-39	Langgarverne	4:27:08	32:05	2:14	2:24:02	0:46	1:28:01
2	308	Nickolai Thoms	(M) 18-39	Langgarverne	4:30:27	31:46	1:46	2:30:48	0:47	1:25:20
3	210	Jonas Nielsen	(M) 18-39	Langgarverne	4:58:05	32:10	2:48	2:35:56	1:06	1:46:05
4	275	Michael Christensen	(M) 18-39	Langgarverne	5:03:21	42:28	2:50	2:36:28	1:40	1:39:55
5	569	Tim Hansen	(M) 45-49	Langgarverne	5:12:13	38:07	2:53	2:34:43	2:27	1:54:03
6	597	Lars Bergelius	(M) 50-54	Langgarverne	5:29:41	37:39	3:19	2:35:06	1:50	2:11:47
7	701	Pouline Waagberg	(K) 18-39	Langgarverne	5:41:34	39:19	3:37	3:04:54	2:06	1:51:38
8	519	Heino Wohlerl	(M) 45-49	Langgarverne	5:55:05	42:16	3:27	2:54:29	2:44	2:12:09
9	634	Flemming G. Jensen	(M) 60-64	Langgarverne	6:04:24	51:13	4:48	2:52:23	2:18	2:13:42
10	774	Karin Rasmussen	(K) 55-59	Langgarverne	7:31:06	1:02:17	4:59	3:35:14	3:03	2:45:33

Tak for en oplevelsesrig dag til alle Langgarverne fra supporter og hepper på dagen – Bjarne Rasmussen