

## Langenberg Cross-Duathlon 2013 Einzel am 23.03.2013

### Ergebnisliste - Männer

Rng	Snr	Name, Vorname	Verein/Ort	Land	Jg	Ak	Run	Bike	Run	Endzeit
1	328	Nothbaar, Jan Henrik	LAV Husum		91	M20 1	16:06 1	40:20 3	17:00 1	1:13:26
2	330	Petersen, Dirk	TSV Westerland		69	M40 1	16:49 2	39:45 1	18:33 3	1:15:07
3	323	Ziriakus, Marc	TSV Ladelund		74	M35 1	18:15 5	40:19 2	18:25 2	1:16:59
4	327	Petersen, Björn	SV Enge- Sande		80	M30 1	17:42 3	41:29 5	19:14 6	1:18:25
5	325	Johannsen, Henning			64	M45 1	18:42 7	40:52 4	20:22 9	1:19:56
6	334	Meiertokrax, Michael	TSV Hattstedt		68	M45 2	18:08 4	43:31 6	19:12 5	1:20:51
7	341	Graage, Jörg	SV Enge- Sande		69	M40 2	18:40 6	45:18 10	18:36 4	1:22:34
8	335	Südel, Gunter			64	M45 3	19:23 8	44:15 8	20:06 7	1:23:44
9	337	Carstensen, Hauke	SV Enge- Sande		66	M45 4	19:52 11	44:00 7	21:27 11	1:25:19
10	329	Smala, Paul			82	M30 2	19:38 9	46:27 11	20:17 8	1:26:22
11	332	Sönksen, Sören	SV Enge- Sande		85	M25 1	19:58 13	46:52 12	20:28 10	1:27:18
12	340	Neugebauer, Lars	Frii Öwingsfloose		72	M40 3	21:31 14	44:39 9	25:25 12	1:31:35
13	322	Rittscher, Thomas	TSV Lohe-Rickelshof		80	M30 3	23:16 15	49:25 13	26:51 13	1:39:32
14	338	Carstensen, Malte	SV Enge- Sande		98	M14 1	19:55 12	1:00:04 14	27:41 14	1:47:40

## Langenberg Cross-Duathlon 2013 Einzel am 23.03.2013

### Ergebnisliste - Frauen

Rng	Snr	Name, Vorname	Verein/Ort	Land	Jg	Ak	Run	Bike	Run	Endzeit
1	336	Wasmundt, Stefanie Anni	SC Itzehoe		78	W35 1	22:11 1	45:52 1	22:42 1	1:30:45