



Langgarverne

"motion for alle"

## Etape Bornholm 2012

Langgarverne var igen i år med i Etape Bornholm både med et hold på 10 personer samt enkeltløbere med familier. Mange kommer igen år efter år – og det er forståeligt !

Etape Bornholm er en marathon- distance fordelt på 5 aftenløb – i år fra mandag til fredag i sidste uge (uge 30). At det lige i år skulle falde sammen med det perfekte sommervejr gjorde bestemt ikke oplevelsen dårligere – men en smule mere udfordrende på grund af varmen.



Som debutant får man let den tanke: Hvor svært kan det være at løbe en marathon fordelt på 5 dage ! Det kommer vi lige tilbage til, men først et lille overblik over turene.

Tur 1 . Flad 10 km ved Hasle – landevej og skov. Relativ let rute – og de fleste løber på gode tider.

Tur 2 : Strandløb på Dueodde – 5,8 km – i løst sand på stranden – og op og ned i klitterne. Ret svær og krævende rute – og kilometertider, som er helt i skoven!

Tur 3 : 7,8 km i Almindingen (skoven midt på Bornholm) i meget kuperet terræn på grusveje. Der er nogle lange kraftige stigninger – den sværeste på omkring 3 km, som får vores egne ruter i St. Dyrehave til at ligne flad mark.

Tur 4 : 8,5 km ved Hammeren. Bjergetape på asfalt og grus. Igen meget kuperet med lang stigning i starten og en voldsom stigning (14%) på 500 meter op til Hammer-fyret som afslutning. Her er det svært at løbe hele vejen op! De sidste 2-300 m er som en afslutning i Touren op ad Alpe D’huez . Publikum står meget tæt og pakket langs hele



Langgarverne

"motion for alle"

opløbet og der er i bedste tourstil skrevet favorit navne på jorden. En virkelig kongeetape – og man er totalt færdig, når man når toppen !

Tur 5: Flad 10 km i Rønne og skoven nord for byen på asfalt og grus. Relativ let rute, men på grund af varmen – op til 25 °C – og de foregående dages strabadser, skulle man kæmpe for at holde fart.

Summa summarum – et meget afvekslende og hårdt løb – og man skal bestemt være i god form !

Vi vil på det varmeste anbefale andre i klubben at prøve det!

De fleste bruger løbet som ferie samtidig og det giver en meget behagelig og afslappet atmosfære. Samtidig er der stor opbakning fra alle på øen – og på den lokale TV2 kan man gense højdepunkterne om aftenen efter hver etape.

Organisationen i løbet er god – dog kunne vi på grund af varmen godt kunne have brugt lidt mere vand langs ruterne.

OBS! Tilmelding til løbet skal ske meget hurtigt efter at der åbnes for tilmelding – ellers er der udsolgt ! Der er maximum på ca. 2600 løbere

Se langgarvernes resultater på [www.etape-bornholm.dk](http://www.etape-bornholm.dk) – her kan man også orientere sig om evt. tilmelding til løbet 2013

Fra 2 debutanter – Hans-Kristian Kragesteen og Flemming Larsen

Resultaterne kan ses ved at klikke på navnet nedenfor:

- 680 [Peter Friis Hansen](#) Langgarverne DEN
- 844 [Henning Møller Knudsen](#) Langgarverne DEN
- 845 [Mathias Reijkjær Knudsen](#) Langgarverne DEN
- 846 [David Reijkjær Knudsen](#) Langgarverne DEN
- 847 [Lis Larsen](#) Langgarverne DEN
- 848 [Hans Christian Kragesteen](#) Langgarverne DEN
- 849 [Flemming Larsen](#) Langgarverne DEN
- 1944 [Lillian Reijkjær](#) Langgarverne DEN
- 1945 [Kirsten Helgason](#) Langgarverne DEN
- 1946 [Dorthe Thide](#) Langgarverne DEN
- 1947 [Carola Rosenstrøm](#) Langgarverne DEN
- 1948 [Ellen Køie](#) Langgarverne DEN
- 1949 [Margit Ulmer](#) Langgarverne DEN
- 2020 [Alice Friis Hansen](#) Langgarverne DEN