



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Hammer Trail 2013 Bornholm 25km/ 50km



Mænd 50km

9 Michael Boye Christensen	06:01:44
34 Matthew Mason	06:50:28
41 Lars Bergelius	07:16:29

Kvinder 25km

3 Karin Lousie Swiegers	02:50:41
-------------------------	----------

Mænd 25km

11 Anders Thomsen	02:56:20
14 Carsten Pedersen	02:59:00
19 Palle Andersen	03:06:52
41 Mogens Gisselbæk	03:55:08





Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



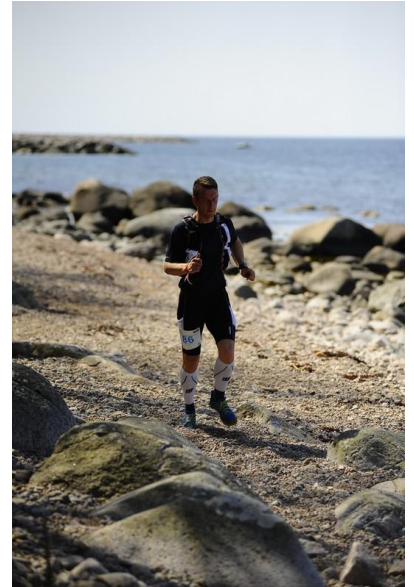
Anders:

Med solen i ryggen og spænding i maven gik starten til de 25 km. på Hammeren. En rute, der fik det bedste frem i mig, meget svær at holde sig tilbage, op og ned på klipper, trapper og storslået udsigtspunkter hele ruten igennem. På et tidspunkt var der to små lam foran mig, de løb lidt sammen med mig - meget hyggeligt indslag på ruten. Ruten igennem mødte jeg trail-løbere, der var på vej mod 50 km., 50 miles samt 100 miles. De kæmpede, med alt de havde. Respekt.

Turen var hård og varm, og omkring 21 km. var jeg flad, og Karin overhalede mig som en gazelle. De sidste 4 km. krampede mine lårmuskler, og jeg måtte ned og gå. Der var et stejlt nedløb, og mine kramper slog igennem. Jeg stod helt stille, men der kom andre trail-løbere, som hjalp med at strække mig ud. Stor hjælpsomhed imellem løbere, når man havde brug for det.

Det var en stor glæde at løbe i den flotte natur på Bornholm. Det var en oplevelse, som jeg bestemt ikke ville have været foruden. Kan anbefales!

Mange trail hilsner fra Anders.



Mogens:

Diverse skader over efteråret og vinteren havde hindret mig i at træne ret meget, men jeg valgt alligevel at stille op til Hammer trail. Man kan vel køre den hjem på rutinen. Det startede fint - spændende rute med udfordrende terræn og utrolig smuk natur. Det gik faktisk ok, men ved 15 km begyndte højre læg at krampe, herefter venstre inderlår og lidt senere slutte højre inderlår sig til. Der var meget langt hjem. Heldigvis komme en af deltagerne på 160 km forbi på hans sidste omgang, med overskud til at interessere sig for min skæbne. Han gav mig et par salt ampuller, som tog det værste. Det lykkedes at komme i mål efter 3 timer og 55 minutter, som nr. 41 ud af 46 gennemførte mænd. Så der var åbenbart andre i endnu dårligere form end jeg.

Næste år bliver det 50 km, men der skal helt klart trænes meget, meget mere.

Palle:

Det var et super godt arrangement, og fantastisk sted og udsigt. Det bliver ikke den sidste gang jeg er med selvom min venstre lilleå er en stor vabe. Jeg synes min tid var super godt, 03:06:52 på 25 km som er det længste jeg sinde har løbet...

mvh Palle





Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



Karin:

So where do I begin, this will be hard as I have so many things I want to say!

Well, in a nutshell this is probably the most remarkable, challenging and exciting race I have ever run. Not



only is Hammer situated in completely, perfect surroundings, we were also extremely lucky to wake up to a exquisite day with perfect running conditions. The vibe at the starting and finishing area was electric, filled with eager runners sharing their hopes, experiences and stories. I suppose one of the exciting things about this race is you don't quite know what to expect around each corner (you literally can't plan anything, the only thing you're allowed to plan is your rucksack with supplies and water, the rest is well pretty much...unknown.....) We were confronted with monster hills and downhills, never-ending stairs, rocks and sandy passages, gorgeous forest terrain and breathtaking views of the ocean.

I wasn't quite sure how I was going to run the race (I entered the "beginner" race of 25km, there were other runners out there facing their mountains of 50km, 50miles and even a 100 miles RESPECT!!) I didn't really go in with a remarkable plan but I remember telling myself to take it real easy in the beginning and to save my energy for the last, so that's exactly what I tried to

do. I met some of my fellow teammates along the way and we cheered each other along, an incredible help when you feel like you just can't take one tiny step further. Thanks for the awesome support guys you are amazing!!!! When the race was over I was silently sad as all those months of anticipation were over but I've taken away with me such a memorable experience and now also a new dream. Will 50km be possible? I don't know but I did already sign up again, so I suppose I'll have to go back and find out...till next year!!!!

Matthew:

På trods af at jeg havde sovet på gulvet og var stået op kl.05.30, følte jeg mig frisk nok da jeg stillede op til start i Hammer Trail 50km. Jeg fik hilst på Lars Bergelius og Michael Boye Christensen og de virkede også friske og klar til at løbe.

Den første omgang på 25km var jeg godt løbende. Det flotte vejr og flotte landskab gjorde det svært at holde tilbage, og jeg havde bare lyst til give den gas. Dog vidste jeg at der var langt endnu, så jeg modstod fristelsen og nød bare turen igennem det fede terræn med klipper, bakker og skov, der var fyldt med anemoner og vildt hvidløg.

Anden omgang blev løbet i modsat retning. En kilometer før hoveddepot mødte jeg Michael på vejen ud, og blev derefter heppet på vej af Anders, Karin, Carsten og Mogens på vejen op til starten for 25km. Jeg nåede hoveddepotet, fik skiftet trøje, spiste lidt, drak noget saft og tog afsted igen.

Igen gik det godt, og jeg hilste på Lars på vej ind mod depotet. Efter ca. 35km nåede jeg Jons kapel for anden gang, og jeg var begyndt at føle mig træt. Jeg spiste og drak lidt og fortsatte, men det hjalp ikke så meget og jeg kunne mærke at tempo blev mere og mere langsomt. Nu handlede det bare om at grave dybt og komme igennem. 2-3km inden målstregen blev jeg





Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



indhentet af Karin som stadig virkede meget frisk efter hendes 23km. Endelig kom jeg i mål efter 6 timer og 50 minutter. Jeg følte mig mere udmattet end jeg kan nogensinde huske.

Da jeg tænkte på løbet bagefter gik det op for mig at jeg ikke havde drukket meget den først runde, og det havde nok spillet en stor rolle i min stigende træthed - en dum nybegynderfejl, men nogle gange skal man lære på den hårde måde.

Om jeg stiller op på 50km igen eller 'nøjes' med 25km ved jeg ikke endnu, men jeg kommer helt klart tilbage for at løbe i Danmarks fedeste terræn.

