



**Langgarverne**  
Hillerød løbe- og triatlonklub



## 60km Fyr-til-fyr på Bornholm.

En helt igennem fantastisk tur.

Bornholm viste sig fra sin bedste side - solskin på solskinsøen - blæst for skyer.

I respekt for distancen var planen at bevare overblikket og ikke ligge for hårdt fra start.

Starten gik efter planen - jeg lagde mig pænt blandt bagerst og mærkede efter hvad kroppen/benene ville.

Fik set stranden på Dueodde med det hvide sand som i dagens anledning var fladt og lidt vådt på næste alle 10km, så det var ikke så svært at komme frem.

Herefter var området med klippegrund sjov at løbe på, havde god fart og kunne springe fra sten til sten eller mellem dem.



Stille og roligt tog den ene km den anden og efter ½Marathon var der stadig masser af overskud.

Det eneste var lidt sand i skoen, som måske kunne blive til en vabel, så der blev skiftet strømper - dejligt tak for det gode råd Lars Bergelius, om at huske ekstra strømper.

Turen var præget af super lækker natur som var sammensat med nogle sorte løjper (tror nok det kaldes for asfalt - men det er normalt ikke noget som bruges i trail sammenhæng).

Flere gange tænkte jeg på dagslyset som minder om lyset i Skagen - helt specielt. Herfra gik det roligt op ad kysten hvor jeg fik snakket med ALLE løbere og hils på og smilt til de mennesker jeg mødte - rigtig fedt!

Havde overskud det meste af vejen - faktisk lidt mere end Rene Nyberg syntes var sjov på det tidspunkt. Rene kæmpede med en gammel periodevis skade - som truede gennemførelsen af Bornholmer projektet.

Jeg så andre give næsten alt for at komme videre - vi kæmpede alle med os selv - det gav mig en federe fornemmelse - tro på at jeg kunne klare det.

Tog billeder af omgivelserne, så der var mere end hukommelsen til at hjælpe når jeg skulle kigge tilbage på turen.

Så stige-træet, med de mange farvede stiger - finurligt indslag.







# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



Ved 38km var depotet (det eneste), indtog hvad der svarede til en hel snickers og fyldte mine 2 softflask med saft - det var alt og jeg havde mest lyst til at løbe videre på den gode følelse i kroppen, så det gjorde jeg.

Ved omkring 51km mødte jeg en pige som desperat spurgte efter et toilet, hun var egentlig bare rigtig tørstig (havde drukket alt sin væske (1½ liter) siden depotet), og da jeg havde tanket rygsækken helt op ved depotet og egentlig ikke følte mig specielt tørstig delte jeg glædelig ud af mine reserver - sådan er det nemlig i trail-løb - en gentleman sport. Det bliver man lidt større ved!

De sidste km nød jeg bare at være på vej mod Hammer fyr. Over stranden og op ad

bakkerne inden de sidste 200m på "muren" skulle forceres.

I mål havde jeg en fest over at være kommet "så relativt let" til målet.

Rørt over at være på vej mod ultra marathon status og så med sådan en fornemmelse af overskud i kroppen.

Jeg har jo kun løbet regelmæssigt i omkring 2 år siden blev far.

Der er nogen som siger at man ikke bliver Ironman ved at gennemføre en Ironman, men at det er på træningen hen imod som gør een til Ironman - jeg begynder at fornemme hvad det betyder.

For mig ligger næste store mål i København d. 18 August i år - Copenhagen Challenge 2013. Det bliver igen oplevelsen og ikke tiden som er afgørende, men jeg kommer nok ikke til at fjolle rundt med mobiltelefonen for at få billeder af omgivelserne.

Det var Lars Bergelius, René Nyberg og jeg fra Langgarverne der klarede turen - noget af det sammen selskab, men meget af det i vores eget tempo.

Michael

