



# ETAPE BORNHOLM

Viking Atletik byder  
velkommen til den 31.  
version af  
Etape Bornholm



## PROGRAM 2024



DAT

Fugato<sup>AS</sup>

Bornholm Hotels  
Fredensborg | GSH | Griffen



NOVASOL



SVANEKE  
VANDRERHJEM



BORNHOLMS  
ENERGI & FORSYNING



BORNHOLMS  
BRANDFORSIKRING



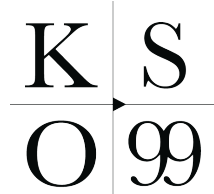
GARMIN®



Beck



ROSENGAARDEN



KAISER SPORT & ORTOPÆDI

# VELKOMMEN TIL 42,195 KM PÅ FEM DAGE PÅ DANMARKS SMUKKESTE TRÆNINGSSANLÆG

Måske du er her for første gang ! Måske du har prøvet os før? Vi hilser dig i hvert fald velkommen til Etape Bornholm.

Vi håber du og dine pårørende får en god oplevelse hen over de næste fem dage, hvor du vil møde fem forskellige terræntyper, fem forskellige steder af Bornholm.

Vores over 200 frivillige står klar til at gøre hvad de kan, så oplevelsen bliver så god som muligt.

Etape Bornholm er mere end et løb. Vi er ferieoplevelse, så nyd dine 5 dage på vores skønne Ø.

De varmeste hilsner fra Etape Bornholm

Claus Clausen

## AFHENTNING AF STARTNUMMER LØRDAG OG SØNDAG

Du henter dit startnummer hos Viking Atletik på adressen Torneværksvej 20. Vi har åbent mellem kl. 10:00 og 18:45 begge dage.

Du oplyser blot dit startnummer, så får du det udleveret. Det er muligt for andre at hente, bare man oplyser startnummeret.

Når du henter startnummer vil du også møde Kaiser Sport og Ortopædi og New Balance og her er mulighed for at gøre en god handel.

(Afhentning om mandagen, se under FAQ side 8)

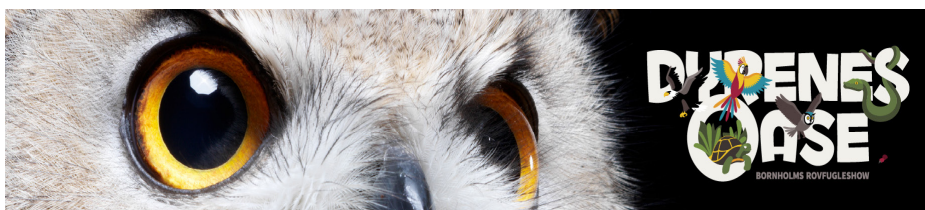
## New Balance beklædning

I samarbejde med Kaiser Sport og Ortopædi byder vores hovedsponsor på en lille stand, når du henter dit startnummer. Her kan du finde det nyeste i løbesko og lækker beklædning. Også i løbet af ugen møder du dem dagligt ved vores løbssteder.

## FREDAG - AFSLUTNINGSFEST

Når Etape Bornholm slutter fredag aften, vil du have mulighed for at købe lidt at spise og drikke. Vi håber du har lyst til at overvære præmieoverrækkelsen og efterfølgende hygge på græsplænen. Det er Viking Fodbold, der står for maden som købes på stedet (grill).

Du kan også købe flæskestegs sandwich eller Salatbar incl. 2 fridadeller for kun 65 kr. Bestilling kan ske til: [laila1960@outlook.dk](mailto:laila1960@outlook.dk)  
Din tilmelding skal være laila i hænde senest mandag den 22. juli kl. 22:00.



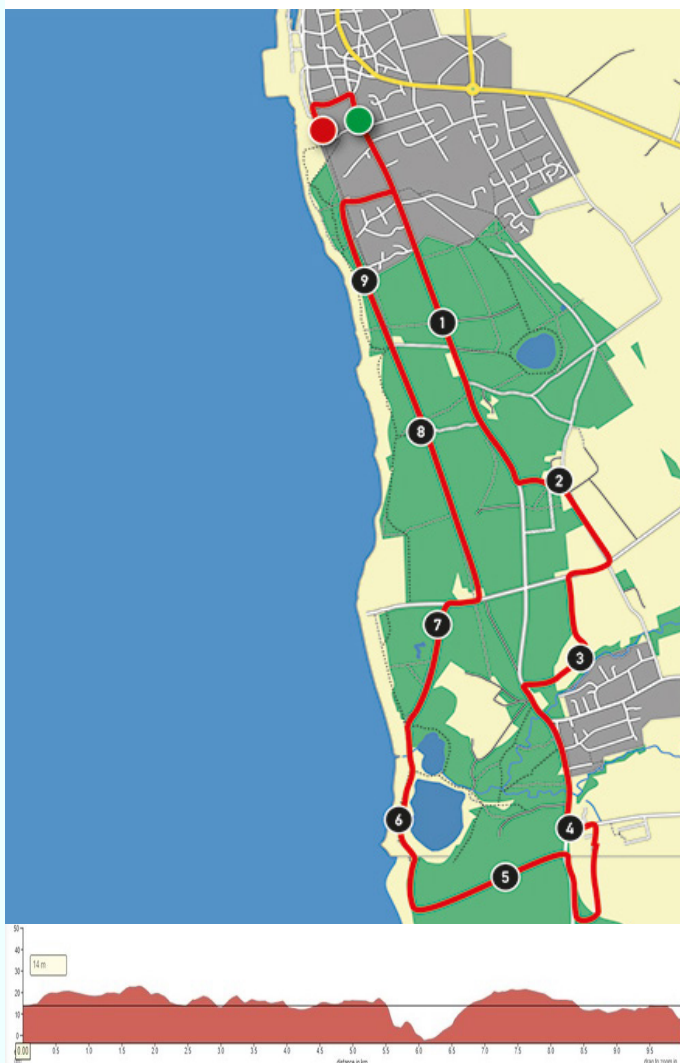


# HASLE

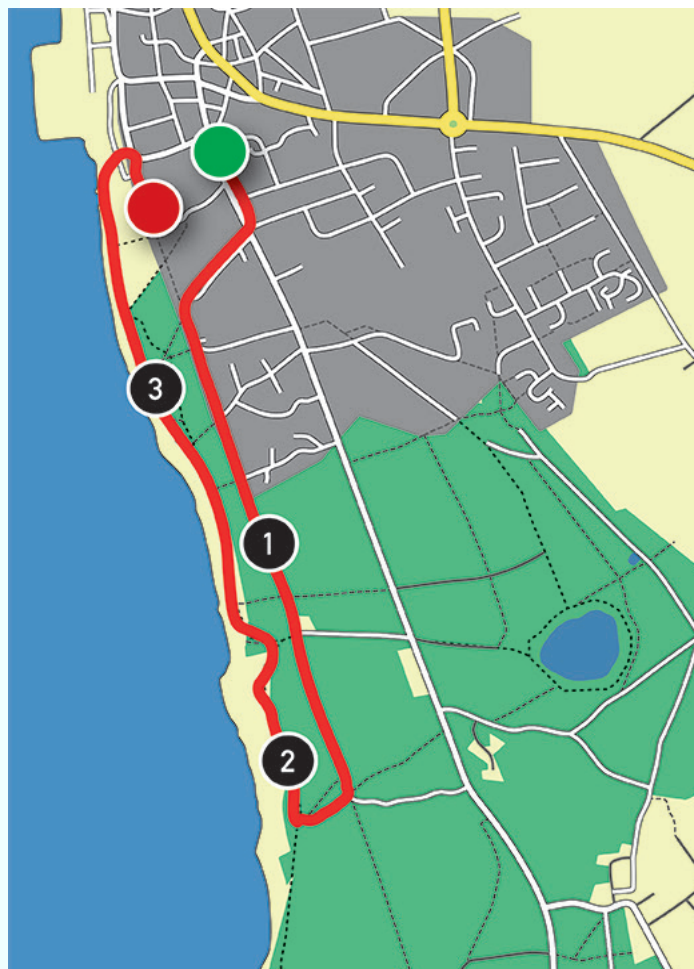
Mandag den 22. juli 2024 /  
Fælledvej 28, 3790 Hasle

Flad rute på veje og skovstier i plantagen syd for Hasle. En stor del af ruten er i skov med skøn natur. Ruten er DAF-certificeret. Se mere på [etape-bornholm.dk](http://etape-bornholm.dk)

KL. 18:00 **VOKSNE** 10 KM



KL. 18:07 **BØRN** 3,4 KM



# DAT

# DUEODDE

Tirsdag den 23. juli 2024 /  
Strandmarksvej 2, 3730 Nexø

Strandløb på Danmarks mest kendte strand. Masser af tilskuere. Start på stranden, langs havet, gennem klitterne til mål ved Dueodde Fyr. Se mere på [etape-bornholm.dk](http://etape-bornholm.dk)

**KL. 18:00 VOKSNE, UNGDOM OG 60+ 5,8 KM**



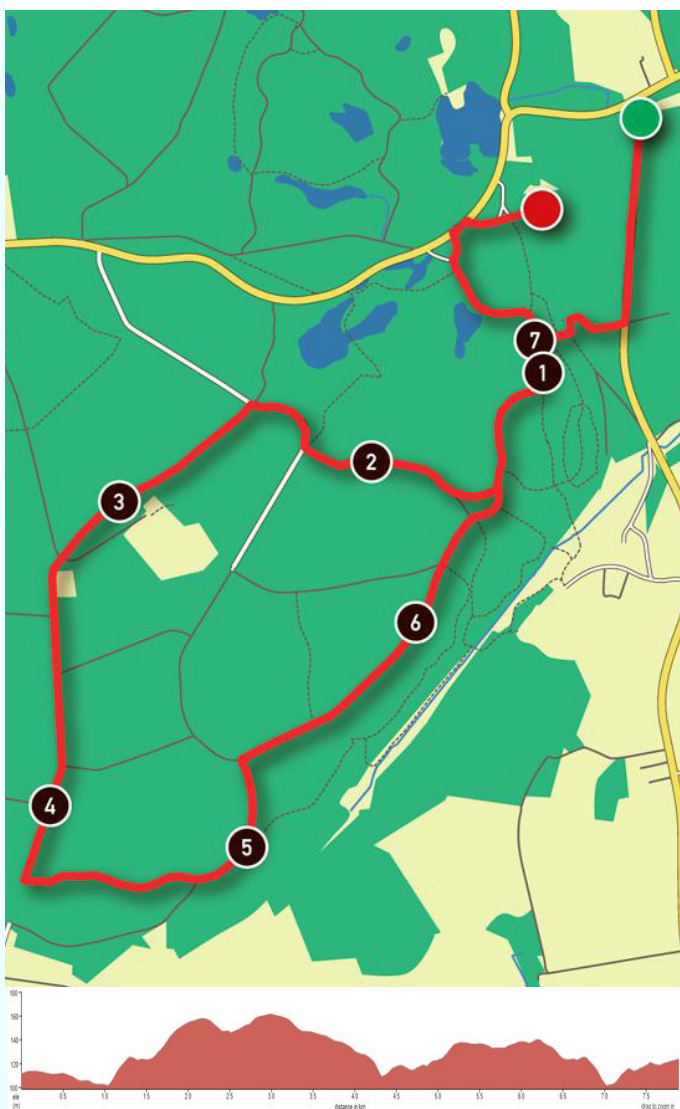
BORNHOLMS  
BRANDFORSIKRING

# ALMINDINGEN

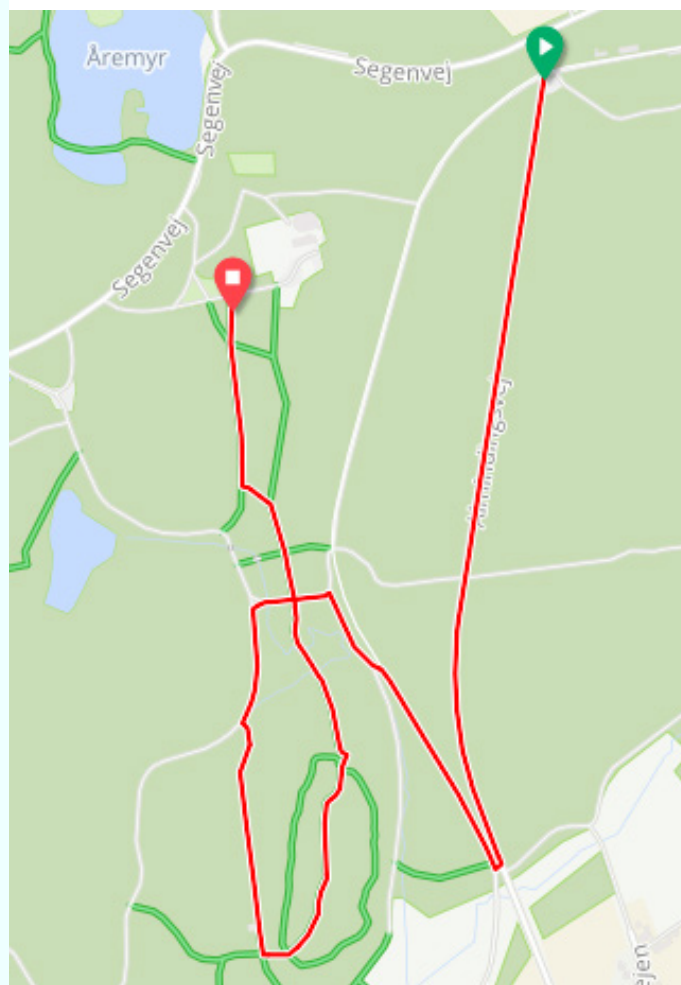
Onsdag den 24. juli 2024 /  
Segenvej 41, 3720 Åkirkeby

Kuperet rute i bornholmernes store skov. En smuk tur mellem de store træer. Klipperne og skovsøerne og de skønne lange bakker. Se mere på [etape-bornholm.dk](http://etape-bornholm.dk)

KL. 18:00 **VOKSNE** 7,8 KM



KL. 18:10 **BØRN** 2,9 KM



**Fugato**<sub>AVS</sub>



# HAMMEREN

Torsdag den 25. juli 2024 /  
Sænehavn (Hammerhavn), 3770, Allinge

Kongeetapen - Bjergløb med start på Hammerhavn. Stiger 75 meter på den sidste kilometer op til det gamle fyr. Mange tilskuere - og mange bakker/klipper. Se mere på [etape-bornholm.dk](http://etape-bornholm.dk)

**KL. 18:00 VOKSNE, ungdom og 60+ 8,5 KM**



K | S  
—|—  
O | 99

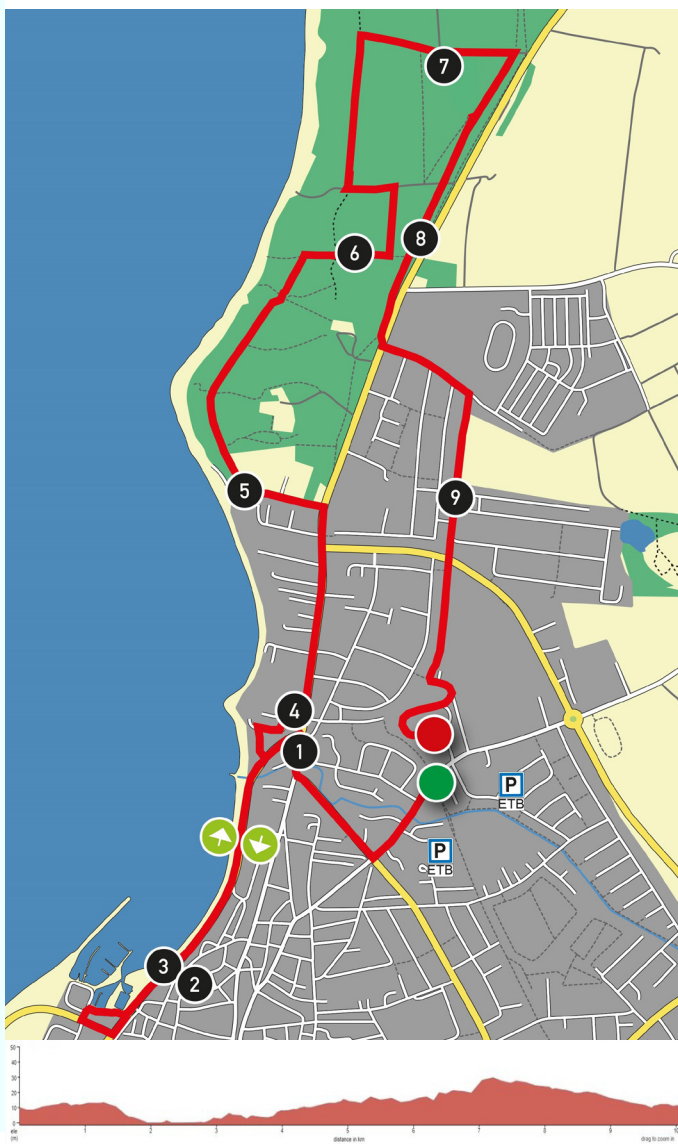
KAISER SPORT & ORTOPÆDI

# RØNNE

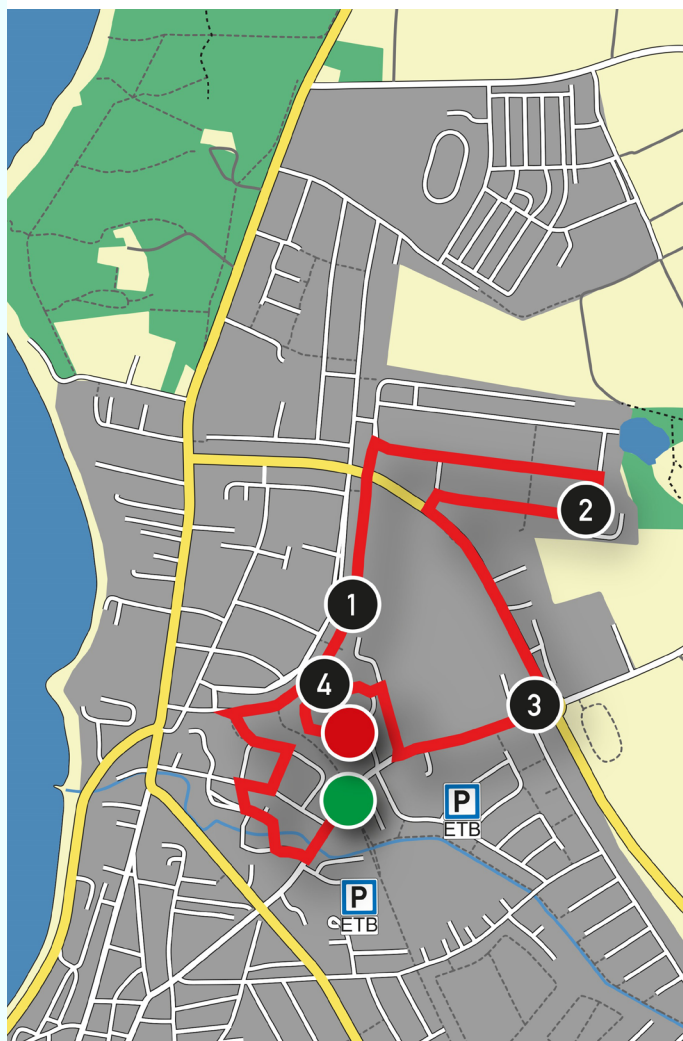
Fredag den 26. juli 2024 /  
Torneværksvej 20, 3700 Rønne

Hurtig og afvekslende rute. DAF godkendt. Mål på Rønne Stadion Nord med masser af tilskuere og hygge. Dagen slutter med præmieoverrækkelse. Se mere på [etape-bornholm.dk](http://etape-bornholm.dk)

**KL. 18:15 VOKSNE, UNGDOM, 60 +  
10 KM**



**KL. 18:22 BØRN 4,2 KM**



# HER FÅR DU SVAR PÅ ALLE DINE SPØRGSMÅL

## AFHENTNING AF STARTNUMMER:

Startnumre med chip, t-shirt (så længe lager haves) og programmer afhentes:

- Lørdag og søndag op til løbet hos Viking Atletik, Torneværksvej 20, Rønne i tidsrummet 10-18:45 eller
- på 1. løbsdag i Hasle, kl. 14-17 (kun i begrænset omfang - kø må forventes). Adressen i Hasle (mandag) er Fælleden 28, 3790 Hasle. Der kan også hentes senere på ugen i startområdet.

Der er ét startnummer til alle dagene. Du oplyser blot dit startnummer ved afhentningen. Lister op-hængt ved indgangen.

Nummeret, der har farvelabel for startboks, må ikke foldes og skal bæres synligt på brystet.

## DELTAGERBEGRÆNSNING

Etape Bornholm har et maksimalt deltagertal, da vi ikke har ubegrænset plads. Derfor en deltagerbegrænsning ved 2.000 løbere - det skal jo stadigvæk være nemt og en fornøjelse at komme rundt på ruterne.

Der er plads til:

1550 på 5-dages etapen,

60 i ungdomsrækken.

330 børn og

60 pladser i 60+ tre-dages etape

(Kan internt forskydes). Vi opretter ikke en venteliste. Når vi når maksimum lukkes der for deltagelse. Der er også en begrænsning i deltagertallet på enkeltdagsetaper på 150 personer pr. dag

## HOLDKONKURRENCE

Send en mail til [info@etape-bornholm.dk](mailto:info@etape-bornholm.dk) og oplys hvilke 5 tilmeldte personer, som holdet skal bestå af.

Reglerne er simple: Fem løbere. Det kan være kollegaer, klubkammerater, naboer - ja, du vælger selv. Bare I er 5 løbere på holdet..

De fire bedste samlede tider gælder (alle fire skal gennemføre).

Der er 4 (gange 5 stk.) præmier i holdkonkurrencen. Bl.a. løbesko fra NB, Weekend ophold på Griffen spa hotel med adgang til Spabad (perioden 1. oktober til 30. juni). Garmin er på banen og udlodder 5 løbeure.

Vinderen af holdkonkurrencen får også en præmie (løbesko fra NB). Resten er lodtrækningspræmier blandt alle øvrige tilmeldte hold (5-dages etapen).

## T-SHIRT

Alle, der er tilmeldt **hele etapeløbet** får en gratis Etape-Bornholm t-shirt.

Vi kan ikke garantere, at du får en t-shirt i den størrelse, du bestiller, men vi bestiller væsentlig flere, end der er deltagere.

Tidlig afhentning kan anbefales (messen forud for løbet).

Ved meget sen eftertilmelding, kan vi ikke garantere t-shirt.

Enkeltdagsløbere får IKKE en T-shirt.





## ANSVAR OG RISIKO

Deltagelse, rejse osv. er på eget ansvar og risiko.

Danske love og regler gælder.

Viking Atletik samt dets bestyrelses- og udvalgsmedlemmer, ledere, hjælpere og sponsorer hæfter ikke for forpligtelserne og kan ikke gøres ansvarlige for deltagernes eller andres eventuelle tab, uanset årsag.

Ruterne er bilfrie de steder det er muligt. Bemærk dog, at der kan køre biler i områderne, da beboerkørsel og kørsel ifm virksomheder i området, skal være muligt. Vi har folk placeret, der kontrollerer trafikken.

Der er vejvisere på ruten, men løberne er selv ansvarlig for, at følge pile, strimler og vejvisernes anvisninger. Forlades ruten sker dette på eget ansvar og man er ikke længere en del af løbet.

Hæftelse er således begrænset til Viking Atletik egne aktiver

## BABY JOGGERE

Ruterne løbes tæt på naturen, hvor der ikke er meget plads at give af.

Derfor må babyjoggere **ikke** medtages under løbet.

Vi henviser til vores børnepasning.

## HUNDE

Det er **ikke** tilladt at medbringe hunde i løbefeltet. Hunde bør heller ikke medtages i løbsområdet, da folk står tæt.

## RYGNING

Vi henstiller til, at der ikke ryges i vores start- og målområde. På forhånd tak.

## BAGAGE OPBEVARING

Der er ved hver etape mulighed for, at få opbevaret sin bagage (tasker og poser) samt værdigenstande.

Depotet er bemanded og tøjet under overvågning. Dog er opbevaringen altid under eget ansvar. Er du i tvivl om hvor depotet er, så spørg i info-vognen eller følg skiltet der står foran vognen.

Depotet er åbent mellem kl. 17:30 og 19:45.

På Hammeren er depotet i startområdet.

## BØRNEPASNING

Der er børnepasning for mindre børn i forbindelse med alle etaper i tiden mellem 17:00 og 19:30.

Følg skiltene i målområdet. Torsdag ved start.

Børn i børnepasningen skal være pasningsparate og skal forblive i området indtil de hentes af forældrene.

## TIDTAGNING

Etape Bornholm benytter Chip til tidstagning. Chippen er en integreret del af startnummeret på brystet. Chippen må ikke bøjes.

Det er Sportstiming der står for tidtagning til Etape Bornholm.

## ENKELTETAPER

Det er muligt at løbe enkeltetaper alle dage. Tilmelding i weekenden op til løbet ved messen i Rønne fra klokken 10-18.45 - eller på løbsdagen i infovognen fra klokken 15.00 til 17.30.

Prisen for enkeltetaper er 175 kroner for voksne/ ungdom og 125 kr. for børn.

Det er også muligt at tilmelde sig enkeltetape online.



## LEDSAGER BØRNELØBERE

Mindre børn (7 år eller yngre) må godt ledsages ude på ruten (men de kan sagtens selv).

Ledsagere må dog ikke stille sig op i startbåsen, men kan tilslutte sig 50 m ude på ruten.

Tilsvarende må ledsager ikke løbe i mål med sit barn, men skal forlade ruten, før opløbet til mål. Her er der en slusevagt, der fortæller dig, hvornår du skal slippe dit barn.

Ledsager må ikke pace barnet og ikke løbe i vejen for andre børn.

I startbåsen skal løberen stille sig i den startbås der svarer til ens alder.

Etape Bornholm har en 'sidste løber' med ude på ruten, som sørger for at ledsage det barn, som befinder sig bagerst i feltet.

I målfeltet er der kun en udgang. Her kan du modtage dit barn. Vi har voksne i målslusen, der kan hjælpe børn videre til slusens udgang.

Kan dit barn ikke løbe alene i målslusen, så kan man sagtens vente med, at løbe med i Etape Bornholm til næste år. Vi løber hvert år i uge 30.

## PÅBUD OG HENVISNINGER

Færdselsloven skal overholdes. Påbud og henvisninger fra politihjemmeværnet og Etape Bornholms officials skal efterkommes. Overtrædelse kan medføre diskvalifikation.

## RESULTATER

Resultatlistes kan ses online på sportstiming.dk

Eventuelle protester over tid/placering skal tilgå sekretariatsvognen seneste dagen efter kl. 18.00.

Fredag dog straks efter løbets afslutning

## STARTPROCEDURE

Der er tydelige farvemarkering af startboksene. De voksnes startnumre har en farvemarkering, der svarer til den tid, der blev oplyst ved tilmelding.

Startboksene sendes afsted med cirka 45 sek. mellemrum. Alle skal være på plads i deres startboks mindst fire minutter før start, hvor sidste informationer og påbud gives.

Børnstart: Der vil være to starter med ca. 45 sekunders mellemrum. De 12-14 årige skal starte i første startgruppe. I bageste gruppe starter de op til 11 år.

Man skal placere sig i korrekte startgruppe. Overtrædelse af denne regel vil kunne medføre diskvalifikation.

START - GRUPPER - Forventet tid på 10 km.

RØD : - 38 minutter  
GRØN : 39 - 43 minutter  
BLÅ : 44 - 46 minutter  
GUL : 47 - 49 minutter  
BRUN : 50 - 52 minutter  
SORT : 53 - 55 minutter  
GRÅ : 56 - 60 minutter  
ORANGE: 61- minutter

## STARTTIDSPUNKTER

5-dages etape startes hver dag kl. 18:00. Dog først kl. 18:15 fredag grundet afvikling af færgetrafik.

60+ klassen og ungsomsklassen starter sammen med 5-dages etapen alle tre dage, som er tirsdag, torsdag og fredag.

Børn indtil 14 år starter umiddelbart efter (1. etape kl. 18:07, 2. etape kl. 18:10, 3. etape kl. 18:22.) Børnene løber mandag, onsdag og fredag.



ROSENGAARDEN



## TIDSBEGRÆNSNING

Etape Bornholm er et "løb", så vi forventer, at deltagerne løber hovedparten af distancen. Det er tilladt at gå ind i mellem, men vi har en tidsbegrænsning på **9 minutter og 30 sekunder pr. km.**

Vi afspærrer en række veje og har mange vejvisere stående ude på ruten. Af hensyn til netop hjælpere og den offentlige trafik, har vi denne begrænsning i tid. Det er ikke tilladt at tage ophold under turen rundt - ej hellere forlade de afmærkede ruter.

Sidste løberen følger sidste deltager i løbet. Hvis man ikke kan holde tempoet som angivet herover, må man selv finde til mål (ruten er afmærket med pile). Vi starter en delvis nedbrydning, når maxtiden er nået, men der er selvfølgelig service til dig, når du kommer i mål.

## TRANSPORT TIL OG FRA ETAPERNE

Tirsdag, onsdag og torsdag har Etape Bornholm indsat shuttlebusser i forbindelse med løbet: En sydlig og en nordlig rute. Begge ruter kører retur (modsatte vej) ca. kl. 19:45.

Læs mere om shuttlebusserne på hjemmesiden.

Øvrige dage henvises til de offentlige busser, der normalt har timedrift - nogle ruter har kun to timers drift - så der skal påregnes lidt ventetid.

## VÆSKEDEPOTER

Der er væskedepot på alle 5 ruter på 5-dages etape. Og efter løbet er der vand og energidrik

## TV DÆKNING

**TV2 Bornholm** sender live fra alle 5 etaper.

Du kan se udsendelserne på [tv2bornholm.dk](http://tv2bornholm.dk)

## FRUGT OG VÆSKE EFTER LØBET

Kvickly Rønne og COOP Bornholm sponsorerer frugt ved målgang på alle etaper.

Ved målgang er der også væske som vand, energidrik og iskold mælk.

## DIPLOM

Alle, der gennemfører samtlige etaper, kan udskrive elektronisk diplom via Sportstiming

Diplomet kan hentes elektronisk via sportstimmings resultatliste.

## MEDALJE

Alle, der er tilmeldt den **samlede** Etape Bornholm (3 dage for børn/ungdom 60+ eller 5 dage) og gennemfører alle etaper, modtager en medalje umiddelbart efter målstregen i Rønne.

Tilmelder man sig enkelt etaper alle dage - det er muligt - får man **ikke** medalje.

## LODTRÆKNINGSPRÆMIER

Der er lodtrækningspræmier mandag til torsdag. Du finder vinderne ved opslag foran info-vognen i serviceområdet. Du er selv ansvarlig for at kontrollere listerne. Der kommer nye lister op mandag til torsdag.

Uafhængede præmier eftersendes ikke. Fredag er sidste mulighed for at afhente præmie.

## PRÆMIER

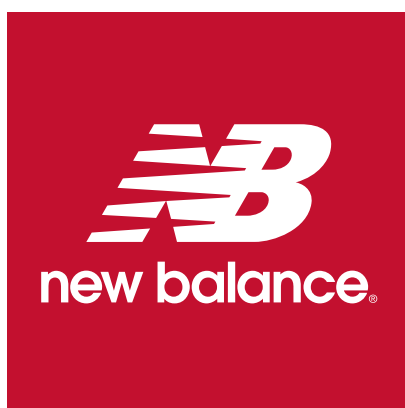
Etapevinderne præmieres umiddelbart efter løbet. Første m/k hver dag får en præmie.

De samlede vinderpræmier overrækkes under afslutningsfesten fredag.

## OMKLÆDNING OG BAD

På de fire første etaper kan vi ikke tilbyde bad og omklædning

Om fredagen i Rønne er det muligt at omklæde og bade i Viking Fodbolds klubhus.





## AFBUDSREGLER FOR ETAPE BORNHOLM

Al tilmelding til Etape Bornholm er bindende.

Det er muligt at tilkøbe en tillægsforsikring (afbud) hos Sportstiming, når du køber dit startnummer. Denne forsikring er Etape Bornholm uvedkommende.

Hos Etape Bornholm kan du få overført dit startnummer til efterfølgende år mod et gebyr på 200 kr. Denne mulighed gælder til og med lørdag den 13. juli 2024

## PARKERINGSANVISNING

Det er ikke alle steder, at der er mange parkeringspladser. Så du kan komme til at gå et stykke vej - helt op til 2-3 km., de dage der er længst

Der er nogle steder, hvor det kun er muligt at køre fra parkeringspladsen, når alle løbere er kommet i mål. Så undgå de parkeringspladser, hvis du skal tidligt hjem.

Særlige forhold de enkelte dage, når det gælder parkering:

**Hasle.** Hvis du holder på Fælleden helt oppe mellem start og mål, vil du ikke kunne køre, før de sidste løbere er i mål.

Du kan parkere ved:  
Haslehallen, Nygårdsvej 9.  
Hasle Havn, Strandgade 8/ Havnen  
Fælledvej 28 (spærret til sidste deltager er i mål).

### Dueodde

Der er desværre meget få parkeringspladser. Du kommer til at gå 2-3 km. til serviceområdet. Bemærk at der er yderligere 1 km. til start på stranden. Følg de anvisninger der er fra p-vagterne og politiet.

Du kan parkere ved:  
Fyrvejen (lukker meget tidligt)  
Skrokkegårdsvejen (lukker tidligt)  
Kantparkering langs Strandmarksvejen (skråparkering) der henvises.  
Denne dag kan det rigtig godt betale sig, at du tager vores shuttlebus eller cyklen hvis du bor tæt på.

### Almindingen

Der er kun et sted du kan parkere i Almindingen. Det er ved Bornholms Travbane / Hareløkkerne.

Du skal altså køre til SEGENVEJ 41 om onsdagen og her anvises du plads. Bemærk der er 1400 meter til serviceområdet. Så kom i god tid.

Det er IKKE tilladt at holde langs Segenvej. Politiet giver bøder og det gælder også hvis du parkerer i rabatten. Det er ikke muligt at køre til start - altså på Christianshøj kroen. Alle tilkørselsveje er spærret.

### Hammeren

Der er ikke nogen parkeringspladser tæt på målområdet. Du kan parkere nede ved start på Sænevej, hvis du kommer meget tidligt.

Du skal parkere på stor mark ved Langebjergvej/ Sænevej - alternativt ved betalingsparkeringsanlægget ved Hammershus besøgscenter.

Undlad at parkere nede i Sandvig by. Det er små gader. Du skal påregne, at der er langt at gå denne dag mellem start og mål og til parkeringspladsen.

### Rønne

Du skal parkere ved DGI Stadion på Torneværksvej. Eller særlig P-plads på Rønne Stadion med indgang fra Ndr. Ringvej. Her er der ca. 500 meters gang ned til start/mål. Du kan også parkere i sidegader, men der er rigtig mange pladser ved DGI Stadion. Du kommer hertil ved at køre til Torneværksvej 100 - eller ind fra Ndr. Ringvej.

På forhånd tak.

**GARMIN** | **Bornholm Hotels**  
Fredensborg | GSH | Griffen

## Vi løber igen i 2025

Etape Bornholm finder altid sted i uge 30.

**I 2025 er det 21. - 25. juli**

Det er en god ide at bestille rejse og ophold i god tid.

