



ETAPE BORNHOLM

Viking Atletik byder
velkommen til den 30.
version af
Etape Bornholm



PROGRAM 2023



BORNHOLMS
BRANDFORSIKRING



ROSENGAARDEN



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

Bornholm er et skønt sted at holde ferie. Vi håber vi giver forhåbentlig dig og dine pårørende 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.

Vi har i år 30 års jubilæum. Det fejrer vi med en gratis koncert den 22. juli kl. 19:00, hvor alle kan være med. Der er mulighed for tilkøb af mad - ved bestilling på forhånd.

Velkommen til Bornholm - jeg håber du får en god ferie.

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 Sportmaster og New Balance og her er mulighed for at gøre en god handel.

(Afhentning om mandagen, se under FAQ side 8)

FEST LØRDAG AFTEN D. 22. JULI

Har du lyst, så inviterer Viking Atletik til GRATIS koncert lørdag aften. Det er et lokalt band der underholder og du har mulighed for at tilkøbe mad - bestilling på forhånd. Du bestiller via hjemmesiden. Musikken starter kl. 19 og vi slutter ca. 21.30. Alle er velkommen.

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



TEAM BORNHOLM

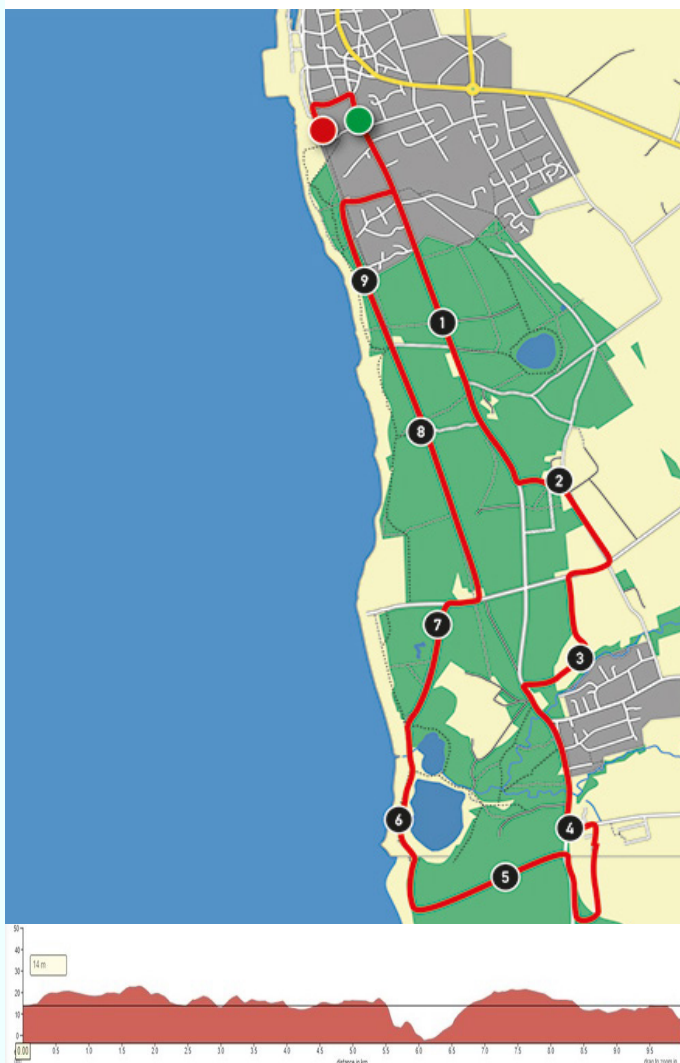
Det bli'r en god ferie!

HASLE

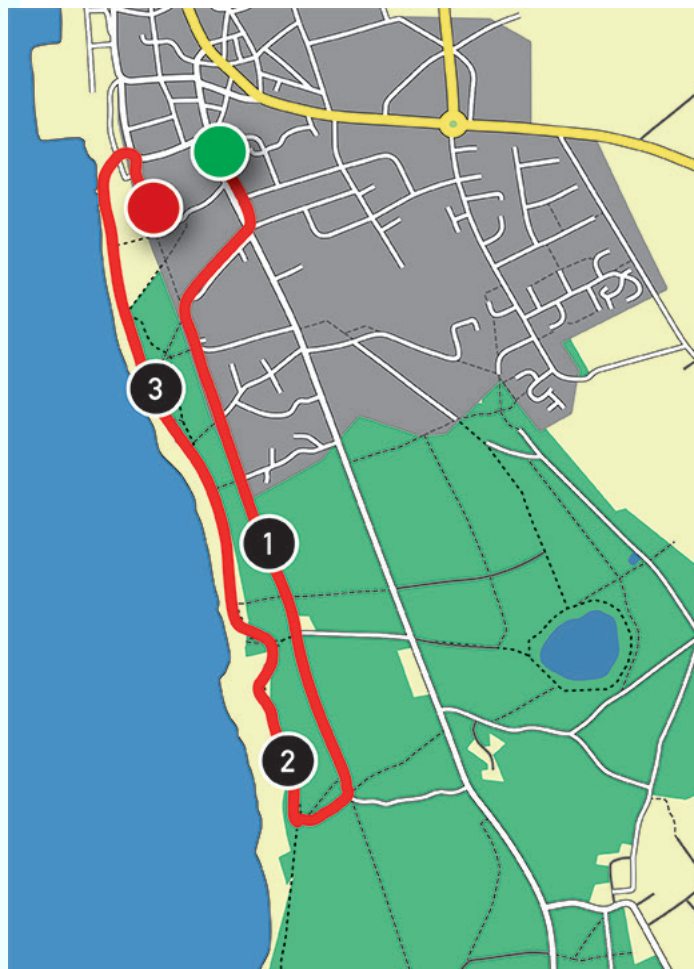
Mandag den 24. juli 2023 /
Fælledvej 28, 3790 Hasle

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

KL. 18:00 VOKSNE 10 KM



KL. 18:07 BØRN 3,4 KM



DAT

DUEODDE

Tirsdag den 25. juli 2023 /
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

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



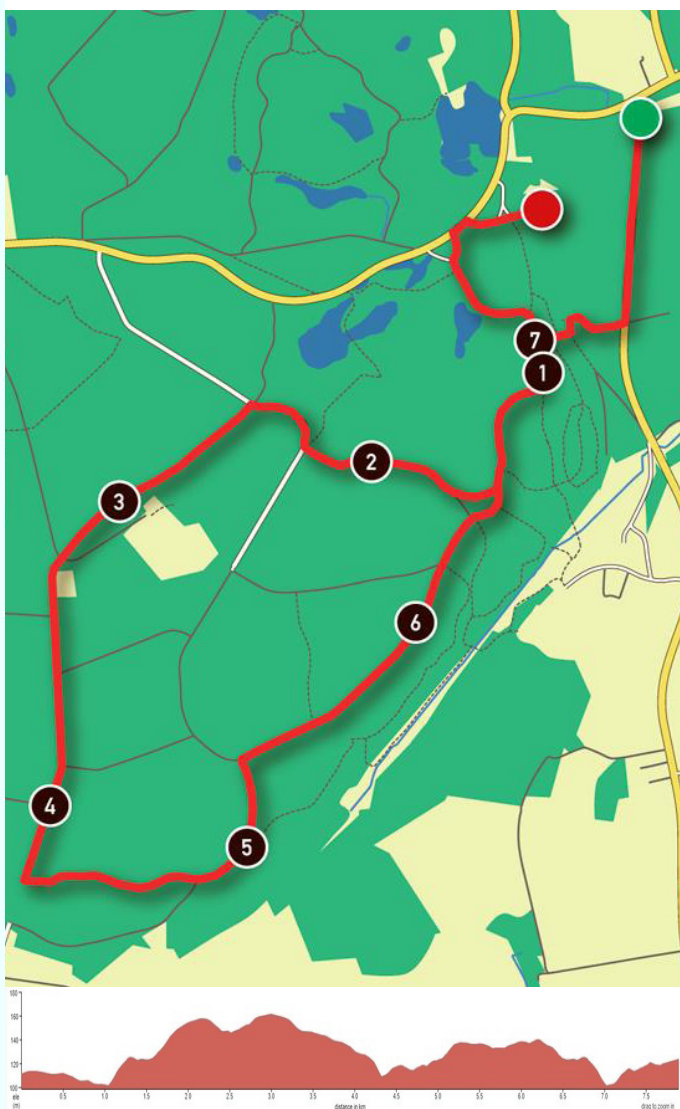
BORNHOLMS
BRANDFORSIKRING

ALMINDINGEN

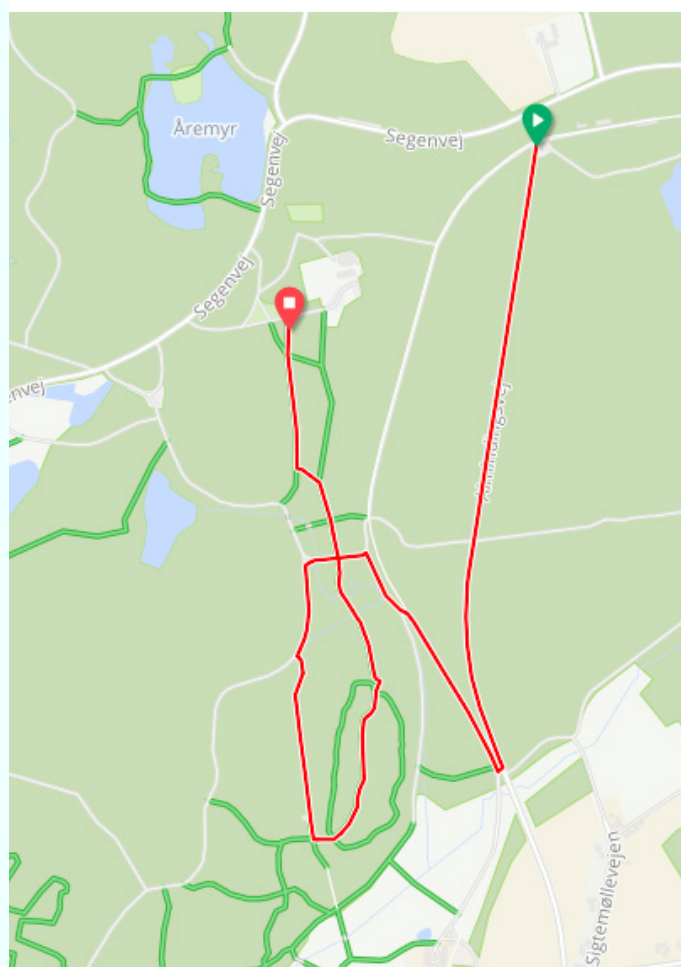
Onsdag den 26. juli 2023 /
Segenvej 41, 3720 Åkirkeby

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

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



KL. 18:10 **BØRN** 2,9 KM



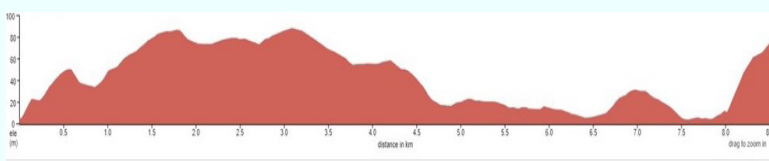
Fugato_{AVS}

HAMMEREN

Torsdag den 27. juli 2023 /
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

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



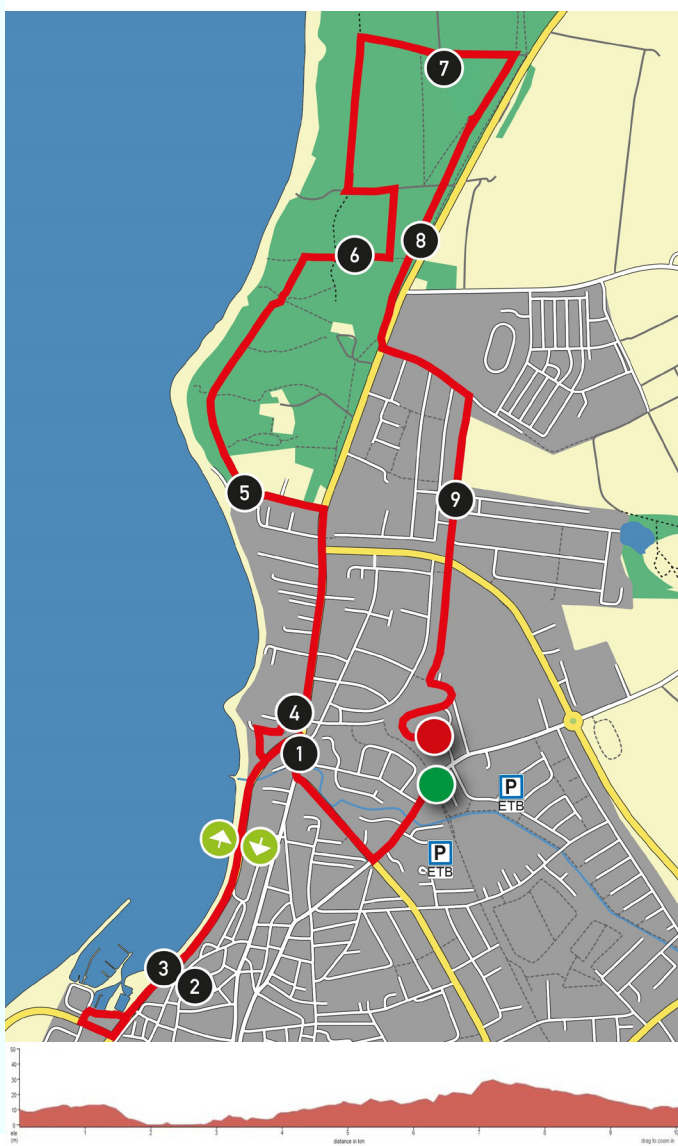
SPORTMASTER

RØNNE

Fredag den 28. juli 2023 /
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

**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 i 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 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.

Ved vores messe kan du købe både forfriskninger samt tøj, sko m.v. fra boder

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:

1500 på 5-dages etappen,

100 i ungdomsrækken.

300 børn og

100 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 (mandag, onsdag og fredag).

HOLDKONKURRENCE

Send en mail til info@etape-bornholm.dk og oplys hvilke 6 tilmeldte personer, som holdet skal bestå af.

Reglerne er simple: Seks løbere. Det kan være kollegaer, klubkammerater, naboer - ja, du vælger selv. Bare I er 6 løbere på holdet..

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

Der er 4 (gange 6 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 6 løbeure.

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

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 mandag, onsdag og fredag. 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 BØRNLØBER

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.

Børnestart: 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

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 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

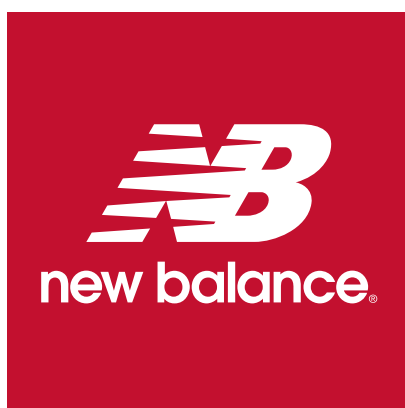
Etapevinderne præmieres umiddelbart efter løbet. Første m/k hver dag får en præmie.

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

Der er ingen tilbagebetaling af startgebyrer ved afmelding efter den 1. juli

Bemærk dog, at du frem til onsdag før løbet, kan få overført startnummeret mod et gebyr.

Det er IKKE muligt at få refunderet eller overført køb af enkeltstartsnumre.

Såfremt Etape Bornholm bliver ramt af Force Majeure og derfor ikke kan blive afviklet, grundet udefra kommende omstændigheder, vil dit startnummer blive overført til året efter. Dine afmeldelsesregler følger med overførelsen, herunder mulighed for refundering jf. ovenstående.

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 alle 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. 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 Ringvejen.

På forhånd tak.

GARMIN®

Bornholm Hotels
Fredensborg | GSH | Griffen

Vi løber igen i 2024

Etape Bornholm finder altid sted i uge 30.

I 2024 er det 22. - 26. juli

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

