

Velkommen til Bornholm Rundt Marchen 2023



45. Bornholm Rundt March

Velkommen

til den 45. Bornholm Rundt March som afvikles fredag d. 30. juni - søndag d. 2. juli 2023. Marchen er kendt som en af de mest spændende og fysisk krævende i Europa. Det meste af ruten følger Bornholms særprægede og naturskønne kyststrækninger. Ruten er lagt på en måde, så du i løbet af marchens tre dage når at stifte bekendtskab med øens maleriske kystbyer og deres indbyggere. Du kan glæde dig til en velorganiseret og anderledes march.

Marchrute

Marchens samlede distance på 125 km gør Bornholm Rundt til Danmarks længste 3-dages march. De 125 km fordeler sig på denne måde:

1. dag 30 km : Start kl. 11.00 fra Viking Atletik, Rønne
Mål : Kongeskærskolen, Allinge, senest kl. 19.00.
2. dag 45 km : Start kl. 05.30 - 06.30 fra Nordlandshallen, Allinge.
Mål : Paradisbakkeskolen, Nexø, senest kl. 18.00.
3. dag 50 km : Start kl. 05.00 - 06.00 fra Paradisbakkeskolen, Nexø.
Mål : Viking Atletik, Rønne, senest kl. 18.00.

Sammen med dit startkort får du udleveret et kort over ruten. Kortet indeholder også praktiske oplysninger om marchen. Ruten er afmærket med tydelige pile.

Start– og målsted og startkort

Marchen i sin helhed starter og slutter ved Viking Atletik, Torneværksvej 20, Rønne. Du kan få udleveret dit startkort fra kl. 8:00 til 10:45 om fredagen inden marchens start. Du skal selv sørge for transport til og fra start– og målstedet.

Indkvartering

Som deltager i marchen overnatter du på skoler og i idrætshaller i nærheden af dagens målsted. Du skal selv medbringe sovepose og underlag.

Deltagere der er tilmeldt som hold bliver indkvarteret sammen. Hvis du efterfølgende tilmelder dig individuelt men ønsker at blive indkvarteret sammen med et hold, skal du blot notere holdets navn i din tilmelding.

Vi har desværre ikke mulighed for at sørge for overnatning før og efter marchen.

Transport af bagage

Marchens frivillige sørger for at transportere din bagage fra startsted til målsted alle tre dage. Vi beder venligst om, at du pakker så sparsomt som muligt. Husk at mærke bagagen med dine kontaktoplysninger.

Rastepladser

Ude på ruten vil du støde på to rastepladser fredag og tre rastepladser lørdag og søndag. På alle rastepladserne kan du få kaffe, the, saft, rugbrød, boller, grønt og frugt (samt morgenbrød på de første rastepladser lørdag og søndag). På rastepladsen I Hullehavn (lørdag) byder vi desuden på pastasalat, og ved 14-kilometerstenen på vej mod Rønne kan du søndag styrke dig på en kop aspargessuppe.

Poster

På vores poster kan du købe øl, vand, chips, slik m.m. Der er tre poster hver dag. Derudover er der udskænkning på Raghammer om søndagen.

Spisebilletter

I forbindelse med din tilmelding kan du købe spisebilletter til morgen- og aftensmad i henholdsvis Nordlandshallen (Allinge) og Nexø Hallen. Du kan også købe billetterne i sekretariatet inden marchens start om fredagen.

Pris : Morgenmad 85 kr. Aftensmad 120 kr.

Hvis du ønsker vegetar- eller specialkost, skal du oplyse det i forbindelse med din tilmelding eller sende en mail til info@bornholmrundtmarchen.dk.

Ledsagervogne

Hvis du har en ledsagervogn med til at sørge for forplejning, skal den blive på en afstand af mindst 300 meter fra marchens rastepladser og poster.

Helbred, samaritter m.m.

Bornholm Rundt er en meget kuperet march, særligt de første to dage. Du deltager i marchen på eget ansvar, og vi regner derfor med, at du er ved godt helbred og i god fysisk form. Vi påtager os ikke ansvar for skader og sygdom som følge af din deltagelse.

Når det er sagt, så står de søde og kompetente samaritter klar til at hjælpe dig med de skavanker, der måtte opstå undervejs. Du finder dem ved start, mål og rastepladser alle tre dage.

Du skal selv medbringe eventuelle støttebind samt remedier til almindelig fodpleje og behandling af vabler. Husk også dit sundhedskort.

Vi beder om, at du under marchen bærer en seddel med navn, adresse og telefonnummer på en pårørende, vi kan underrette i tilfælde af et uheld.

Hvis du bruger livsvigtig medicin, skal det være anført på sedlen med medicinens navn og din dosis. Du skal også oplyse samaritterne inden marchens start.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig på marchens hjemmeside:

www.bornholmrundtmarchen.dk

Vi skal have din tilmelding senest d. 1. juni 2023. Tilmeldingen er først gældende, når vi har modtaget den tilsvarende betaling.

Startgebyret er kr. 575. Børn til og med 15 år kr. 375.

Du kan ikke få dit startgebyr refunderet, hvis du bliver forhindret i at deltage i marchen. Men du kan overdrage din tilmelding til en anden person ved at skrive til info@bornholmrundtmarchen.dk.

Medalje og diplom

Når du har gennemført marchen, får du et diplom og en medalje med årets unikke motiv. Du skal hente

Medaljemotiv 2023

Klemens Kro



Bornholm Rundt Marchen er arrangeret af Gangforeningen Rotna

Kasserer og ansvarlig for tilmeldinger

Helle Rømer Olsen

Peter Ipsens Vej 52

3700 Rønne

Telefon 25 76 70 30

Email info@bornholmrundtmarchen.dk

Brochuren er sponsoreret af:

