

Velkommen til Bornholm Rundt Marchen 2019



43. Bornholm Rundt March

Velkommen

til den 43. Bornholm Rundt March, som afvikles 5, 6 og 7. juli 2019
Marchen karakteriseres som en af de mest spændende og fysisk krævende i Europa.
Størstedelen af ruterne følger Bornholms særprægede og naturskønne
kyststrækninger, men er alligevel lagt således, at deltagerne i løbet af de tre dage
marchen varer,
når at stifte bekendtskab med de fleste af øens maleriske byer og deres indbyggere.
Deltagerne kan således glæde sig til en velorganiseret og anderledes march, som er
åben for alle, individuelt gående som for hold.

Marchruter

Den samlede distance på 125 km. gør Bornholm Rundt Marchen til Danmarks
længste 3-dages march. De 125 km. fordeler sig således :

1. dag 30 km :Start kl. 11.00 fra Almegårds Kaserne.
Mål : Kongeskærskolen, senest kl. 19.00.
2. dag 45 km : Start kl. 05.30 - 06.30 fra Nordlandshallen.
Mål : Nexø skole, senest kl. 18.00.
3. dag 50 km : Start kl. 05.00 - 06.00 fra Nexø skole.
Mål : Almegårds Kaserne, senest kl. 18.00.

Startsted.

Almegårds Kaserne, Rønne, hvor udlevering af startkort finder sted fredag den 5.
juli fra kl. 08.00 til 10.45.

Transport til/fra Almegårds Kaserne er for deltagernes egen regning.

Ruten.

Sammen med startkort udleveres der et kort, som beskriver marchen + praktiske
oplysninger. Ruterne er afmærkede. På ruterne er der oprettet henholdsvis 2, 3 og 3
rastepladser.

Indkvartering.

Overnatning for deltagerne finder sted på skoler og i idrætshaller i nærheden af hver
dags mål. Deltagerne medbringer sovepose og underlag.

Transport af bagagen fra startstederne sker ved foreningens foranstaltning. Vi
henstiller til at bagagen begrænses mest muligt.

Hold/grupper, der under marchen ønsker samlet indkvartering, anfører holdnavnet
på tilmeldingen. Deltagere der tilmelder sig enkeltvis og som under marchen ønsker
fælles indkvartering med hold/grupper, anfører dette med angivelse af holdnavnet
på tilmeldingen. Foreningen har ikke mulighed for at skaffe overnatning natten før
eller efter marchen.

Rastepladser.

På hver rasteplads udleveres der kaffe, the, læskedrik, rugbrød, boller eller frugt til marchdeltagerne. Hullehavn (lørdag) pastaret. 14 km stenen (søndag) suppe.

Poster.

Her er der mulighed for at købe øl og vand m.m.

Spisebilletter.

Spisebilletter til morgen og aftensmad henholdsvis Nordlandshallen eller Nexøhallen kan bestilles og betales forud. Spisebilletter kan også købes i sekretariatet inden starten på marchen. **Pris : Morgenmad 80 kr. Aftensmad 95 kr.**

Bemærk.

Vi skal gøre opmærksom på at evt. ledsagervogne ikke må virke på marchens rastepladser og poster, men skal placere sig mindst 300 meter fra disse.

Sanitetstjeneste.

På rastepladserne og hver dags mål er der samaritter.

Deltagerne skal selv medbringe støttebind samt det fornødne til almindelig fodpleje og behandling af vabler. Sygesikringsbevis skal medbringes.

Deltagerne bør under marchen medbringe en seddel med navn, adresse og telefonnummer på pårørende, der skal underrettes i tilfælde af uheld.

Såfremt der tages livsvigtig medicin skal dette være påført sedlen med art og dosis. Kopi skal afleveres til samaritter ved start.

Fri buskørsel.

Der er mulighed for bustransport fra Kasernen til Rønne Havn søndag 7. juli til afgangene kl. 16.30 og kl. 18.30 Rønne-Ystad.

Og det er først til mølle princippet.
plads til 50 personer i bussen.

Der er



Medaljemotiv 2019

Louisekroen i Bølshavn

Tilmelding.

Tilmeldingen skal være foreningen i hænde senest 1. juni 2019. Tilmeldingen registreres som accepteret når betalingen er noteret.

Startgebyret gives ikke tilbage for accepterede tilmeldinger. Men startretten kan overdrages til en anden (husk tilmeldings-bevis).

Der er følgende tilmeldingsmuligheder :

1. Tilmelding på marchens hjemmeside www.bornholmrundtmarchen.dk
2. E-mail til info@bornholmrundtmarchen.dk

Navn eller holdnavn anvendes ved afhentning af startkort.

Startgebyr.: kr.: 425. For deltagere under 16 år kr.: 375.

Betaling: Ved overførsel til konto 0650-6500096371 i Nordea.

Kasserer (tilmeldinger):

Helle Rømer Olsen

Peter Ipsens Vej 52

3700 Rønne

Telefon 25 76 70 30

Medalje og diplom.

Alle tilmeldte deltagere der gennemfører marchen, modtager efter ankomst til mål < Bornholm Rundt Medaljen> og et diplom. Medaljer og diplom skal være afhentet senest kl. 18.20.

Træning.

Lægeattest kræves ikke, men terrænet er stærkt kuperet, hvorfor en god træningstilstand er en forudsætning for at gennemføre marchen. Det forventes, at

deltagerne forud har erhvervet sig den nødvendige kondition for at deltage i den krævende march.

Foreningen påtager sig intet ansvar for skader og sygdom, som måtte opstå som følge af deltagelse i marchen.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

Brochuren er sponsoreret af:

