

### Tilmelding.

Tilmeldningen skal være foreningen i hænde senest 1. juni 2010. Tilmeldningen registreres som accepteret når betalingen er noteret. Startgebyret gives ikke tilbage for accepterede tilmeldninger. Men startretten kan overdrages til en anden ( husk tilmeldnings-bevis ).

### Der er følgende tilmeldningsmuligheder :

1. Tilmeldning på marchens hjemmeside [www.bornholmrundtmarchen.dk](http://www.bornholmrundtmarchen.dk)
2. E-mail til [info@bornholmrundtmarchen.dk](mailto:info@bornholmrundtmarchen.dk)

Bevis for tilmeldning bedes forevist ved afhentning af startkort.

### Startgebyr.

Startgebyret er 400 kr. For deltagere under 16 år 350 kr.

### Der er følgende betalingsmuligheder :

1. Ved check til GF Rotna Peter Ipsensvej 52  
3700 Rønne
2. Ved overførsel til konto 0650-6500096371 i  
Nordea.
3. Indbetaling på giro 749 2812

### Kasserer ( tilmeldinger )

Helle Rømer Olsen  
Peter Ipsens Vej 52  
3700 Rønne  
Telefon 56 95 88 02

### 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

**JF** Kontor & Data Service

Dansk Atletik Forbund



# Velkommen til Bornholm Rundt Marchen 2010



## 34. Bornholm Rundt March

# Velkommen

til den 34. Bornholm Rundt March, som afvikles 2 – 4 juli 2010. 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.: Rønne –Allinge/Sandvig.  
Start kl. 11.00 fra Almegårds Kaserne  
Mål : Kongeskærs skolen, senest kl. 19.00
2. dag 45 km : Start kl. 5.30-6.30 fra Nordlandshallen.  
Mål : Nexø skole : senest kl. 18.00
3. dag 50 km : Start kl. 5.00-6.00 fra Nexø skole : Mål senest kl. 18.00

## Startsted.

Almegårds Kaserne Rønne, hvor udlevering af startkort finder sted fredag den 2. juli fra kl. 8.00 til 10.45

Transport til/fra Almegårds Kaserne er for deltagerens 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.

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. Der er mulighed for at købe øl og vand m.m. på posterne.

## Spisebilletter

Spisebilletter til morgen og aftensmad henholdsvis Nordlandshallen eller Nexøhallen skal bestilles og betales forud. Spisebilletter købes i sekretariatet inden starten på marchen. **Pris : Morgenmad 60 kr. Aftensmad 80 kr.**

Aftensmad søndag skal kun bestilles forud hos soldaterhjemmet overfor kasernen hvis man er en gruppe på over 10 personer, 1 uge forinden på tlf. 56 95 03 13

## Bemærk.

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

## Sanitetstjeneste.

På rastepladserne og hver dags mål er der samarittere og mulighed for at tilkalde en ambulance.

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.**

## Medaljemotiv 2010 Rådstuen Sandvig kulturhus



Bygget i 1805/6 som ”Råd- og Thingstue” med arrest for Hammerhus Birk, Nordbornholm og Hammeren. Ombygges efter 1881 til skole-lokale med plads til byens ligvogn og brandsprøjte. Den russiske hær benytter Rådstuen under besættelsen af Bornholm 1945/46 til fængsling af deres egne soldater.