

### Don't kill yourself on the first day!



Von den dänischen Nationalfarben rot-weiß magisch angezogen zog es dieses Jahr **Silke Niehues**

und

**Stefan Losch**

in den Sommerferien auf die dänische Insel Bornholm, um an der "

**Etape Bornholm 2012**

" teilzunehmen. Dabei handelt es sich um einen Lauf über die Marathondistanz, der allerdings auf 5 Tage und unterschiedliche Streckencharakteristiken verteilt ist.

Etwas unvorbereitet, staunten beide dann über die Qualität des Starterfeldes, Teilnehmer bei den Männern u.a. der dänische Marathonmeister Henrik Them Andersen, der nur knapp an der Qualifikation für London gescheitert war. Bei den Frauen wurde als Mitfavoritin Anna Holm Baumeister gehandelt, die Frau des in Deutschland vielleicht noch bekannten Juniorenläufers Thorsten Baumeister. Bei der Etape werden die nordischen Meisterschaften ausgetragen und alleine der/die Erste der Gesamtwertung darf sich über ein Preisgeld von umgerechnet 4000 € freuen (...)



Im Vorfeld stand die Frage: In welchem Tempo geht man an? Schließlich sind 5 Tage Wettkampf eine lange Zeit. Das (im Flachen mögliche) Marathonrenntempo schien auch nach Studium der Ergebnislisten eine gute Orientierung zu sein. Die Pausen zwischen den Läufen

sollten durch die meist anspruchsvollen Streckenführungen ausgeglichen werden.

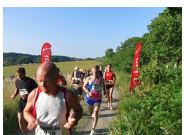
**Etappe 1: Hasle (10km).** Los ging es am 23. Juli bei strahlend blauem Himmel, der die beiden die ganze Woche nicht mehr verließ, und warmen aber noch angenehmen 24°C auf eine 10km Strecke, die zunächst über Straßen und Radwege auf Asphalt verlief und dann über Sand-/Schotter- und gut befestigte Waldwege zurückführte. Um einmal das Niveau bei den Damen zu zeigen: Mit einer relativ entspannt gelaufenen 41:35 erreichte Silke bei den Frauen Platz 20. Aber den beiden ging es beiden nicht um's Siegen. Silkes letzte Verletzung lag noch nicht lange zurück, und Stefan quälte sich seit ein paar Wochen mit einer hartnäckigen Entzündung im hinteren Oberschenkel-/Gesäßbereich.



**Etappe 2: Duodde (5,8km):** Am Dienstagmorgen war es dann besonders spannend: Was machen die Beine? Erstaunlich locker fühlten sie sich noch an. Gut so, denn abends stand ein "nur" ca. 6km langer Lauf an, der es aber in sich hatte: über Sand und Dünen. Start war am schönsten Strand der Insel, der Dueodde, ein heller Quarzsandstrand, der auch gut und gerne in der Karibik anzusiedeln wäre. Entlang der Wasserkante ging es in einer Schleife kurz ins Hinterland und dann zum Finish in die Dünen, tiefer Sand, kurvige Streckenführung, aber einfach nur schön. Der Schnitt über die sandigen 5,8km: 4:45min/km (27:15 Minuten total).



**Etappe 3: Almedingen (7,8km):** Mittwoch ging es in den Almedinger Wald zum ersten "Berglauf". Am dritten Wettkampftag waren die Beine schon etwas müder, aber es lief noch unerwartet rund. 1km nach dem Start ging es dann bergan (Höhenmeterdifferenz ca. 60m), aber wer die Kruppwaldrunde laufen kann, kam auch hier gut weg. Diesen Tag nutzte Silke, um sich etwas zu schonen. Natürlich nicht so richtig, denn mittlerweile kannte sie ihre Konkurrentinnen, und die mittlerweile erlaufene Position 19 wollte sie nicht mehr aufgeben. Stefan machte mal "ernst" und erlief mit einem 3:44er-Schnitt gerade mal Platz 40 (7.M40/45), kurz hinter den ersten beiden Frauen.



**Etappe 4: Hammeren (8,5km):** Der "Hammer" kam dann aber Donnerstag am Hammeren, einem idyllischen Fleck im Nordwesten der Insel mit der berühmten Burgruine "Hammerhuis". Dieser Lauf ist sicherlich der abwechslungsreichste, schönste aber auch anspruchsvollste Lauf der Serie. Schon vom Start am Hafen weg ging es einen Kilometer erst einmal nur bergauf. Nach mehreren kleinen Steigungen im Wald, flachen Passagen entlang eines Sees und über Trails an der Küste mit schönem Blick auf die Ostsee entlang, ging es dann auf den letzten 500m dieser 8,5km langen Strecke mit stellenweise 18% Steigung ins Ziel am Leuchtturm: Alpe d'Huez in Dänemark, auch was die Stimmung am Streckenrand betraf!



Zusätzlich gab es auf den letzten Metern eine Sprintwertung, was den beiden aber erst später bewusst wurde. Hierbei belegte Silke Platz 14. Nach dem Lauf konnte auf dem längeren Rückweg vom Ziel zum Parkplatz noch die tolle Landschaft genossen werden. Zum Abschluss des Tages besichtigten Silke und Stefan noch die nahe gelegene Burgruine Hammerhuis und ließen sich bei einem phantastischen Sonnenuntergang das mitgebrachte Picknick schmecken (siehe Fotos unten).



**Etappe 5: Rønne (10km):** Den Schluss der Etape bildete erneut ein 10km Straßenlauf, der hügeliger und heißer (26°C) als der erste war. Runter ging es zum Hafen, dann leicht bergan entlang einer Ortsstraße, 4km durch Wald und ab km7 wieder bergab zurück zum Leichtathletikstadion. Immer noch liefen die Beine noch recht rund und der Einlauf ins Stadion war ein I-Tüpfelchen auf die gesamte Woche. Wer hier noch in etwa die Zeiten aus dem ersten Rennen laufen konnte, hatte sich die Etappen gut eingeteilt. Silke blieb in diesem Lauf wieder unter 42 Minuten.

## 23.-27.07.12 - Etape Bornholm

Geschrieben von: Silke Niehues / Stefan Losch

---

Die ganze Veranstaltung war top organisiert und entspannt - trotz der Läufermassen (2600, davon 850 Frauen). Kein Gedrängel in den Startblöcken! Silke lief ihren 19. Platz ins Ziel, in der AK 40-49 wurde es Platz 4. Stefan, der sich die ersten beiden Läufe als Pacemaker zur Verfügung gestellt hatte, den dritten Tag in seinem Tempo lief und am vierten und fünften Tag mit der Kamera lief, kam bei den Männern auf Platz 144 (43. M40/45). Pünktlich Samstag zur Abreise regnete es übrigens...

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Fotos \(siehe Voksne\)](#) | [Mediathek TV2 \(nach Etape Bornholm suchen\)](#)

Impressionen:

