



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Fyr til fyr 2013

BORNHOLM - Ultraløb - 60km

En fantastisk weekend med herlige løbevenner.

En løbetur på 60 km langs østkysten.

En næsten ubeskrivelig natur.

Blå himmel og sol.

Lå næsten helt bagefter i løbet efter 1 km i sandet

ved Dueodde - wauw de var hurtige.

Fra ca 30km til 60km overhalede jeg mange - "diesel-
teknikken" virkede - roligt og stabilt - blev nr 48 ud af
ca 100 startende.

Kiggede stort set ikke på mit ur - havde kun pulstallet
synligt.

Kiggede ud over stranden og ud over vandet og
solen - kuldegys!

Løb igennem små havnebyer.

Løb af stier hvor der vel egentligt ikke var nogen sti.

Løb på fede trailstier.

Løb på og mellem klipperne.

Løb på lidt asfalt og savnede allerede stierne.

Det varierede hele tiden.

Kunne næsten hele tiden se næste pynt hvor vi
skulle rundt om. Vildt.

Nød udsigten, kysten, klipperne, landskabet,
bølgerne flere gange.

Hilste på de lokale.

Et herligt depot (det eneste) ved 38 km - Tak Ulrik.

Skiftede trøje og fik frisk vand i rygsækken. Lidt Tuc og Sneakers

Løb med kuldegysninger og grinte ved 53/54km. Var glad og stolt.

"Øgede tempoet" de sidste 5km

Gik op ad den virkelig stejle sidste stigning - takkede [Stine Sophie Winckel](#) og [Thomas Dupont](#) på
vej op. Fedt billed Stine!

Kom op over kanten og der var Fyret.

Tårer i øjnene ved mål. STÆRK OPLEVELSE

Kunne næsten ikke sige TAK til [Moses Lovstad](#) og [Jesper Halvorsen](#) - klump i halsen. FEDT!

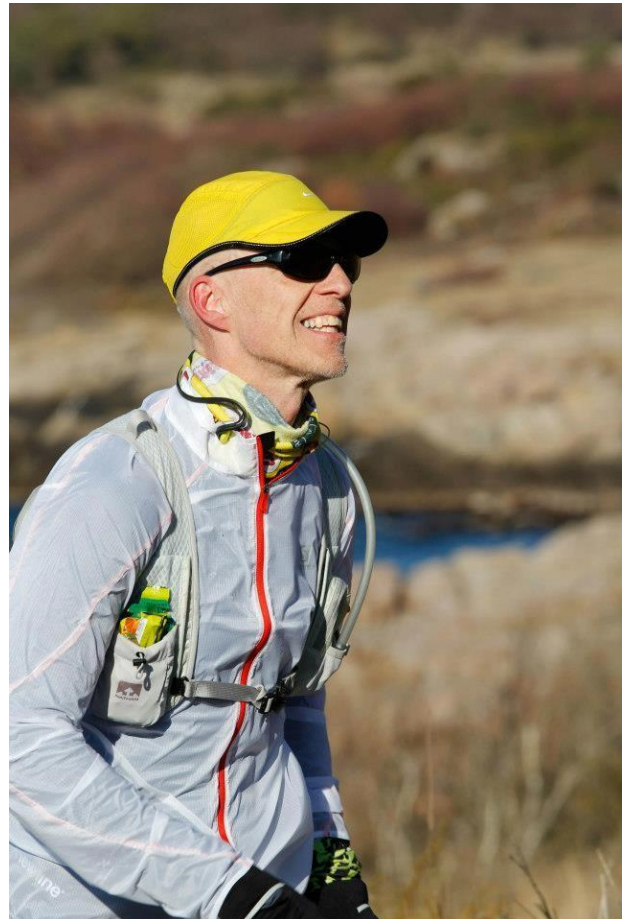
Kom hjem sent søndag aften til familien:

De havde lavet en banner i entreen: "ULTRA SUPER FAR" WAUW!

Lars

En kort video kan se her

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=NiPpec5PSU0





Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub

