

# Den Grønne Ring er en af mine foretrukne løberuter

Snører du løbeskoene og begynder din udflugt på Torvet i Rønne, så kan du bogføre **13 smukke og særdeles afvekslende kilometer** rundt om Rønne...

**AF** MICHAEL BERG LARSEN

Rønne Torv en mandag i august. Klokken er 12.30. Turen begynder. Ud af gågaden mod nord. Til venstre før Matasbutikken. Søg nedad gennem de små gader. Ned til havet. Hold til højre - ud af byen langs med havet. Til venstre i rundkørslen. 600 meter længere fremme til højre gennem villakvarteret. Efter lidt over to kilometer nordpå, begynder eventyret. Asfalten bliver langsomt til græs- og grusstier, småveje og singletrack. Naturen tager langsomt over. Byen forsvinder.

**2.5 km** Først et langt stykke græs langs på bagsiden af villakvarteret. Gennem træerne kan man lige skimte den træningsbane, der har været med til at udvikle nogle af landets bedste soldater.

**3.0 km** Stierne er gode. Tempoet er fornuftigt. Den første af flere søer. Masser af fuglstemmer. Masser af sommerfugle. Solen bruger skovens træer til at lave kunst på stien. Her er hyggeligt. Stien slår et knæk, og det går sydover for alvor.

**3.5 km.** Ved shelterhytten ærgres det mig, at jeg ikke er i bedre form. Terrænet øst for stien er vold-





somt bulet - et perfekt sted at træne noget bakke-træning og få skrabet nogle højdemetre sammen. Det viser sig faktisk, at man overalt på ruten bliver tilbudt bonusudfordringer. Igen og igen er der små skilte, der lokker - lokker til omveje og udflugter ad ridestier eller mountainbike-spor. De 13 km kan altså strækkes og gøres temmeligt meget hårdere.

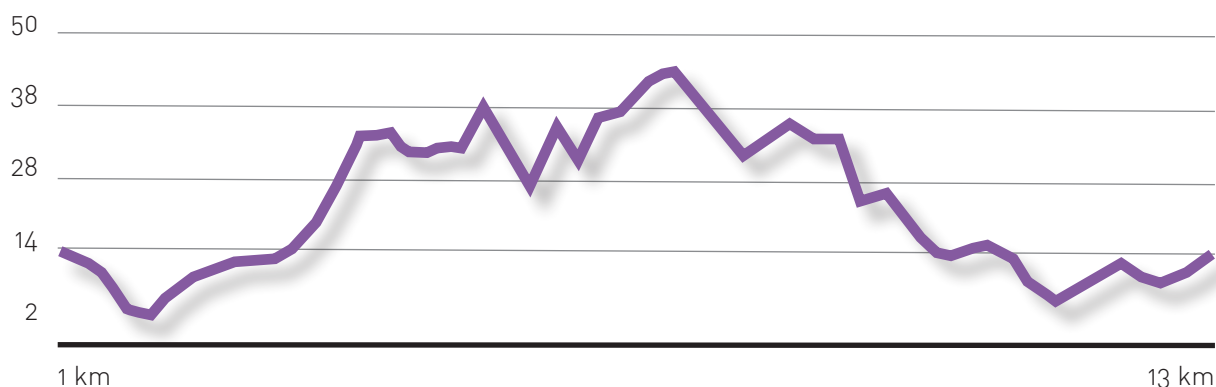
**4.0 km** Den store kaolin-grav giver stof til eftertanke. Gad vide, hvor mange rygge der i fortiden er blevet knækket her for at levere råstof til porcelæn, hvid cement og andre ildfaste produkter. Stien drejer væk og indsynet til byen forsvinder igen. Markerne tager over. Og selv om jeg ikke er nogen naturfreak er det nemt at se, at der her er rigtig gode muligheder for at lege 'gæt et træ'. Højdemåleren rammer 41 meter og efter et kort nedløb, krydses vejen til Gudhjem og Svaneke - og Snorre-bakkensøen tilbyder sin glitrende overflade. Et par svaner ligger og hygger sig. En lystfisker kaster sin snørre.

**5.2 km** Venstre om søen. Og igen bliver man fristet til en omvej. Et imponerende serpenter-vej til mountainbike snor sig op, op, op, op til venstre. Holder vejret, springer over fristelsen og løber videre ad stien rundt om det gamle granitbrud, men bliver ikke snydt. Lidt senere kommer dagens alvorligste udfordring. En nyanlagt sti med store skærver tager stort set de samme højdemetre som serpentervejen, inden man rammer udkanten af firmaet NCC Roads, som fortsat graver råstoffer ud af den bornholmske klippe.

**7.1 km** Efter en tur gennem en levende og vild skov, kommer man igen ud i solen på bagsiden af ét af Rønnes industrikvarterer. Langsomt sniger ruten sig sydpå, inden man lander på Strandvejen ved Hotel SAS Radisson Fredensborg. Next stop er stien langs kysten ind mod Rønne. Du har nu to gode muligheder. Enten en single-track-oplevelse af de federe, eller du kan slå et smut forbi Green Solution House og få syn på ét af verdens



## HØJDEPROFIL / Den Grønne Ring 13.0 km



mest innovative og bæredygtige konferencecentre.

**Singletrack.** Fortsæt lige over vejen ned ad stien langs hotel Radisson SAS Fredensborg - ned mod havet. Stien er lettere tilgroet, men kan sagtens løbes. De første 2-500 meter er ret lækre, hvis man kan lide at udfordre sig selv med lidt smukke views, lidt buler, nogle højdemetre og et ganske usædvanligt terræn.

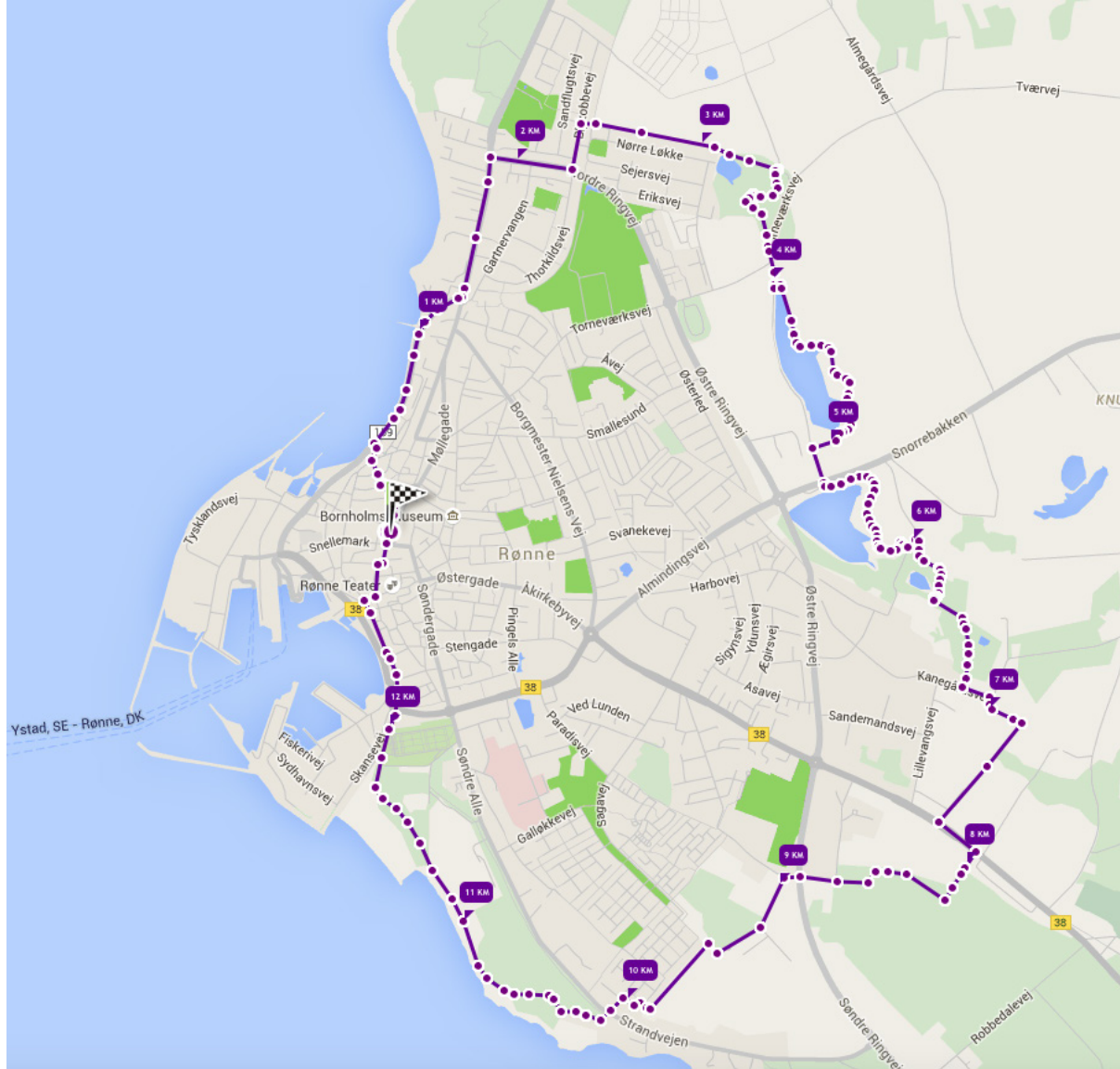
**Green Solution House.** Drej til højre ad Strandvejen ind mod byen. Følg vejen i cirka 400 meter. Når du er færdig med Green Solution House, så smut lige over Strandvejen, ind i skoven, ned til havet og find stien nordpå ind mod byen.

**11.0 km** Turen langs havet ind mod Rønne er en af mine yndlingsruter - uanset om solen skinner eller havet er i oprør. Du passerer kirkegården, flygtningecenteret og havnen. Efter kirken søger du op, finder en af brostensgaderne i den gamle del af byen, holder retningen - og kan næsten ikke undgå at ramme torvet igen.



LANGS KYSTEN IND MOD RØNNE AD SMALLE SINGLE TRACKS





**Konklusion.** Turen kan løbes af stort set alle, der er i form til at løbe 10 flade km. Stierne er gode, underlaget er effektivt. Bortset fra nogle enkelte steder, så kræver Den Grønne Ring ikke så meget ekstra af fysikken.

Ruten er relativt velafmærket. Bemærk at ruteafmærkningerne først begynder, når dine fødder rammer græs og grusstierne. Turen ind og ud af byen - ud til selve ruten er ikke afmærket, men ikke særligt svært at finde. Der er enkelte steder, hvor man skal være lidt opmærksom - f.eks. efter 7 km, hvor man kommer ud af skoven og skal finde vej ned langs industri-kvarteret. Tag evt. et print med eller læs godt på kortet, inden du drager afsted. Undervejs er der masser af muligheder for - via de opsatte infotavler - at suge viden om både naturen

og den særlige industrielle historie, som har formet Den Grønne Ring. Undervejs finder du også en lang række 'rester' af de mange anlæg, som var en del af rygraden i udnyttelsen af naturens ressourcer.

Alle kilometerangivelser i teksten er 'nogenlunde præcise'.

#### SE RUTEN PÅ NETTET

Se ruten på Movescount: [www.kortlink.dk/h2e6](http://www.kortlink.dk/h2e6)

Se ruten på I Form: [www.kortlink.dk/h2e7](http://www.kortlink.dk/h2e7)

#### DOWNLOAD RUTEN TIL DIN LØBE-APP

Kml-format: [www.kortlink.dk/h2e8](http://www.kortlink.dk/h2e8)

Gpx-format: [www.kortlink.dk/h2e9](http://www.kortlink.dk/h2e9)

