

## Dag 5 – Hovedstaden – Fredensborg Slotshave

Vejr: 20-23 grader, overvejende sol med lette skyer og en ubetydelig vind, da meste delen af ruten foregik iblandt træer.

Ruten: 6 loops á 7 km, hvor depotet alligevel blev passeret efter 5 km efter runding i den store, smukke, stilfulde og royale Fredensborg Slotshave. På 2 km sløjfen i villakvarter og langs Esrum Sø fandt Henrik ligeså mange højdemeter som de 5 øvrige km. Godt 500 hm i alt på marathon.

Vi løb i yderkanten af Fredensborg Slotshave og langs med Esrum Sø, der i øvrigt er Danmarks næststørste sø (kun overgået af Arresø, som vi var forbi i 2018 i Frederiksværk), men er Danmarks vandrigeste sø, da bunden stikker ca. 20 m dybt.

Dette blev afslutningen på årets Regionsløb og alle har præsteret helt utrolig sejt og storartet. Stemningen disse 5 fem dage har været formidabel, selvom trætheden stille og roligt indfandt sig hos alle, også selvom alle ruter ikke behager én lige meget.

Et rekordstort felt gennemførte alle 5 løb (43), hvilket er fantastisk dejligt at se. Mange gengangere men bestemt også mange nye, og det er vidunderligt - akkurat sådan vi tænker, det skal være. Det lod til, at alle har fået flyttet sine grænser, hvilket også var tilfældet for dem, der var med på deletaper.

<http://www.sh-site.dk/regionsloeb-5/>

<b>Marathon:</b>	<b>Tid:</b>
Alice Ravn	05:04:27
Anette Fog	05:27:34
Benjamin Kjeldsen	03:46:13
Betina Sørensen	03:55:06
Brian Jørgensen	03:42:30
Brian Vernersen	04:15:13
Britt Jørgensen	04:41:07
Casper Breschel	04:49:43
Charlotte Møller Bysted	04:53:02
Claus Blaabjerg	04:26:40
David Bredo	04:17:51
Eva Jørgensen	05:27:51
Harry Cilleborg	04:41:07
Hasse Falk Jakobsen	04:48:30
Heidi Jensen	05:18:35
Jan Nordenbæk	05:18:35
Jes H. Strate	05:26:38
Johnny Broe	04:41:52
Jonas Andersen	04:52:05

Kenneth Badensø	04:31:40
Kim Høxbro	05:13:05
Kurt Andersen	04:53:02
Lars Jensen	04:57:59
Lasse Kirkelykke	04:53:02
Lone Friis	04:58:48
Martin Ellemann Olesen	04:39:49
Ole Hansen	04:58:48
Paw Sejersten Jeppesen	05:10:24
Peter Møllebro	04:58:48
Peter Olsen	05:05:54
Ricky Andersen	04:05:58
Rikke Cebula	06:04:13
Sune Hundebøll	03:56:42
Susanne Wildt	06:04:13
Søren Nielsen	05:27:51
Thomas Eul	05:16:55
Tinna Vigdis Lilletvedt	05:18:35
Torben Houni Hansen	04:47:26

<b>Halvmarathon:</b>	
Alex Nielsen	02:16:34
Arne Oliver Hansen	02:02:02
Birgitte Grenaa	04:36:51
Birgitte Brinck-Jensen	02:16:36
Dorthe M. Wiuf Nielsen	02:57:26
Ella Lissner Kuhlman	02:57:19
Jes Ottosen	02:14:58
Kate Else Pedersen	02:30:27
Katja Mortensen	03:09:00
Kim Henningsen	02:23:20
May Andersen	02:41:20
Mette Jensen	02:49:52
Morten Brogaard Jakobsen	02:07:56
Morten Bunch	01:46:52
Pia Kirkegaard Nielsen	02:16:39
Rikki Laursen	01:56:58
Sisse Lykke Weinreich	03:10:11
Stig Kuhlman	03:45:03
Vibeke Norvin	02:05:34

Startbillede kl. 0900

