TRIM ern

69

MEDLEMSBLAD NOV/DEC/JAN 2014

NORD TRIM

Flot fremmøde blandt klubbens yngre medlemmer til Gribskovløbet, og de løb i fin stil, men vi kunne sagtens være mange flere. Hvor var Bredtoft-, Forsberg- og Nebel løbe-"dynastierne" henne? Dem savnede vi! Dog er nyt håb på vej: Rune's lille pige...
Nederst: Annie Gyde vandt igen sølv til DM (her til BT Halvmarathon i 2009).

FORMANDEN HAR ORDET
NORDTRIM TIL DM
I FORENINGSUDVIKLING
GODE RÅD I KULDE
INTERVAL TRÆNING
HELE ÅRET?
HVERDAGSTRÆNING
ER IKKE KONKURRENCE!
KOMMENDE
ARRANGEMENTER
SIDEN SIDST:
KLUBMESTERSKAB
MED AFTALT SPIL?
FARVEINDLÆG I MIDTEN
ESRUM SØ RUNDT
HILLERØD TRI-ATHLON
SØNDAGSTRÆNING
I GRIBSKOV
GREBET AF STEMNINGEN
(rapport fra Berlin)
DEHYDRERING
EREMITAGELØB X 2
BEREGNING AF
MARATON TIDER
GRIBSKOVLØB
ARTIKLER:
FØDT TIL LØB (del 3)
LØB LÆNGERE PÅ LITEREN

LÆS MERE
INDE I BLADET

ÅBNE FOREDRAG

Tre mandage i nov:

4/11 kl 19.30 i Kulturhuset, Helsinge.

RIKKE RØNHOLT: "Hvordan bevarer man løbeglæden, hjerne- og træningstyper/skadesforebyggelse m.m."

11/11 kl 19.30 i Helsingehallen

JONAS TYBIRK: "ITV- og puls træning, optimering, planlægning, restitution m.m"

18/11 kl 19.30 i Kulturhuset, Helsinge

EIVIND MØLLER: "På tur i kroppens fysiologi/årsagssøgende behandling frem for symptom behandling m.m."

JULEFROKOST

Fredag 8/11 kl 18 i klubhus ?

Vi er gode til at løbe, til at snakke, til at hygge, men er vi også gode til at jule-lege-æde- og drikke sammen? Det får vi at se og opleve ved at du møder op i julestemning! Se andet steds i bladet eller info på klubbens hjemmeside!

MORGENMADS LØB:

27/10 + 15/12

Se flere datoer og detaljer inde i bladet.

NATLØB

12/11 & 10/12 kl 18

Læs mere inde i bladet.

JULESTJERNE LØB

Søndag 1/12 kl sen 10.00 på Byskolen i Hill.

Carlsbergvej v/Hill. Station Pris: Ca 100 kr. Tilmeld dig selv sen. 21/11. Klubben betaler ikke for dette løb, men anbefaler det...! (Se program andet steds)

ÅRLIGT MEDLEMS-KONTINGENT:

Familie 300 kr
Enkelt medlem 200 kr
Unge under 25 år 100 kr
Gældende fra
1/4.2013 – 31/3.2014

MEDLEMSBLAD:

Vi kommer 4 gange om året:
februar, maj,
august, november.
Husk deadline til redaktionen
stadig er ca. 2 uger før.

OPLAG:

220 EKSPL.

DEADLINE:

Til næste nummer
15. JANUAR

ANNONCER:

Vi tilbyder annoncer
i bladet til fig. priser:
1/4 forside i farve: 400 kr.
1/8 forside i farve: 250 kr.
1/2 spalte sort/hvid: 200 kr.
15% rabat ved minimum
4 årlige 200 kr annoncer
1/3 spalte sort/hvid: 135 kr.
1/4 spalte sort/hvid: 105 kr.
1/8 spalte sort/hvid: 70 kr.
Bagside annoncer:
Farvetillæg: 100%

Annoncer placeres på sidens smalle spalte. Anden placering: Kun efter særaftale og med 50 % pristillæg.

BESTYRELSE & REDAKTION:

Anna Uhrenholt formand:
4043 4737 anna.uhrenholt@yahoo.dk
Hvidekærvej 5, 3200 Helsinge
Camilla Pollas kasserer:
6077 6321 kasserer@nordtrim.dk
Engerødvej 12, 3200 Helsinge
Bank/Giro: 1551 574-8704
Niels Coff Ganes næstformand:
5122 7545 matti@webspeed.dk
Lene K Andersen B-medlem,sekretær
6126 4879 bka@sport.dk
Jesper Larsen suppleant: **4162 6531**
Jesperlarsen62@hotmail.com
Søren Grande suppl./bladredaktør:
2461 2935 grandemus46@gmail.com

"Helvede i Nord" løbet:
www.nordtrim.dk
Kontakt Niels **5122 7545**
hin@nordtrim.dk
"Nord Kyst Challenge" løbet:
Kontakt Søren **2461 2935**
www.nordkystlob.dk
Klubmesterskab:
Kontakt Søren

FORMANDEN HAR ORDET:

Så har efteråret holdt sit indtog i den nordsjællandske natur, som strutter af smukke farver. Vejret har indtil videre vist sig fra sin allerbedste side, så de lange underhylere ligger heldigvis stadig allerbagest i skabet.

Der har været tryk på Nordtrim lige siden sommerferien er blevet pakket væk.....
Vi startede anden halvdel af sæsonen op med lidt undervisning i løbestil og kost. Klubbens sponsor, Løberen i Lyngby, var repræsenteret ved butikschefen – Kasper Hansen – som gav den hele armen (benene) på banen, og formåede at rykke lidt rundt på vores madfordomme.
Et par uger efter løb mere end 20 nordtrim'ere Esrum sø rundt, hvor den nye rute virkelig udfordrede deltagerne på den sidste km....
Kun 14 dage efter fik klubben en andenplads ved DM i halvmaraton i Århus! Annie Gyde sprintede de godt 21 km hjem i flot tid – 1.39:29..... en tid, hvor kun de færreste i klubben kan følge hende på halv maraton distancen. Tillykke til Annie, som virkelig løber stærkt på sine små muskuløse ben!
Samme dag bød en nyklassiker op til dans. Det fine vejr kaldte på otte nordtrim'ere, som svømmede, cyklede og løb i Hillerød, mens familie og venner fra klubben gav en tiltrængt støtte på turen og var værter ved hyggen bagefter.
Kulminationen for lidt flere end 20 nordtrim'ere kom den sidste søndag i september, hvor Berlin tog imod i sin allerfineste efterårsdragt. De 42,195 km blev tilbagelagt i supervejr og med fuld underholdning hele vejen rundt – og i fantastiske tider, halvdelen af nordtrim'erne satte ny personlig rekord (p.r.).
Ugen efter blev E-løbet afviklet på en superflot solskinssøndag i sædvanlig trængsel rundt i efterårsskoven. 20 nordtrim'ere fulgtes i bussen mod Dyrehaven, og 18 nordtrim'ere fik registreret en flot tid – heraf to helt uden at stille op ;-) Claus kom under 1 time på ømme Berlin-ben – rigtig flot!
Een af de helt store klassikere, Gribskovløbet, er blevet gennemført i oktober. Igen med meget høj deltagerantal fra Nordtrim og igen med den obligatoriske tebirkes-opdækning efter løbet. Det er skønt, at så mange finder det hyggeligt at løbe i den smukke efterårsskov og bagefter spise dejlig, usund "løberslik".

Samtidig med alle disse dejlige løbeoplevelser har aktive i klubben arbejdet på højtryk for at forberede aktiviteterne for resten af 2013 – og sikre planlægning og fundament for 2014-aktiviteterne i klubben. Bl.a. er otte medlemmer startet op på en fuld træneruddannelse under DGI. Alle interesserede vil komme til at mærke og få gavn af, at vi nu får løftet kompetencen i klubben gevaldigt på træningsområdet.

Bladet her indeholder udførlige beskrivelser af alle de tiltag, der kommer – både udviklingsaktiviteter, arrangementer og træningstilbud til medlemmerne.

Der har været forespørgsler fra flere klubmedlemmer til bestyrelsen omkring mulighederne for at kunne tilbyde tri-licens til klubmedlemmerne. Bestyrelsen har undersøgt vilkårene omkring tri-licens og mulighederne for at kunne udvide løbeklubben med et triathlon-tilbud.
Konditionerne for at kunne tilbyde tri-licens til klubbens medlemmer er, at vi opretter en selvstændigt organiseret tri-afdeling i klubben med egen bestyrelse og økonomi.
Det kalder på en relativt stor indsats fra frivillige i klubben, hvorfor bestyrelsens umiddelbare vurdering er, at Nordtrim qua sit høje aktivitetsniveau inden for løberelaterede aktiviteter ikke pt har kræfter til at gabe over endnu en administrativ udfordring.
Bestyrelsen har imidlertid forståelse for, at flere i klubben har ambitioner udi andre discipliner, og vil derfor meget gerne støtte initiativer fra medlemmer, der stiller sit mandat til rådighed i forbindelse med etablering og drift af en tri-afdeling i Nordtrim.

Spørgsmålet om tri-afdelingen åbner endvidere op for en dialog om, hvorvidt klubben skal udvide sortimentet med andre sportsgrene – i flæng kunne nævnes MTB, bjergløb, langrend, skydning....
Men det bliver der rig lejlighed til at diskutere på klubbens visionsseminar, som afholdes i slutningen af november måned. Visionsseminaret er første skud på den stamme, der ser dagens lys efter at Nordtrim er blevet udvalgt som deltager i "DM i Foreningsudvikling". Men meget mere om dette inde i bladet....

Anna Uhrenholt

NORDTRIM TIL DM I FORENINGSUDVIKLING.

Som én af 32 foreninger i DK er Nordtrim udvalgt til at deltage i DGI's DM i foreningsudvikling.
Motivationen for at vælge Nordtrim er, at *"foreningens ledere er motiverede for at skabe udvikling og forny sig, så de i endnu højere grad end i dag kan være et kraftcenter for tidens idræt og foreningsliv".*
Bestyrelsen har valgt at tage udvælgelsen som et klap på skulderen og har kastet sig over planerne, der skal bære os frem imod finalen den 14. maj 2014.
Danmarksmesterskabet er DGI's måde at coache udvalgte idrætsforeninger i deres bestræbelser på at tiltrække medlemmer ved at fange tidens tendenser og udbyde idræt og motion, som fænger mange danskere.
Fordi, som Dorte With formand for DM i foreningsudvikling og medlem af DGI's hovedbestyrelse, siger: *"Danmark er kendt for et mangfoldigt idrætsliv, som engagerer danskere – både i og uden for foreningerne. Idrætsforeningerne skal selvfølgelig udbyde aktiviteter, som er i pagt med deres interesse og formål, men har de også øje for danskernes idrætsvaner, bliver de attraktive for flere."*
I Nordtrim har bestyrelsen valgt at starte forløbet op med et visionsseminar for et bredt udsnit af klubbens medlemmer den **23. november 2013.** På seminaret vil vi i fællesskab – godt faciliteret af proceskonsulenter fra DGI – sætte fokus på fremtiden i klubben:

- hvor skal klubben bevæge sig hen?
- hvad skal vi satse på?
- hvilke tiltag skal vi sætte i gang?

Vi vil befinde os på en bar mark, men trods alt skele til den mission og vision, der allerede er i gang med at blive realiseret gennem klubbens øjeblikkeligt høje aktivitetsniveau.
Målet for Nordtrim er ikke nødvendigvis at vinde DM, men at deltage, og – til gavn for klubben som helhed – at opnå det optimale udbytte af at være en del af en DGI-baseret aktivitet, med alt hvad det indebærer af coaching, relationer, bistand og ikke mindst positiv opmærksomhed, som kan gøre os stolte af at være en del af Nordtrim!

(Anna Uhrenholt, formand)

GODE RÅD I KULDE

Vi er i klubben ikke så gode til stille udlæg på løbeturen de første kilometre (mindst 2 km, gerne mer'). Det er vigtigt, at tempoet ikke overstiger 10 km/t (6 min/km) og gerne langsommere især når det er koldt, og der fx løbes i frostvejr!
Og hvorfor så det? Når man skal løbe langt gælder det om IKKE at blive for svedig i starten af løbeturen, for det er en fordel at holde hele vejen hjem – også når løbeturene begynder at nærme sig 2 timers varighed (eller mere). Løber vi for stærkt fra starten, bliver vi for svedige, og falder vi så i tempo, måske halvvejs på løbeturen, så bliver vi udsat for kraftig nedkøling! Og der kan være forbandet langt hjem i koldt og klamt tøj...
God jul og godt nytår til alle. Husk der løbes alle helligdage kl 9 fra Bækkebro, undtagen 1. januar, hvor mødetidspunktet er kl 10!

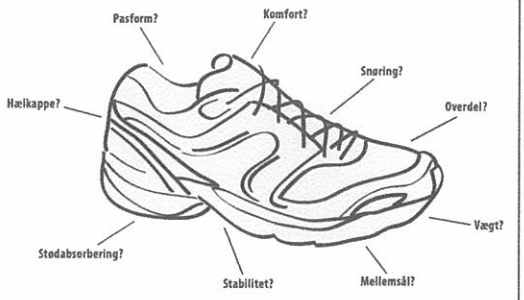
(Søren T Grande)

GYMNASTIKKEN I GANG IGEN, MANDAGE KL 18

Mandagsgymnastikken kører på igen igen, og det foregår traditionen tro i Helsinge Realskoles dejlige hal. Sæsonen går fra uge 40 og ca 5½ måned frem. Dog ingen gymnastik i skolens ferie perioder og i forb.m andre af skolens aflysninger. Der forsøges evt at skaffe lokaler andre steder v/ aflysn.
Prisen for ikke-medlemmer er **550** kr, og for medlemmer **250** kr. Man skal have været medlem af klubben 1 år for at kunne opnå medlemsrabat til gymnastikken. *Hver mandag i Helsinge Realskole kl 18-19.*

Frihed til at være den du er...
Køber du hos...
TØJ eksperten
Otto Hass · Østergade 20 · Gågaden · 3200 Helsinge · Tlf 4879 4022

NÆRrevision
Godkendt Revisionsvirksomhed A/S
FSR-Danske Revisorer
jk@naerrevision.dk
Revision og regnskabsudarbejdelse
Skattemæssig- og økonomisk rådgivning
Bogføringsopgaver
Tlf. 4777 1210
Jørgen Krøyer
Registreret revisor
Torvet 1 H, 3400 Hillerød
Nørregade 1, 1. th
3300 Frederiksværk



BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?
"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning, der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."
Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus
Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.
www.loberen.dk
Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Aarhus
LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

BRILLER · KONTAKTLINSER · SOLBRILLER · SYNSPRØVE

THIELE
HELSINGE
v/OPTIKER CHRISTIAN SCHØNBECK

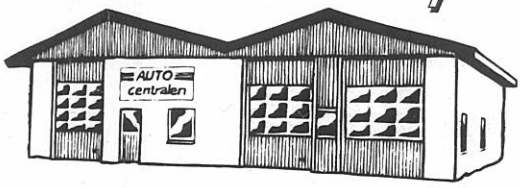
ØSTERGADE 27 • TLF. 48 79 83 14 • E-MAIL: HELSINGE@THIELE.DK

Helsinge Rejsebureau
Dit lokale rejsebureau i Nordsjælland

Individuelle ferierejser
Forretningsrejser - Golfrejser

Gilleleje Hovedgade 28 - 3250 Gilleleje
Tlf. 4879 3366 - www.helsinge-rbu.dk

Auto centralen aps



★Forsikringsskader ★Service
★Pladearbejde ★Reparation
★Klargøring til syn ★Autoruder
★Opretter bænk
★Låne bil v/ Forsikringsskader & Reparation
★Rep. og vedligehold af aircondition

Få en bilsnak med Allan eller Torben på

48 79 75 96

reparation til rimelige priser
Fax: 48 79 96 75

Autocentralen ApS
Tofte Industri 18, 3200 Helsinge

INTERVAL TRÆNING HELE ÅRET?

Klubbens interval træning har de sidste par sæsoner ligget på torsdage. Vi har haft forskelligartede indslag, fx 500-1000 m løb i Valby Hegn, tempo/varigheds træning (2,2 km's længde) i det mere kuperede Aggebo Hegn, og vi fortsætter de efterflg torsdage kl 18-19 i Helsinge by.
Alle kan være med, uanset niveau! Formålet med ITV-træningen er at skærpe vores løbehastighed – for at se om der kan flyttes på formkurven. At alle kan være med, fremgår af flg beskrivelse:
Vi starter med ca 2 km rolig opvarmning (ca 6-7 min/km) afsluttende med 2-3 stigningsløb á 15-20 sek varighed (for at få pulsen op!)
Derefter løber vi interval på en ca ½-1 km rundstrækning. De første gange 2-3 runder med 2 min. pause imellem ITV-runderne – stigende til 4-6 runder, når man synes man kan mærke forbedring i løbet af vintersæsonen. Og der er selvfølgelig ingen tvang, men mulighed for at løbe både flere og færre runder efter eget valg. Det vigtigste er AT VÆRE MED!
Vi slutter af med ca 2 km rolig afjogning. Og hvad er så "afjogning" for noget? Det er en løbehastighed på mellem 7-8 minutter pr km. Og allerede her begynder vi at restituere oven på den fysiske belastning, som interval træning faktisk er. Når km/t og minut tid pr km nærmer sig hinanden, så løber man i "jogge-tempo", dvs ca 8km/t & 8 min/km!
Altså meget mere langsomt end man måske forestiller sig!
Stille løb i "trim-tempo" fx 9-10 km/t svarer til en pulsbelastning på ca 60-65% af vores max.puls (for de fleste løbere i klubben). Når vi løber interval på de ca 1000m, skal vi træne os op til at kunne løbe med ca 80% af vores max.puls, dvs vi øger hastigheden fra 10km/t til ca 12½ km/t – hvilket svarer til en øgning af km.tiden fra fx 6 min/km til 5 min/km. Er "daglig-tempoet" 8 km/t skal man under ITV-runderne presse sig til at løbe 20% hurtigere, dvs 10 km/t! Så der gives mulighed for alle, og du bestemmer selv tempoet, men skal naturligvis presse dig op i højere gear under ITV-runden!
Langsomt stigende formkurve er vejen frem mod at blive bedre. Og bli'r du bedre, stiger din løbeglæde. Det man er god til, bliver man glad for at udøve, men det kræver vilje, tålmodighed & vedvarenhed!
Der skal ikke sprintes under interval træning (dog undtaget de ultra korte stigningspas i forb.m opvarmingen), men løbeindsatsen skal som oven for nævnt øges. Man skal dog især i starten være lidt forsigtig med at presse for meget på, da ITV-træning nemt kan forårsage skader. Det kan være lidt af en balancekunst. *Og nyd så pulspauserne mellem hver interval runde!*
Hvad gør ITV-træningen mærkbart ved os? Populært sagt flytter den vores individuelle "syrepunkt / syregrænse" gradvist fra torsdag til torsdag, dvs at du i starten begynder at syre til efter måske 400-500 m, men vedvarende ITV-træning – hvis du fastholder torsdagstræningen – skulle gerne gøre dig i stand til fx at løbe 800-1000 m uden at syre til i kroppen / benene.
Skiftende instruktører står for ITV-træningen med den forskellighed dette kan afstedkomme, men så undgår vi énsidig/ensformig træning. Evt andre "sjove" interval-/fartlege kan komme på programmet (der tages forbehold for vejrlig som is og hård frost. Glat underlag er ikke egnet til ITV-træning!) *Men mød op hver torsdag kl 18 fra Helsinge Hallen (fra november til midt i marts) og se hvad der sker af sjove ting med dig & din formkurve sammen med os andre.*

(Søren T Grande)

VINTER VEJRLIG OG TRÆNING.

Sne, is og glatte veje gør det ofte umuligt at gennemføre intervaltræning eller anden "eksplosiv" træning. Det er mere fornuftigt at sætte tempoet ned og træne i et grundtempo, så risikoen for skader, forårsaget af det glatte føre, nedsættes. Så hold grundtræningen vedlige, når det udendørs træningsunderlag domineres af vinterens vejrlig.

(KILDE: Gyldendals Løbebog)

HVERDAGSTRÆNING ER IKKE KONKURRENCE!

Vi skal i hverdagen være bedre til at hyggeløbe med hinanden og ikke mod hinanden. Undgå at løbe dig ud. Lær at økonomisere med kræfterne. Kan man ikke bare gi' den gas – det er sjovere og det må da skærpe konkurrence evnen, vil sikkert mange af jer spørge?
NEJ er svaret, for det dræner kroppens/fysikkens resourcer og restitutionsevne. Vi bryder ned, og vi bygger op. *Det sidste er vigtigt:* Genopbygning!
Løber vi hele tiden (altid/ved hvert træningspas) hurtigt (i højeste gear), så risikerer vi at komme i overtræning (nedbrydning af kroppens muskler, sener og senehæftninger, som kan ende i de såkaldte træthedsbrud). Kroppen kan ikke holde til at løbe peak-performance hele tiden, og formkurven kan ikke konstant kulminere, men bygges gradvist op med fornuft.
Hvordan gør man lige det? Der er sikkert flere divergerende opskrifter på det, men her kommer en måde:
1) Træn varieret og ikke ensformigt.
2) Få kilometre i benene stille og roligt i et tempo der kan holde hele vejen på den planlagte lange tur (løb ikke stærkere end du kan snakke).
3) Ikke gi' den gas til træning (dog undtaget interval løb, hvor der ikke må snakkes).
4) Husk efter konkurrencer og i dagene derefter at småløbe ikke for langt og i restitutionstempo (jogning foregår i reduceret fart, hvilket vil sige, at min/km og km/t begynder at nærme sig hinanden!)
5) Få din daglige træning ind i en rytme som passer til dine ønskede sluttider på en hel- eller halvmaraton, fx: *(ca anvisninger)*
5:00 min/km svarer til sluttid 3:32:20 (helmar) / 1:46:10 (halvmar).
5:10 min/km svarer til sluttid 3:39:00 (helmar) / 1:49:30 (halvmar).
5:15 min/km svarer til sluttid 3:42:20 (helmar) / 1:51:10 (halvmar).
5:20 min/km svarer til sluttid 3:45:50 (helmar) / 1:52:55 (halvmar).
5:40 min/km svarer til sluttid 3:59:50 (helmar) / 1:59:55 (halvmar).
6:00 min/km svarer til sluttid 4:14:20 (helmar) / 2:07:10 (halvmar).
6:10 min/km svarer til sluttid 4:22:00 (helmar) / 2:11:00 (halvmar).
6:23 min/km svarer til sluttid 4:30:00 (helmar) / 2:15:00 (halvmar).
7:06 min/km svarer til sluttid 5:00:00 (helmar) / 2:30:00 (halvmar).
Så når træningstempoet til klubbens maraton træning på de lange søndagsture er sat til hhv 5:10, 5:40 og 6:10 for de tre hold (rød, gul og grøn), er det faktisk gennemtænkt. Så OVERHOLD DET!

(Søren T Grande)

KOMMENDE ARRANGEMENTER:

JULEFROKOST FRE 8. NOVEMBER KL 18

Sted: Privat eller OK's klubhus i Godhavn. ***Påklædning:*** Festtøj og evt nisse-tingeling. ***Medbring:*** En lækker ret til buffet, drikkevarer + én lille gave til max 40 kr. ***S.U.*** Camilla 6077 6321 eller Dorte 2331 3551.
Kærlige jule løbe hilsner/pilsner

MORGENMADSLØB 27/10 & 15/12 & ?

Forkælelse af klubbens medlemmer vil finde sted på ovenstående løbssøndage kl 9 fra THOKs klubhus, Godhavnsvej 3, 3220 Tisvilde.
Der løbes ca 5 kvarter og derefter bydes der på morgenmad/brunch. Mulighed for bad og omklædning.
Morgenmad-løbsdatoer i 2014 (januar & februar) ligger ikke endeligt fast, så se evt mere om det på klubbens hjemmeside!

PANDELAMPELØB TIRSDAGE 12/11 & 10/12

Kl 18 i Tisvilde Hegn. Mødested: Bækkebro P-plads. Har du ikke prøvet det før, så bør du få denne løbeoplevelse med. 4-5 kvarters varighed, hvoraf det meste foregår i tiltagende mørke. Oplev skoven fra en "anden kant" – stemningsfuldt og lidt uhyggeligt - men deltagernes pandelygter skaber hygge og lidt sjovere samvær end når vi løber almindeligt.
Evt "natløb" i januar og februar er endnu ikke fastlagt og bliver kun til noget, hvis der møder tilstrækkeligt med deltagere i november & december. Så vær frisk og slut op om klubbens alternative initiativer!

AKTIV REVISION
REGISTRERET REVISOR CAND. MERC. AUD
Britta R. Thomsen
britta@aktivrevision.nu
Kongensgade 16 1 46 49 76 76
3550 Slangerup Fax 46 49 72 31

www.FENDT-HANSEN.dk
Døgnvagt! AUT.EL-INSTALLATØR
Nord Sj. 4871 2255
Kbh. 7732 1481
ALT I EL
"Har du mistet fatningen, eller tabt gnisten? Så ring til El-specialisten!"
En del af:
NAJO gruppen

Ny bolig?
Tag os med i planlægningen
Tal med os, før du kikker på ny bolig. Vi hjælper dig med at finde ud af, hvad der er råd til og hvilken finansieringsform, der passer bedst til din økonomi. Så er finansieringen klar, den dag du finder drømmeboligen. Kig ind, eller ring og aftal møde med en rådgiver.
Gør det muligt
Helsinge Afdeling
Østergade 7
48 79 47 50
nordea.dk
Nordea

ADVOKATERNE
i Bodilergården
Gitte Wichmann Mortensen
Møderet for Landsret / Aut. bobestyrer
Søren Nielsen
Møderet for Landsret
• Skilsmisser
• Testamenter
• Ægtepagter
• Køb af fast ejendom
• Ejendomsadm.
• Erhvervsrådgivning
• Dødsbobehandling
• Erstatningsret
• Færdselsret

Vestergade 13 · 3200 Helsinge
Tlf. 48 79 44 88 · Fax 48 79 44 31
advokaterne@bodkergaarden.dk

VVS-installatør
Aut. gas-, vand og sanitetsmester
• VVS-installationer
• Blikkenslagerarbejde
• Naturgasanlæg
• Ventilationsanlæg
E. MORTENSEN & SØN A/S
BEDRE BAD
Rundingsvej 50, Helsinge
48 79 44 66
Fax 48 79 45 06
www.ems-vvs.dk
ems@ems-vvs.dk

Kvickly
- så behøver du kun at handle ét sted
Fr.borgvej • 3200 Helsinge
Tlf. 48 79 56 66

JULESTJERNELØB 1. DECEMBER

Alle Nordtrim løbere bør deltage i årets sidste hårde prøve.
Mød op klokken senest 10 på Frederiksborg Byskole, Carlsbergvej, Hillerød til Langgarvernes utraditionelle motionsløb JULESTJERNEN, som har fundet sted siden 1981 i Store Dyrehave.
Det er et løb, hvor der hersker en fin stemning til dette måske årets definitivt sidste konkurrenceløb. Har du ikke prøvet løbet før, så er chancen der NU. Der hersker lidt usikkerhed om refusion af løbsomkostningen, men kontakt vores klubkasserer eller formanden om denne mulighed.
LØBSPROGRAM lyder sådan her: Først vælger du at deltage i enten 5 km, 10 km eller 15 km distancen (DAF-opmålte ruter & CHIP tidtagning!) Børn kan også deltage på 5 km.
Der løbes i St.Dyrehave med startsted kl 10.30 på Overdrevsvej (ca 2 km fra skolen). Distancen fra Byskolen til startområdet er velegnet til opvarmning.
Efter løbet er der mulighed for bad & omklædning på Byskolen, og så kan der købes gløgg, æbleskiver, kage, kaffe, pølser, øl & vand i skolens aula, så vi lige får mulighed for at slå os ned efter løbet og ønske hinanden en glædelig julemåned!
Løbsarrangementet er sjovt og hårdt (især hvis du vælger 15 km). Løbskonceptet er anderledes end hvad vi plejer at opleve og en god måde på værdig vis at afslutte året.
Start og mål finder sted fra Overdrevsvej/Københavnsvej, Hillerød i St. Dyrehave, ca 2 km fra skolen. *Tilmelding senest 22/11.*

(Søren T Grande)

JULETRÆNING 24/12 - 1/1

På alle helligdage finder der løbetræning sted fra Bækkebro P-plads kl 9. Det drejer sig om tirsdag 24/12, onsdag 25/12, torsdag 26/12 og tirsdag 31/12. Dog onsdag 1/1 først kl 10! På søndagene d 22/12 og d 29/12 trænes som vanligt. Interval træningen er indstillet i uge 52.
Så mon ikke vi får styret vores løbetrang i juledagene med mulighed for at løbe julesulet af os i rigelige mængder...?

JANUAR 2014

Hold øje med fig klubarrangement: (Finder muligvis sted som et søndags "Morgenmadsarr" hos/med "THOK'erne" i Godhavn)
"Trailløb" / tur i skov og efterfig udstyrssnak & test/afprøvning med instruktørerne Dorte Dahl og Kasper (fra LØBEREN).
Hold øje med dato & tid på klubbens hjemmeside!

FEBRUAR 2014

Hold øje med fig klubarrangement: (Finder muligvis sted som et søndags "Morgenmadsarr" hos/med "THOK'erne" i Godhavn)
"Natural Running" med Kasper eller anden fra LØBEREN.
Hold øje med dato & tid på klubbens hjemmeside!

SIDEN SIDST:

KLUBMESTERSKAB MED AFTALT SPIL? (18/8).

af Søren T Grande

Traditionen tro blev der afholdt klubmesterskab på tre distancer, og klubbens hurtige mænd delte tilsyneladende den mesterskabskage imellem sig...
Måske havde ingen af vinderne aftalt det på forhånd, men man kan – hvis man er taktisk klog – holde godt øje med hinanden, fx ved vendepunkterne 2½km, 5km og 7½km, og registrere hvor konkurrenterne befinder sig og så vælge den rute der kan give én den komfortable sejr. Ruterne ligger jo i forlængelse af hinanden, men går der for meget taktik i den, udebliver spændingen og kampen til målstregen!

Resultatet kan på den måde udvikle sig til en forudsigelig affære, hvor man ikke engang behøver løbe sig ud for at blive mester. Prioriteringen og engagementet til deltagelse i klubmesterskabet kan gå hen og blive hverdagsagtig som på en almindelig træningsaften eller løbesøndag. Konkurrencekravet bør skærpes!

Måske skal mesterskabs konceptet ændres? Et forslag kunne lyde: Hvem kan løbe hurtigst på "kirketuren's" 10½km en tirsdag (evt en søndag) i Valby Hegn, hvor der også er en 5 km rute! Det kræver gedigen opvarmning, som pt prioriteres lavt ved nuværende klubmesterskab. Og ruterne er nemme at sætte op.

Måske kunne man rykke mesterskabet til Slotsruinen og evt løbe på de go'e gamle Asserboløbs ruter: 15km, 8km og 4km? Så kunne der holdes lidt liv i gamle traditioner, fx gøre Mesterskabet til et "åbent-for-alle" arrangement og udvide det med en 2-2½ km børnerute? Her er ruterne en hel del besværligere at opsætte.

Man kunne også lave et slags udskilnings/kvalifikations mesterskab gennem året, hvor de bedste placeringer i eksterne konkurrence løb talte i et samlet regnskab, hvor der blev givet point, og hvor man skulle stille op til et vist antal ekstern løb for at kvalificere sig: Højeste point års-score ville resultere i en mesterskabstitel?

Der er mange og sikkert flere alternative forslag, så vi undgår, at Mesterskabet udvikler sig til en alt for nem "walk-over"?!

Men i år var det kvinderne som viste kampgejst. De udkæmpede en slags stillingskrig til dette 13. klubmesterskab som igen i år fandt sted fra Tisvildeleje Strand på flad grusvej udad Strandvejen mod Stængehus, og den lange rute var i år ændret, så den fortsatte på grus ud mod Melby Lejren langs "Overdrevsheden" (det gamle skydeterræn), hvor lyngen viste sit betagende blomsterflor.

Meningen er, at det årlige mesterskab skal fungere som et slags testløb, hvor man kan tjekke sin årsbedste tid af på flad vej og evt sætte ny personlig rekord (p.r.) til trods for, at vi løbere i Nordtrim er kendt/berygtet for at være "bakkeædere"!

På 10 km ruten kæmpede *Gitte B Hansen* mod Annie Rohde som nærmeste konkurrent. Det lykkedes Gitte med 11 sekunders margin at komme først over stregen i ny p.r. 55:13.

Kvindelig mester på 5 km blev klubbens formand, *Anna Uhrenholt* i tiden 23:27, og hun slog hermed sidste års klubmester Grethe Terkelsen med 1 minut og 27 sek. Ingen kvinder stillede op på 15km distancen (lidt tyndt og uambitiøst må man sige!)

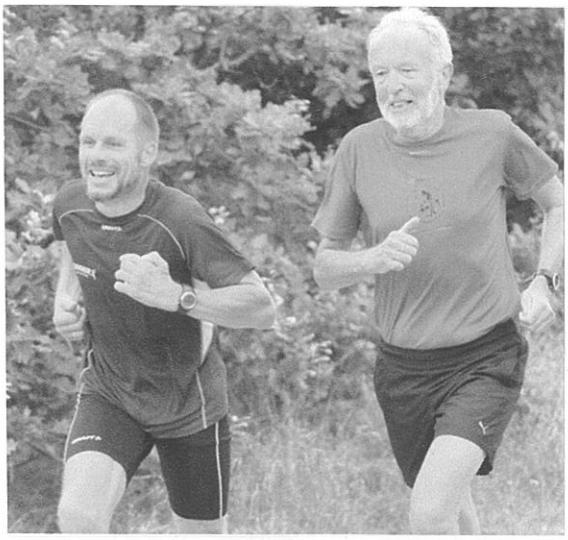
Peter Forsberg blev ungdomsmester (5 km) for 13-19 årige i tiden 21:40 ved at slå sin lillebror, Jakob med 3 min og 5 sekunder. Ingen piger stillede op på 5 km distancen. Hverken drenge eller piger mødte frem til deltagelse i ungdomsklassen på 10 km.

Rune Knudsen gentog sin 15km sejr kun 1 minut og 2 sekunder langsommere end sidste år. **Thomas D Olsen** løb på 10 km nøjagtig samme tid som i 2012 endda uden at være presset som sidste år, idet **Kenneth Nebel** i år valgte 5 km distancen og kom 2 min og 11 sekunder hurtigere i mål end næsthurtigste. Tiden viste 19:23, og er en mande-mester værdig, for mesterskabstiden bør ligge under 20 minutter for 5 km!

Som noget nyt afprøvede klubben to nye børnevenlige distancer på hhv 1½ km og 2½ km, og det blev en succes for de børn, som ikke kan sættes op til at skulle gennemføre en 5 km distance. Små børn skal helst lege sig igennem et løb, og bliver distancen mere end 2½-3 km ender det ofte i gråd og tænders gnidsel, og det jo ikke sjovt for hverken børn eller ledsagende forældre.

Hurtigste dreng på 2½ km blev *Malte Pollas. Simon Terkelsen* hurtigst på 1½ km og hurtigste pige blev *Julie Terkelsen* på 1½ km. Alle børn fik overrakt en medalje for at være med og gennemføre. Samtlige klubmestre fik overrakt gavekort til løbeforretning, og som trøstpræmie var der på alle distancer løbesokker til de sidste mænd og kvinder som passerede målstregen.

Efter mesterskabsløbet blev alle deltagere inviteret på restitutions-brunch i "Guds frie natur". På den måde fik alle en god løbeoplevelse, og som sædvanlig var vi heldige med vejret.



TV: Leif Petersen løb taktisk, kom sidst i mål og vandt 1 par løbesokker i trøst. TH.ø: Tidligere klubmestre stiller op og forsvarer deres titler siden 2001. Flot gestus! TH.n: I 2012 afholdt vi klubmesterskab som "åbent for alle" arr. Det resulterede i flere deltagere...

KLUBMESTERSKAB 2013

Deltagere & tider – 38 deltagere / 18. august:

5 km:

Kenneth Nebel	**Klubmester**	**19:23**
Jesper Larsen		21:34
Peter Forsberg	**Klubmester (ungdom)**	**(p.r.) 21:40**
Thomas Egesø		22:06
Jesper Hansen		22:33
Anna Uhrenholt	**klubmester**	**(p.r.) 23:27**
Jakob Forsberg		24:45
Grethe Terkelsen		24:54
Niels Pollas		27:29
(Simon Johansen	stillede senere til start	29:30)
Annie Forsberg		33:01
Georgina Holte		33:08
Ilselil Røssell		33:21
Hanne Svensson		36:38

10 km:

Thomas D Olsen	**Klubmester**	**37:34**
Jørgen Forsberg		44:46
Brian Bak		45:52
Niels Coff Ganes		46:10
Søren Hansen		46:56
(Anders Knudsen	stillede senere til start	47:00)
Henrik Andersen		48:11
(Stavros Frommelt	stillede senere til start	49:26)
Erik Lassen		51:41
Jens-Erik S Hammerum		52:27
Gitte Bech Hansen	**Klubmester**	**(p.r.) 55:13**
Annie Rohde		55:24
Otto Hass		56:26
Birthe Jørgensen		59:45
Leif Petersen		1:00:24

15 km:

Rune Knudsen	**Klubmester**	**56:08**
Rune Torp		1:18:00
(Michael Hughes	stillede senere til start, løb ca 10 km incl badetur	ca 1:20:00)

1,5 km børnerute:		**2,5 km børnerute:**	
Simon Terkelsen	08:38	Malte Pollas	18:48
Julie Terkelsen	09:30	Jeppe Christensen	19:40
Maja Pollas	09:35	Maria Lill Chr	19:41
Laura Brandstrup	09:35		

RESTAURANT
Tinggården

Frederiksværkvej 182
Tibirke Sand
3300 Frederiksværk
Telefon 48 71 22 35
Fax 48 71 36 10
www.tinggarden.dk

LØBETIDER TIL ESRUM SØ LØB:

27 KM:

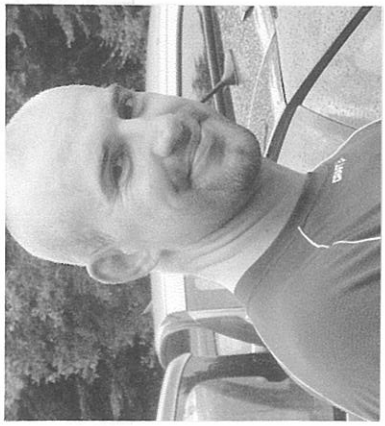
Claus Gosham	2:06:30 (4:41 min/km).	Halvmar: 1:37
Jørgen Forsberg	2:12:29 (4:54 min/km)	Halvmar: 1:44
Rasmus Pedersen	2:17:08 (5:04 min/km)	Halvmar: 1:46
Michael Hughes	2:17:25 (5:05 min/km)	Halvmar: 1:48
Anna Uhrenholt	2:19:22 (5:09 min/km)	Halvmar: 1:48
Brian Bak	2:21:58 (5:15 min/km)	Halvmar: 1:44
Henning Østergård	2:23:59 (5:19 min/km)	Halvmar: 1:53
Grethe Terkelsen	2:26:24 (5:25 min/km)	Halvmar: 1:56
Erik Lassen	2:40:30 (5:56 min/km)	Halvmar: 2:05
Jock luel	2:41:21 (5:58 min/km)	Halvmar: 2:03
Thomas Egesø	2:52:13 (6:22 min/km)	Halvmar: 1:53
Lotte Larsen	2:57:54 (6:35 min/km)	Halvmar: 2:16

10 KM:

Rune Torp	50:10	5:01 min/km
Dorte Bonnez	51:58	5:11 min/km
Birthe Jørgensen	1:01:05	6:06 min/km
Søren Junker	1:01:41	6:10 min/km

5 KM:

Peter Forsberg	22:08 / 4:25 min/km
Jakob Forsberg	25:16 / 5:03 min/km
Sofie Amalie Larsen	27:10 / 5:26 min/km
Annie Forsberg	31:23 / 6:16 min/km



Placering samlet	Placering mænd	Placering 40-49 år mænd
200 af 1251	190 af 930	81 af 395

Hvordan det gik for Claus til Hillerød Triathlon, er en helt anden historie...

ESRUM SØ RUNDT 25/8.

Claus Gosham interviewet af Brian Bak

Claus' hovedmål i år var at træne hen imod triathlon i Hillerød (8/9), og i den forbindelse brugte han cykeltræningen til genoptræning af sit opererede knæ (dec. 12). Under cykeltræningen fandt han ud af at hans løbetræning blev meget bedre i genoptræningsforløbet, der bestod af meget varieret træning, osse styrketræning og svømning. Det gav Claus blod på tanden til at følge sit store mål: Hillerød Triathlon.

Claus havde indtil han satte sig sit triathlonmål, kun svømmet for sjov. Nu blev det alvor. Der blev sat kræfter bag svømmetræningen - også denne form for træning gav Claus en endnu bedre minuttid på sine tidligere løbstider.

Claus´ mors mand, Mogens (en tidligere ivrig cykelrytter med forstand på at opbygge en træningsplan og peake på det rigtige tidpunkt) så Claus´træningsplan og gav Claus modet og troen på, at han sagtens kunne præstere mere og bedre end førhen – og som tænkt, så gjort.

Undervejs mod den store dag (8.9.2013), var der et lille "hyggeløb": Esrum Sø Rundt.....løbet var dog ikke med i Claus planlægning, men et afbud fra en klubkammerat (Kasper Larsen) gjord, at han snuppede den som endnu en træningstur, uden forventninger om ny p.r. (personlig rekord). Her i 2013 bød løbet dog på lidt ændringe: I deres 41'ende år havde de rundet kilometerne op til en ren 27'er (mod den tidligere 26,6 km) og omsider og meget glædeligt flyttet start og slutområdet op omkring slottet – et fantastisk sceneri med stor opbakning fra den lokale befolkning og endda masser af butikker, der helt ekstraordinært havde valgt at holde åbent på denne smukke solskinsdag. Endvidere var der et letpåklædt karnevalsoptog, der larmede og fyldte godt i gaden.

Endelig oprandt Esrumdagens kongerute. Claus startede som altid med at spise en god gang øko havregryn, selvfølgelig med tilhørende økomælk for bedre at kunne forberede sig mentalt til en minuttid på de 5 min pr km – en ren træningstur op til Hillerød Triahtlon. Claus iførte sig sine små stramme tights, Nordtrims T-shirt og pakkede sine yndlingsløbesko og tog turen mod Helsinge, hvor han skulle køre med Rasmus, Thomas, Mads og undertegnede.

Claus havde, udover at følges til løbet, også aftalt at følges rundt med Brian på den smukke rute i adstadigt tempo. Desværre blev Brian hægtet af ved første væskedepot, da han allerede der følte trang til at drikke væske pga det varme vejr. Som de fleste andre ivrige motionsløbere i Nordtrim havde Claus selvfølgelig også en hemmelig plan, om hvor hurtigt søen skulle rundes den dag. Dagens højdepunkt var da Claus' kone, søn og hunden Ida stod og vinkede, heppede og hujede på Claus, som indtil da havde holdt en flot minuttid på 4.32. Derefter justerede Claus tempoet ned på en tid omkring de 5 min pr km på resten af turen rundt, som først planlagt.

Claus var under hele turen udstyret med sit fantastiske 305 Garmin Forerunner HR GPS pulsløbeur, som gjorde at han uden problemer kunne holde øje med sin tid, hele vejen rundt. Den halve marathon blev nået i tiden 1.37.04, Claus holdt stadig sit mentale mål, de 5 pr km – ren hygge, overskud og "bare" endnu et træningsløb. Det kræver en del selvdiciplin bevidst at holde et tempo, der ligger væsentlig lavere end det man normalt løber i! Claus havde allerede inden Esrum, sat sig det mål – at Berlin Marathon skulle gennemføres i en tid på omkring de 5 pr. km, perfekt lige at få det testet til Esrum Sø Rundt.

Efter at have fået hængt den fine medalje om halsen sagde Claus: "Jeg havde en dejlig tur rundt, vejret var godt - jeg nød virkelig at løbe turen rundt om Esrum Sø, pga den smukke natur og den meget varierede og lidt udfordrende rute. Især nød jeg, at vi var mange fra Nordtrim (i år 23 deltagere fra klubben) der deltog, og alle gennemførte i mere eller mindre fin stil. Det betyder meget for mig at der er et godt sammenhold og et hyggeligt socialt islæt".

Claus løb over målstregen med et kæmpe fysisk og mentalt overskud i tiden 2.06.30, som betød at Claus "desværre" ikke løb sin planlagte tid på de 5 min. pr km – men var helt nede på 4.41 pr km (måske et luksus problem at "komme til" at løbe lidt for hurtigt?!) Claus kom i mål som den første nordtrim'er i 27 kilometers klassen, uden at være overanstrengt! Da Claus jo løb i Kasper Larsens navn og jo stadig er en frisk ung mand under de 40 år, lød den samlede placering således:

NORDTRIM OG DGI NORDSJÆLLAND INVITERER TIL FOREDRAG OM MOTIONSLØB

Nordtrim har jo fastlagt det overordnede tema for 2014; "Hvordan bliver jeg en bedre løber?" Temaet appellerer til alle - uanset udgangspunkt og uanset ambitionernes størrelse – og kalder på mere viden omkring de ingredienser, der skal til for at det individuelle (motions)mål kan opnås.
Som et led i temaet har vi i samarbejde med DGI Nordsjælland planlagt en række foredrag i Helsinge med kendte og kompetente personligheder fra løbeverdenen og klubben inviterer alle interesserede fra lokalområdet til at få specifik viden om løbeuniversets mange kringelkroge.

Rikke Rønholt – find og bevar løbeglæden!

Mandag den 4. november 2013 kl. 19.30-21.30 i Store sal, Kulturhuset, Skolegade 43 i Helsinge.

Rikke har været eliteløber i over 25 år, og prøver nu kræfter med livet som motionist. Hør om hendes erfaringer med træning og skader, og få hendes bud på hvordan du kan finde og bevare løbeglæden år efter år. Med afsæt i forskning fra erhvervslivet og elitesporten opdager du hvorfor forskellige hjernetyper motiveres af helt forskellige aspekter af løb, og du kommer til at forstå dig selv og dine med-løbere bedre. Ét af Rikkes udsagn i bogen er… "Løbere er forskellige, deres træning burde også være det" – og det lægger jo nydeligt op til Nordtrims 2014-tema.

Rikke Rønholt

Jonas Tybirk – Optimer din løbetræning!

Mandag den 11. november 2013 kl. 19.30-21.30 i Nøllers Lounge i Helsingehallerne, Idrætsvej 21 i Helsinge.

Jonas er certificeret løbetræner i DGI og ved at færdiggøre sit speciale i Human Fysiologi, hvor emnet er optimering af løbetræning. Han vil fortælle om træning – træningsform og -type (distance, intensitet, frekvens og variation), trænings-planlægning og restitution. Specifikke emner er intervaltræning, pulstræning og optimering af præstationen op mod konkurrence. Derudover vil Jonas stille skarpt på, hvordan man opnår mest effektiv træning uden at gå på kompromis med kroppens yde-evne, og vil selvfølgelig svare på spørgsmål fra salen, således at myter kan blive afmystificeret og de bedste metoder kan blive diskuteret.

Jonas Tybirk, klar til Helvede i Nord.

Eivind Møller – Kroppens fysiologi og skader!

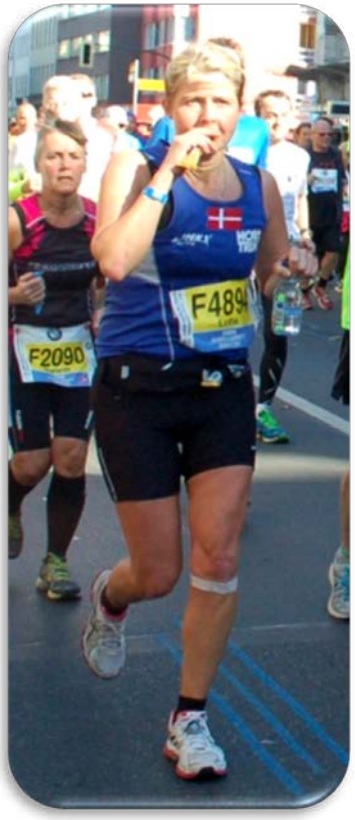
Mandag den 18. november kl. 19.30-21.30 i Sideskibet, Kulturhuset, Skolegade 43, Helsinge

Eivind Møller slutter vi de åbne foredrag af med en tur rundt i kroppens fysiologi.
Eivind Møller, stifter og medejer af Klinik (www.klinik.dk) er uddannet fysioterapeut og Osteopat D.O. og har mere end 15 års erfaring med behandling af sportsfolk, både elite og motionister. Hans tilgang til behandling er årsagssøgende og tager udgangspunkt i kroppens funktionalitet og biomekanik og søger derigennem at finde årsagen til skadens opståen i kroppen frem for symptombehandlingen. Eivind vil indføre os i de mest typiske skader og de umiddelbare problematikker og symptomer omkring disse. Vi bliver taget med på en rejse ind i forståelsen af løberens krop og de udfordringer vi stiller den, når vi tilbagelægger den ene kilometer efter den anden med diverse former for fodtøj og løbestile - og hvorfor løberen ved siden af os ikke bliver skadet, når vi selv bliver det?

Eivind Møller

Foredragene er åbne for offentligheden. Det vil sige, at vi fra Nordtrim er vært for naboer, kolleger og medlemmer fra andre klubber i Nordsjælland. Spred rygtet i din omgangskreds, så vi kan få lejlighed til at vise omverden, hvad Nordtrim også står for, og så vi kan skabe mulighed for endnu flere medlemmer i klubben!
Foredragene er gratis for medlemmer fra Nordtrim, mens andre skal betale 50 kr i entre.

BMW
40. BERLIN
MARATHON
28. + 29. September 2013



Træneruddannelse i Nordtrim.

Stanna fra Sankt Helene hilser på.

Brian instruerer ”ny-begynderne”.

Sprint-pas ; der gives MAX gas !

Gitte, Søren & Claus nyder turen !

Ny måde at hilse på nye medlemmer ?

Hård ”pull-træning” – Brian pukler !

2 gode & inspirerende dage 21-22. september med dygtige undervisere.

Nordtrim’s trænerteam vil fremover vise hvad de duer til – glæd dig !

Træneruddannelse i Nordtrim.

TRÆNERGRUPPEN I NORDTRIM

Claus Gosham, Kasper Larsen, Gitte Bech, Jens Bjerre, Brian Bak, Niels Coff Ganes, Søren Ellehammer Andersen og Anna Uhrenholt udgør klubbens nye trænergruppe (foto her med underviserne Jacob Vorup og Jonas Tybirk på fløjene).

I Nordtrim har vi valgt at give det tilbud til medlemmerne, at I selv kan få inspiration og svar på – i det mindste nogle – af jeres spørgsmål.

Vi er, som tidligere beskrevet, vært ved en række foredrag i november måned, og parallelt hermed uddanner vi 8 løbetrænere fra klubben.

De 8 løbetrænere i klubben har valgt sig ind på områder, som skal være deres speciale – og som de derfor får hovedansvaret for.

Alle 8 vil i fællesskab sikre planlægning og gennemførelse af *klubbens normale træningsdage – tirsdag, torsdag og søndag – men vil derudover være tovholdere* for udvalgte områder, vi har fundet vigtige for klubbens medlemmer:

		Claus	Kasper	Gitte	Jens	Brian	Niels	Søren	Anna
Begyndertræning	Ansvar+gennemføre træningen		x	x	x			x	
Kost/ernæring	Ansvar for kompetence	x		x	x				x
Langdistance	Ansvar+gennemføre træningen			x		x	x		x
Bakke/intervaltræning	Ansvar for beskrive+planlægning		x		x	x	x	x	
Opvarmning	Ansvar for beskrive+planlægning	x			x	x			
Skader	Ansvar for kompetence	x	x				x		x
Motivation	Ansvar for kompetence						x	x	
Systematik/planlægning	Ansvar for beskrive+gennemføre	x	x	x	x	x	x	x	x

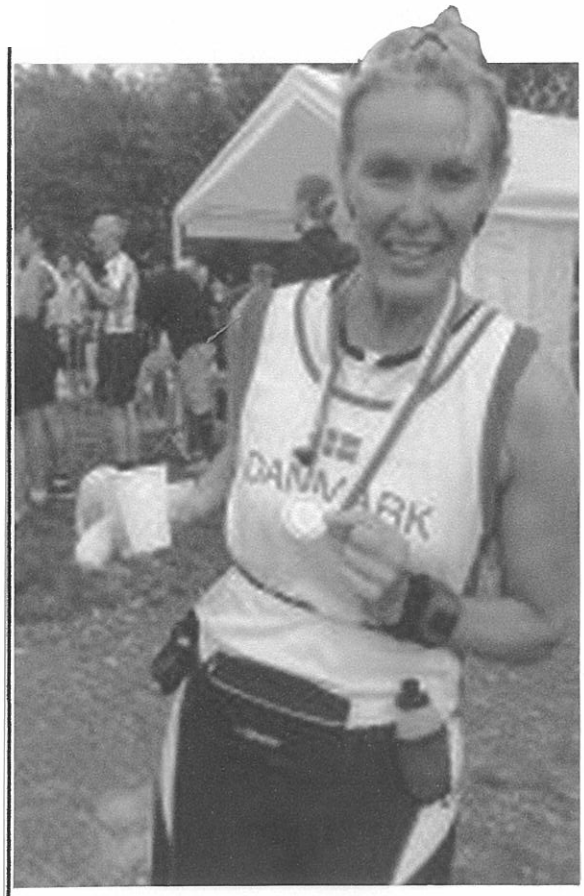
Der vil i starten af november blive formuleret og igangsat planer og programmer for hver af de største specialer:

- *Begyndertræning*
- *Langdistancetræning*
- *Bakke/intervaltræning*
- *Opvarmning*

HILLERØD TRIATHLON 8/9.

af Dorte H Bonnez

Så kom dagen – ENDELIG – den har været ventet meget længe, faktisk et helt år – hvor det startede med, at vi var nogle stykker i Nordtrim,
der stiftede bekendtskab med triathlon i det helt små. Vi fik efterfig blod på tanden, og nu her året efter, skulle jeg så gennemføre en halv TRI (svømme i svømmehal 1 km, cykle 76 km og løbe 20 km) i Hillerød. Den kaldes "Guld distancen"!)
(Skal lige siges, at jeg har været skadet i 10 måneder, og kun haft 2 måneder til at træne mig bare lidt op i forhold til løb).
Min skade opstod i oktober 2012, da jeg på en søndags tur skulle løbe 16 km, og jeg pressede mig for meget under hele turen. Efter 8 km kunne jeg godt mærke, at det strammede i min venstre læg, men jeg tænkte at jeg kunne løbe det væk..hmm .not...!!! og jeg skulle desværre blive klogere, for da jeg kom i mål, havde jeg virkelig ondt, og det trak ned under hælen – ved akilles.
Efterfølgende har jeg været igennem alle tænkelige råd og behandlinger, og desværre var det tiden, der skulle hele mine problemer. Det viste sig nemlig at være en kæmpe fiber sprængning oppe i min læg, der havde blødt ned under min hæl der lå og irriterede akilles senen.
Jeg svømmede og cyklede alt det jeg kunne op til stævnet, og det viste sig at være godt at have i baghånden i forh.t opstart af løbe træningen igen.
Jeg startede med at lunte 1 km sammen med min hund (gå-løbe) og vidste godt, at jeg var nødt til at sætte km op rimelig hurtigt, hvis jeg skulle være klar til 20 km på små to måneder.
Det gik fint, men nåede kun op på 14 km inden Tri-stævnet og vidste derfor godt, at jeg havde en udfordring på selve dagen. Oplevelsen skulle være god – det var det vigtigste! Ingen p.r. eller anden rekord stod øverst, men et løb uden skader og godt humør...
Vejret var perfekt til en lang sportsdag. Vi var ca 10 stykker fra Nordtrim, der mødte spændte op – alle eller de fleste på "Guld-distancen" - og denne gang skulle vi starte meget tæt på hinanden, så muligheden for at se hinanden ude på ruterne var større end sidste år, da vi forsøgte os på de kortere distancer: Sølv og bronze.
Svømmeturen startede fint, og cykelturen gik ok. Der var rigtig mange der punkterede undervejs, men jeg slap fri. Da jeg skiftede til løb, opdagede jeg hurtigt, at jeg løb meget hurtigt – omkring 4:50 min/km. Mine ben høvlede bare derud af, som om jeg stadig cyklede. Der gik faktisk 3 km før jeg gearede ned og løb i tempo 5:20.
Da jeg havde løbet ca 12 km mødte jeg Pia og kunne mærke, at jeg ikke havde drukket eller spist nok under cykelturen. Jeg stoppede op for at drikke og spise lidt frugt.
Da der er rigtig mange bakker på løbeturen, kunne jeg mærke at min læg ikke kunne klare stigningerne, så jeg blev nødt til gå op ad alle de sidste bakker, men ellers løb jeg hele vejen. Min gennemsnits tid endte på 6:10 minut tror jeg pr km, og det var egentlig udmærket alt efter omstændighederne...
Hurra hurra, jeg kom i mål, og hvor var det bare fedt at komme igennem. Min læg har haft det rimelig godt efterfig – og jeg er nu klar til videre genoptræning.
Det blev en rigtig dejlig dag – og det er IKKE sidste gang jeg prøver dette!



NORDTRIMs HILL-TRI TIDER:

GULD DISTANCE:
Rune Knudsen 3:57:25 M30-34 år. Plac: Nr 5
Anna Uhrenholt 4:43:29 K50-54 år. Plac: Nr 49
Jeppe Rydahl 4:49:51 M45-49 år. Plac: Nr 57
Claus Gosham 4:56:53 M35-39 år. Plac: Nr 68
Pia Rydahl 5:08:20 K40-44 år. Plac: Nr 88
Dorte Bonnez 5:20:25 K40-44 år. Plac: Nr 102
Niels Coff Ganes 5:33:25 M45-49 år. Plac: Nr 113
Jens Bjerre 5:43:55 M50-54 år. Plac: Nr 120
BRONZE DISTANCE:
Jesper Terkelsen/"Bronze" 1:38:34 M45-49 år.Plac:Nr 107

SØNDAGSTRÆNING I GRIBSKOV 8/9 - 29/9 + 13/10.

af Søren Thilst Grande

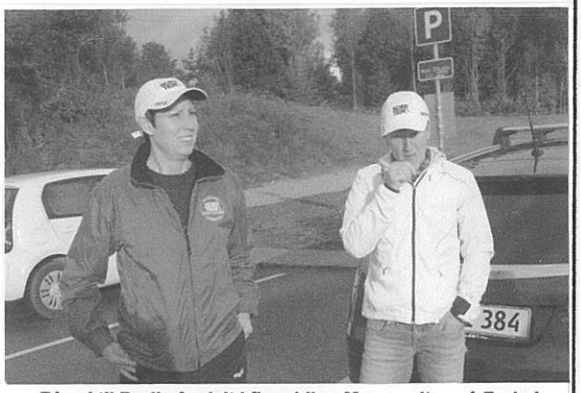
Fire søndage i september måned og en enkelt i oktober holdt flyttedag til Gribskov med start hvor Gribskovløbet har "stævneplads".
Sidste år lå træningen i august måned i lighed med "træning til Asserboløbet" fra Slotsruinen, men da Gribskovløbet finder sted sidst i uge 42, var der for længe fra august-træning til løbsafvikling.
At løbetræne Gribskovløbets rute er en rigtig god idé, men det at finde rundt på ruten kniber det stadig med...
I år havde ingen veteranløbere meldt sig blandt klubbens medlemmer som løbeguider eller cyklende vejvisere, så vi måtte klare os selv. Og det jo ikke nemt, da kun få er fortrolig med løbsruten, og vi helst skal løbe i 3 hastighedshold.
Det kom til at knibe lidt med tre sikre stifindere på holdene. Vi var ca 3 som kunne føre an, men passede vi ind på tempoholdene? Det slæbte af med lidt opsamling ind i mellem, og vi kom da rundt hver gang uden at miste for mange. En del løb forkert og fik lidt ekstra km i benene, men vi blev hen ad vejen mere erfarne og fortrolige med løbsruten, og ingen er længere i tvivl om, hvorfor man siger om Gribskovløbet, at det er en krævende og kuperet rute. God træning, udfordrende, smuk, varieret og overkommelig med sine 12,4 km. Bedre rute er svær at finde...
Dette træningstiltag er kommet for at blive en fast tradition, dog kan man undre sig over, at vi ikke var flere på disse september søndage. Hillerød Tri og Berlin Marathon afholdt ganske vist nogle for at møde op, men hvorfor møder en del af klubbens medlemmer op i vanlig stil og løber "som de plejer" fra Bækkebro P-plads? Det er mig en gåde! Måske har vi glemt at nævne muligheden for at løbetræne Gribskovsrutens 7½ km? Så til alle "vaneryttere" i klubben: Mød op til næste år! Der er kortere vej fra Helsinge til Gribskov end til Bækkebro P-plads.

STOUGAARD

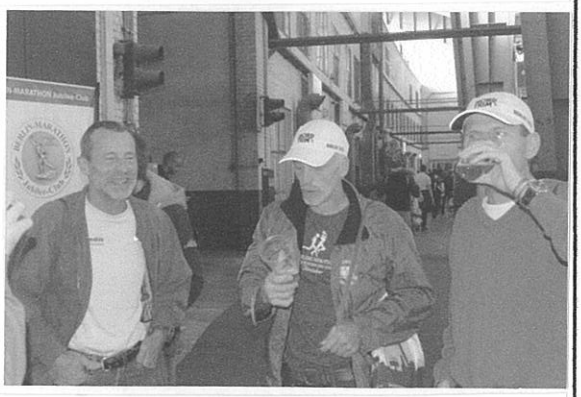
DIN
TØJMAND

HELSINGE

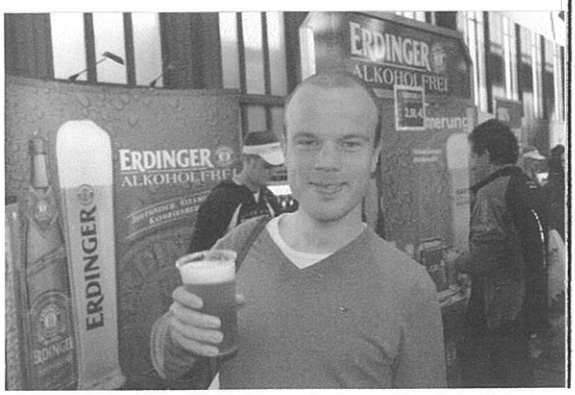
Michael Hughes har p.r. på halvmaraton i 1:35, så måske bør han kunne løbe en helmaraton på ca 2 timer mer'? Han kom tæt på. Men det var en hård, langvarig kamp!



På vej til Berlin fordelt i flere biler. Man mødtes på P-plads i Helsinge, og så gik turen i løftet stemning derned af.



Ø: Startnumre blev hentet i messehallerne i den gamle lufthavn Tempelhof. Tysk øl er sagen, især når den er gratis! N: Erdinger Alcohol Frei ligger godt i maven, dog bedst efter maraton løbet...



GREBET AF STEMNINGEN

(rapportering om et træningsforløb frem mod Berlin Mar 29/9).

af Michael Hughes

For ca 1½ - 2 år siden, var jeg som løber landet i lidt af et dead-lock. Der var ingen udvikling i min formkurve, mine løb var tunge og pligt-betonede.

Jeg holdt krampagtigt fast i det bundniveau, der akkurat var godt nok til det (for mig beskedne) mål alene at kunne hænge på om søndagen, som jeg til stadighed har opfattet som de bedste og mest betydende ture i klubben.

Tidligere forsøg på at løfte formen

var mere eller mindre slået fejl. Den seneste maraton træning med klubben blev ret tidligt og ganske pludseligt afbrudt af en overbelastning i svangen som reelt stjal et år ud af min løbekalender. Da jeg senere forsøgte at skærpe farten med lidt interval træning, smældede nogle fibre i læggen og satte igen en stopper for den udvikling.

Efter fejlslagne genoplivningsforsøg

var jeg i stigende grad begyndt at affinde mig med mere mådeholdne krav til mine løb. Til Gribskovløbet 2011 & 2012 stillede jeg mig ydmygt bagest i andet startfelt (jeg resignerede fuldstændig), og begge gange blev det til nogle for mig sørgelige sluttider langt under min sædvanlige standard. Efterfig orkede jeg ikke december måneds traditionelle jule løb (syvstjernen), og alle andre løb var helt ude af billedet.

Vi kender og forventer alle at formen svinger.

I perioder går det godt, men vi ved også der kommer en afbøjning og som regel også en dyk (i øvrigt forbavsende hurtige ved +50). Når vi er nede, viser vi styrke og holder skruen i vandet, indtil det igen går vores vej. Og når det igen går vores vej, er det typisk tidligere tiders topform, der sætter standarden for hvor 'fremgangen' skal begynde, og vi foretrækker at vende tilbage til folden: Der hvor dem man plejer at løbe med befinder sig! (Denne tilbøjelighed kan iøvrigt forvolde nye skader!)

Jeg nærredes stadig af illusionen om at blive bedre.

Løb er ganske enkelt en for fed og effektiv måde at holde sig i form på. Det mener jeg ikke man bør droppe, så længe man kan bruge sit bevægeapparat. Men jeg havde brug for målsætning og ambition for at sparke en udvikling i gang. Grebet af euforien, som bredte sig om det besnærende jubilæums løb i Berlin, var jeg let påvirkelig, og for ret præcist ét år siden blev jeg én af 40.000 taknemlige, der sikrede sig et nummer sammen med i øvrigt godt og vel 18 af mine medløbere fra klubben.

Udgangspunktet var, at denne maraton skulle være den sidste

og ambitionen derfor naturligvis, at slå min egen tid fra mit første maraton (som jeg løb i 2008 skidt forberedt og hovedet under armen omkring 3:34). Det passede jo med en beskeden afrunding til 3:30. Pyt med, at jeg siden da - og væsentligt bedre forberedt - havde løbet i Hamburg i tiden 3:44. Det betegnede jeg som lidt af en svipser, og i øvrigt havde jeg nu ganske mere erfaring udi maraton!

Den tidlige forberedelse.

Jeg begyndte i fin tid sidste efterår at dække op til forårets træning gennem cykelture i Gribskov til arbejdet (Kgs Vænge i Hillerød). Meningen var primært at kortlægge løberuter til og fra arbejde, så jeg kunne tilpasse og kombinere løb mere effektivt, vel vidende at tid til de mange træningsløb kan blive svær at finde.

I januar begyndte jeg så småt at inddrage fredagen til mellemdistancer i St. Dyrehave direkte fra arbejde. Det var tunge løb, som jeg gennemførte uden overskud i en frosthård skov. Jeg havde ikke løftet mig væsentligt fra mit nedslående løb i Gribskov nogle måneder tilbage, men det tiltagende lys, foråret og de trods alt stadigt lettere løb hjalp mig i gang. Muligheden for at kombinere med løb til og fra arbejde og mine fyraftensløb i dagslys, gjorde det lettere at bevare træningsmomentum. Gennem kombination, stædighed og ikke mindst en tålmodig kæreste, blev det muligt at finde tid til at træne flittigt og kontinuerligt uden de uundgåelige vinter afbræk eller andre program ændringer.

Det er meget nemmere at fastholde et højt trænings niveau forår/sommer end i vinter halvåret, og det er en kæmpe fordel at kunne kombinere med transport til/fra arbejde.

Forårets komme dikterer træningsflid.

Op gennem foråret, kommer jeg kontinuerligt op på 5 løb om ugen, enten i klubben eller i kombination med arbejde. Lørdag bruger jeg til ekstra interval træning (det passer mig i øvrigt svært godt). Mandag/tirsdag til mellemdistancer typisk tidlig morgen (og derfor meget langsomt) eller med Nordtim (og derfor noget hurtigere). Søndagen hygger jeg mig 'off piste' fra Bækkebro.

Jeg var flittig nok, måske endda mere flittig end mine medløbere, men det for alle maraton løbere faste lsd[1] pensum, har jeg foreløbig ikke haft noget af.

Lad det bare være sagt: Det er ikke denne type træning jeg nyder mest! Fornemmelsen af laaaangsoooom sniger sig ind på rygraden. Jeg føler ikke formen bliver bedre, kun at jeg bliver langsommere. Et par mindre krævende lsd'er tidligt i foråret fra Bækkebro, hvor jeg bøjede af for de andres tempo, styrkede ikke selvtilliden på dette område.

Det er jo, som vi alle ved, fuldstændig forkert! Ikke desto mindre er det nok den væsentligste grund til, at jeg lidt for sent kommer i gang, og da mine medløbere tidligt i juni sætter ud rundt om Esrum sø er jeg ikke klar. Esrum var endnu lidt for skræmmende en tur for mig.

---

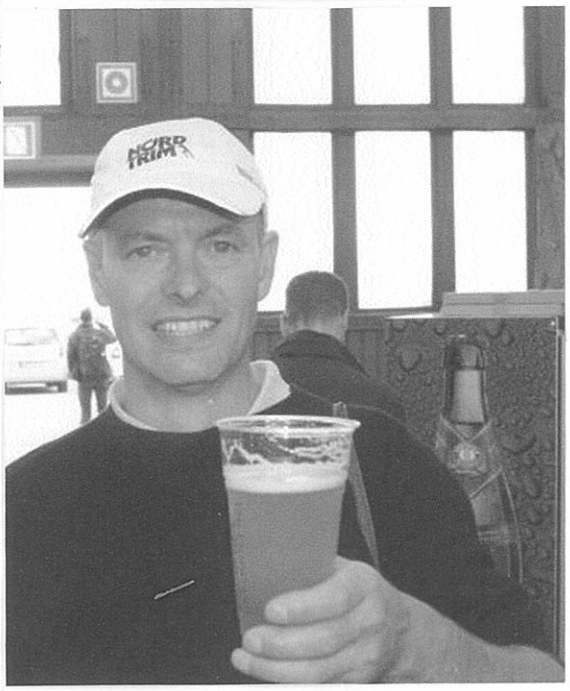
[1] *Long Slow Distance*

Opturen.
Lidt stresset skifter jeg i juni lørdagsintervallerne ud med lsd for mig selv. Først 18 km, gradvist stigende i løbet af juni. Ingen problemer andet end vores skønne og meget varme sommer, men så kan man heldigvis få en kasket.
Til gengæld bruger jeg nu mandagen til mellemlange intervaller, hvor jeg af hensyn til min nr 1 sport (tennis) havde løbet mellemdistance tidlig morgen. De klemmes nu ind mellem 16:30 og 17:30, så jeg stadig kan nå lidt aften tennis.
Spørgsmålet er nogen gange blevet rejst,
hvorfor vi vælger lørdagen til lsd. For mit vedkommende er der to årsager: Først og fremmest giver det mulighed for restitutionsløb søndag hvilket samlet maksimerer weekenden (eftersom jeg bruger mandag/torsdag til interval). Dernæst, og mindst lige så væsentligt, så er Esrum sø en virkelig god trænings distance, når man absolut skal løbe langt. Ud over at det faktisk er en inspirerende tur, byder ruten på flere væske depoter samt tillige selskab af vores til dato nok mest erfarne løber (ingen nævnt, ingen glemt), der sikkert af nogenlunde samme årsager har lørdagen og Esrum som foretrukne lsd.
Kort sagt, lsd lørdag er for mig det eneste effektive valg, særligt set i relation til Nordtrims løbekalender i øvrigt.
Når det er sagt, var jeg som før nævnt tvunget til at finde egne veje i juni. Det blev til en række fine ture i de bakkede områder langs østlige Arresø som jeg fandt varierende, grænsende til det underholdende. Der er bakker her, som i høj grad bryder de manende og i min øjne normalt kedelige landevejs løb. Når jeg ser tilbage over de mange timers træning, er jeg glad for, at jeg kunne skabe et alternativ til Esrum sø, og endnu engang glædes jeg over, at det er i juni og ikke januar jeg finder disse distancer.
Det bakkede område i Annisse og omegn betyder,
at man uvægerligt får indlagt nogle interval lignende afbræk. Den effekt passer mig godt og inspirerer mig til bevidst at lægge nogle temposkift ind i mine senere noget fladere lsd løb. Det føles godt, ikke kun fordi det giver nogle underholdende fart accellerationer ("at gå til angreb på bakkerne"), men navnlig at man noget tidligere end ellers opnår følelsen af at mangle kulhydrater, og den er rigtig god at arbejde med, når man nu alligevel er i det hjørne af værkstedet.
Sammenfattet er min træning nu præget af lsd lørdag,
langsom mellemdistance tidlig tirsdag, klubløb tors/sønd, samt intervaller mandag. Hertil tennis 2-3 gange ugen, typisk tirs/ons/fredag, undertiden tillige mandag.
Jeg vil her benytte en enestående lejlighed til at slå endnu et slag for min nr 1 sport (tennis), som er så tilpas anderledes og alsidigt fysisk krævende, at det virker løsnende for mine ensformigt belastede løber ben.
Det er denne periode jeg fornemmer den største og mest fremtrædende forbedring i min formkurve. Hver eneste gang jeg sætter mig selv lidt på prøve, det være sig rundt om Valby kirke, intervaller eller mine egne småture i området, opmuntres jeg af, at jeg stort set uafladeligt løber hurtigere og med større overskud.
Til min udelte begejstring er der flere der bemærker forandringerne. Jeg er nu fremme at løbe med de stærke løbere i klubben, dem jeg ellers ikke har været i nærheden af i flere år. Deres opmuntrende anerkendelse er en stor inspiration, og fornemmelsen af, at man har gang i noget rigtigt, giver et kæmpe energi boost.
Alvoren.
I takt med at jeg finder formen og større glæde ved at løbe, skrider tidsplanen en smule for mig. Vel er jeg nu for første gang i nyere tid, i stand til at holde tempo godt under 5 min/km, selv i det bakkede terræn omkring Annisse, men jeg træner stadig uden for komfort zonen og ved, at det er uholdbart på maraton distancen.
Jeg føler mig presset af mit spontane og fagligt subsistensløse mål om at gennemføre på 3:30. Min reaktion er at accelerere mandagsintervallerne (som hidtil er blevet erstattet af nogle tidlige morgenløb) fra 3x1200 stigende til først 1400 meter, siden op til 5 gentagelser.

Samtidig bliver jeg i næsten manisk grad optaget af at fastholde mit uge program, som jeg samlet opfatter som et ufravigeligt pensum. Er jeg sløj en mandag, tager jeg intervallet onsdag. Glipper tirsdagen, indhenter jeg det om fredagen osv. Jeg må gerne slække på min indsats under selve løbet, men jeg holder manisk fast i, at alle kilometrene skal findes – intet må smutte!
Konsekvensen er, at jeg under tiden løber interval såvel onsdag/torsdag, eller inddrager fredagen, selvom jeg har lsd på programmet lørdag.
En uge i august, hvor sommerferien var kommet lidt på tværs,
løber jeg et tempoløb torsdag formiddag tillige med klub interval om aftenen. Fredag indhenter jeg noget tabt pensum på 11 km, og naturligvis glemmer jeg ikke min 'første' sport fredag eftermiddag. Så da jeg om lørdagen løber ud på en "28'er", krydret med et par af mine tempo skift undervejs, er jeg næppe klar. Træningsmanien har taget over, og naturligvis går jeg ned! - Komplet udmattet, forkrampet overalt. Maveregion, hænder og ryg samt selvfølgelige læg og lår. Resten af lørdagen ligger jeg under dynen og klynker. Takket være NSAID i overvældende mængde, kommer jeg på benene lørdag aften og endda til løb om søndagen - om end på skrømt. (Det var dér I andre løb klubmesterskab, mens jeg luntede anstrengt rundt i skoven og sluttede af med et 'kurbad' på stranden). Mandag var jeg klar igen (eller var jeg?) til tre i øvrigt ret hurtige 1400 meter intervaller i St. Dyrehave.
Disse sammenfald, hvor mit pensum forstyrres af andre ting, synes at gentage sig i august, og der er flere træningspas, hvor jeg reelt ikke er klar til at drage det fulde udbytte af min indsats.

(fortsættes på næste side)

Det gælder om at fylde væske depoterne godt op inden et langdistance løb. Men øl er bedst at indtage efter løbet er overstået – men så gerne i rigelige mængder..!
Rasmus P nyder den fortræffelige tyske alcoholfrei beer.



DEHYDRERING.

af Søren Holte

Jeg ved godt, at man skal huske at drikke, når man løber maraton. Jeg ved da også, at man skal huske at drikke ekstra meget, når det er varmt. Og jeg ved da også godt, at jeg skal drikke ekstra ekstra meget, da jeg er stor og tung. Men måske fortrængte jeg det – det gik jo så godt derudaf stille og roligt i godt selskab, og hvad skete der så? Ved ca 30 km kunne jeg mærke den var gal – jeg dehydrerede. Jeg vidste præcis hvad der ventede, da mine hænder tørrede helt ind.
På Skodsborg Marathon løber man 7 runder a ca 6 km, og hver runde passerer man et helt utrolig velassorteret depot. Dette skete således lige inden næstsidste depotbesøg. Men selvom jeg drak og drak ved depotet, så vidste jeg godt, at skaden var sket.
De efterfølgende km blev bare tungere og tungere, og mine lægmuskler blev utrolig ømme. Da jeg kom til depotet sidste gang ved ca 36 km og skulle ud på sidste runde, var det rigtig hårdt.
Jeg fik dog kæmpet mig igennem, på trods af at jeg blev overhalet af mange på sidste runde inklusive 100-løbsjubilaren Jørgen Steen. Mine lægmuskler var super ømme og konstant på randen af kramper. Jeg fik da også kramper på vej op ad trappen til parkeringspladsen. Første forsøg på at komme ind i bilen udløste også omgående kramper.
Kort fortalt, så måtte jeg gå rundt på parkeringspladsen i mere end 2 timer, før jeg turde køre bil. I den tid indtog jeg 4 liter vand og 1 liter Cola samtidig med at jeg spiste saltstænger.
Dagen efter var mine lægge stadig ufattelig ømme. Præcis som de var for et par år siden efter Copenhagen Marathon, hvor jeg lavede samme dumme stunt. Ja, faktisk skete det også på en lang træningstur bare 4-5 uger inden dette løb, som fandt sted på en meget varm grundlovsdag.
Moralen i denne historie er, at man skal huske at drikke nok, når man løber maraton i varmen. Også når man er en erfaren mangeløbs/cannonball maraton freak..!
Link: http://www.skodsborgmarathon.dk/juni2011.htm

LØBETIDER I BERLIN:

Rune Knudsen (M 30)	3:20:41
Jesper Larsen (M 50)	3:22:56
Claus Gosham (M 35)	3:32:51
Thomas Egesø (M 40)	3:38:21
Michael Hughes (M 50)	3:39:27
Anna Uhrenholt (W 50)	3:39:28
Rasmus Pedersen (M 45)	3:40:49
Annie Gyde Pedersen (W 60)	3:40:58
Preben Hammershøj (M 65)	3:42:38
Ea Andersen (W 40)	3:49:02
Niels Coff Ganes (M 45)	3:53:25
Henrik Nielsen (M 50)	3:55:23
Grethe Terkelsen (W 40)	3:55:53
Anette Stentoft (W 40)	4:10:41
Lotte Larsen (W 40)	4:22:56
Erik Lassen (M 40)	4:29:30
Lykke Andersen (W 50)	4:57:53

Den øgede og nu måske også mere urytmiske træningsaktivitet går ikke umærket afsted. Fod og knæ begynder at værke af langtids anstrengelserne, achillessenen viser tegn på irritation. Frygten for skade begynder at lægge en dæmper på indsatsen (men ikke pensum), og jeg går endda så vidt at jeg dropper tennis, hvis karakteristiske sidevejs abrupte bevægelses mønstre, i uforholdsmæssig grad smerter mine overanstrengte fod knogler.

Det tidspunkt hvor jeg mærker den mest effektive og inspirerende fremgang er, når jeg løber tidligt om morgenen og har mine mellemlange løb omkring 17-25 km om lørdagen. Det er dér, hvor min krop har svært ved at komme i omdrejninger, simpelthen fordi kl kun er 6:00, eller det er for varmt til at gi den gas.

Kombinationen af let motion morgen og tennis med lidt mere puls om aftenen og nogle styrkende lsd'er synes at styrke mit løb uden at nedbryde min fysik. Jeg kommer uforvarende til at gøre det, der alle steder står man skal gøre ... *"træne uden at dræne".*

Nu, lidt tilbageskuende, kan jeg spørge mig selv:

Var jeg i panik ved at sætte træningen over styr. Pensum tanken, om end grundlæggende rigtig, var blevet for manisk. At gennemføre et interval, uden at være klar, er, som vi alle ved, i bedste fald spild af tid, men måske snarere destruktivt.

Maraton dagen nærmer sig, og på grund af min mani ligger jeg i den grad på randen af at smide det hele pga overanstrengelse. Jeg er heldig med at slippe godt af sted med denne fejl disponering, som kunne ha' sat min deltagelse i Berlin over styr.

Alligevel vil jeg, sikkert mod bedrevidende videnskab, fastholde at det mentale aspekt ved at holde træningsniveauet uanset hvad, er mindst lige så vigtigt som at tilrettelægge et, i teorien, optimalt korrekt trænings forløb. Måske er det noget af det Rikke Rønholt taler om i sin løbebog, kapitlet *Energy management:* Det handler om stædighed og fokus ligeså meget som egentlige resultater. Kunsten er – naturligvis - at afbalancere delene.

I forhold til løbsdagen, medgiver jeg, at jeg sikkert har sat lidt til på min topform, men klar på dagen var jeg, trods ømhed og følelsen af manglende lsd'ere. Derom vidner især min hurtige restitution, men vel også en ganske tilfredsstillende sluttid, der med 35 sekunders nøjagtighed rammer det jeg aftenen forinden havde budt ind med som realistisk målsætning (selv om jeg faktisk gik målrettet efter en sluttid på 3:30).

I seng med de store.

Mærkeligt nok er det kun i ganske ringe grad lykkedes at sammenflette forberedelsen til Berlin med klub træning og fælles maraton træning. Selv om vi tæller en hel del fra Nordtrim på dagen i Berlin (flere end 18), har vi hver i sær stor set passet os selv med egenrådige trænings tider og ruter. Det samme var billedet ved forberedelsen til mine to foregående maraton, undtagen den som klubben havde initieret, og hvor jeg personligt måtte stå af undervejs pga. skade.

På vej til Berlin, hvor vi dog heldigvis er otte der har fundet sammen om selve turen, går det op for mig, at jeg er en af få rookies i området. Med i bilerne sidder der samlet set noget der ligner 80-100 maraton på CV'erne, i min bil alene flere end 60, endda alene på mit værelse langt over 30 - ja faktisk alene i min køje langt over 25 - hvoraf jeg tegner mig for 2. Så det er ikke bare på løbeturen jeg for tiden mingler med de store drenge.

Direkte adspurgt, er folk ret beskedne. Man svarer typisk lidt undvigende"... måske min 8'ende" eller "... min tredje i Berlin, men så var der ....".

Det sande erfaringsgrundlag afsløres langsomt gennem anekdoter og sporadiske bemærkninger: "Barcelona er nok det flotteste jeg har løbet... , "I Athen går det lodret op fra 30-37 ...! ", "Det var mere mærkeligt dengang vi løb over i Øst ..."

Maraton lader sig ikke sammenligne med andre løb.

Distancen er, mærkelig nok, uendelig meget længere end det dobbelte af et ½ maraton. Hvordan du løber den, er din egen sag, hvordan du forbereder dig er din egen sag, og før du starter ud, har folk med rette for vane at sige "held og lykke" i modsætning til "go tur".

Det er kuriøst, at respekten omkring maraton faktisk alene handler om det aktuelle mod, ikke så meget de personlige forudgående meritter, som jeg vel nok havde tænkt.

Hvis dagen ikke er der, så er ingen forberedelse god nok og omvendt, hvis man tør og lykkes med at gå efter p.r., bliver man afhængig af maraton for evigt.

Distancen er angst provokerende, og måske er det netop derfor, at det føles så godt at stå i startfeltet, trimmet til noget stort få minutter før du bliver skudt af sted. Når det er overstået, sætter du dine erfaringer ind på opsparingen og hæver dem igen – selv - næste gang du stiller op.

Nu gælder det om at bygge videre på den form jeg trods alt godt kan være tilfreds med at være landet på - udgangspunktet taget i betragtning - og sigte efter et nyt mål!?

Fine løbetider i et varmt og solskinnende Berlin. God stemning og masser af trængsel. Annie Gyde løb igen overbevisende i 3:40:58, ca 2 timer mere end hendes p.r. og DM sølv I halvmaraton i Aarhus. Og som noget STORT, så lykkedes det hende at slå klubbens løbekoryfæ Preben, der skilte sig ud som en hund i et spil kegler iført gult Langgarver antræk blandt Nordtrims blå løbere. Annie løb i dannebrogs farver!

EREMITAGELØBET 6/10.

af Jens-Erik S Hammerum

Inden jeg kom i Nordtrim var Eremitageløbet i flere år afslutningen på min løbesæson. Jeg vidste, at det var noget sværere at komme ud, når det blev regn, sne og kulde. Sådan er det ikke mere. Nu løbes der året rundt, uanset vejret.

Igen i år havde Nordtrim arrangeret bus fra Helsinge, og som sædvanlig var der udover medlemmer også en stor kasse med basser. Det er dog ikke mere Mogens, der står for dem, men klubbens kasserer, Camilla. Vi var ca. 15, der var med bussen, og ved ankomsten til Dyrehaven, gik vi i samlet flok til klubbens faste plads.

Inden starten gik, dukkede flere fra klubben op og hilste på. Vejret kunne vi ikke klage over, da solen inden start skinnede fra en skyfri himmel. Da alle var i mål blev der gået til sneglene, og Annie havde også bagt en dejlig kage, så de kalorier, der var brændt af under løbet, kom hurtigt på plads igen. Kagerne blev nydt og med god samvittighed. Kl. 14.00 kørte bussen tilbage til Helsinge. Endnu en god fællesoplevelse med Nordtrim. Fin tradition, som jeg håber vil fortsætte.

I øvrigt blev løbet vundet af Abdi Hakim Ulad som repræsenterede Danmark med tiden 40:12 (M20-34) og Henrik Jørgensens datter: Anna Holm Burmeister i tiden 46:15 (K20-34).

EREMITAGELØBET BLEV MIT BANELØB ?

af Søren Thilst Grande

Dette er en løftet pegefinger for hvad der kan indtræffe som et bombe nedslag, hvis man ikke seriøst passer sin løbetræning...

Jeg opgav faktisk for to år siden at stille op til Eremitageløbet efter 10 uafladelige repetitioner. 10 år i træk måtte være nok – og gennem denne decade lykkedes det mig IKKE at komme under den eftertragtede TIME. For sådan er det – især for mænd – udfordringer skal tages op og besejres! Tættest blev 1:01:33 i 2006.

Men så skete der det sidste år, at jeg lod mig overtale til at stille op en 11. gang, dog i en andens navn, men jeg løb det og var flyvende. Jeg havde vel nok én af mine bedste løbe sæsoner i 2012. Min tid blev den næstbedste nogensinde: Nr 11 i min aldersklasse, 4:41 min/km = 12,78 km/t (I 2006 løb jeg 4:38 min/km = 12,97 km/t). Så den gamle mand fik vand i øjnene. Ku' det lykkes at komme under?

Min træning i år har drillet. Den er ikke gået op i en større enhed. Ingen sammenhæng, manglende motivation og træningslængder, problemer med fødder og knæ. Kontinuitet i træningen har manglet, så derfor ingen tilfredsstillende opbygning. Plaget af småskader, så derfor kun deltagelse i BT Halvmar, Liselejeløbet (5km) og DGI's halvmar i Esbjerg. Guleroden fristede ikke, for æslet virkede bovlamt!

Flere af klubbens medlemmer opfordrede mig til deltagelse i dette 45-års jubilæumsløb. Jeg replicerede: Udelukket! Så kom tilbuddet: Vil du ikke løbe for min søn. Han er skadet? En ung 25 årig som ovenikøbet er i frømandskorpset (og måske netop derfor fysisk i tovene?) "Vi kender ingen andre der kan løbe så godt som dig", lød ét af overtalelses forsøgene. Jeg kender selv adskellige, men en ven i nøden vil alle vel gerne være, og jeg havde netop løbetrænet Gribskovløbet i 1:03, så måske var jeg ved at være fit til et brag af et E-løb (jeg skimtede naivt en p.r. i resultat horisonten). Jeg stillede op – det burde nok gå – på den ene eller anden måde. Jeg kunne da ta' det gelinde, og havde jeg benene til det, så var det bare om at trykke af...

Det skulle jeg ikke ha' gjort! Fordi ideen med at hyggeløbe – bare komme under 1:10 – er for rationel. Mange af os, måske de fleste, løber ikke med hovedet, men med hjertet. Hovedet under armen og så derudaf! Alt hvad remme og tøjler kan holde: Vi bisser i løbefeltet og puller som væddeløbsheste. Vi vil frem, og der er hele tiden nogen foran os som skal overhales.

Det måtte gå galt. Allerede efter Rådvad Kro på vej mod Stampen måtte jeg ned i tempo. Stigningen efter vandmøllen på vej mod Hjortekær lågen trak tænder ud. Jeg bed mig fast og holdt tempo. Nedad mod lågen, ind igennem og så den laaaange stigning på vej op mod Slottet.

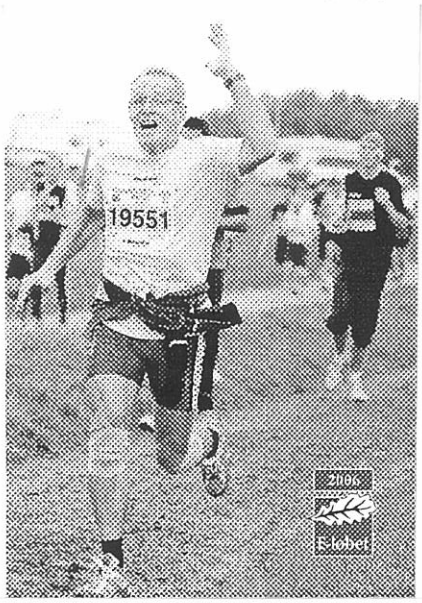
Så var der noget der "bed mig" i foden (anklen). Ned i tempo – ikke gå – videre frem – økonomisére med kræfterne, håbe smerten går væk. Det gjorde den efter ca 1 km, og farten blev igen øget, forbi 10km væskedepotet, springe det over og så i skarpt trav ud over Sletten, hvor det klumper lidt i sporet – kødannelse – prøve at holde dampen oppe, men løberytmen staller lidt – hvorfor? Udtrætningen begynder at melde sig.

Den sidste hårde, men korte bakke, og jeg tror jeg er kommet til en kvinde tenniskamp midt på bakken: Der stønnes vildt, lettere hysterisk: Pornofilm? Er en kvinde ved at stige til himmels? Jeg øger tempoet op ad bakken og videre fremad mod den sidste lange stigning op mod mål. Den kvinde gider jeg bare IKKE høre på!

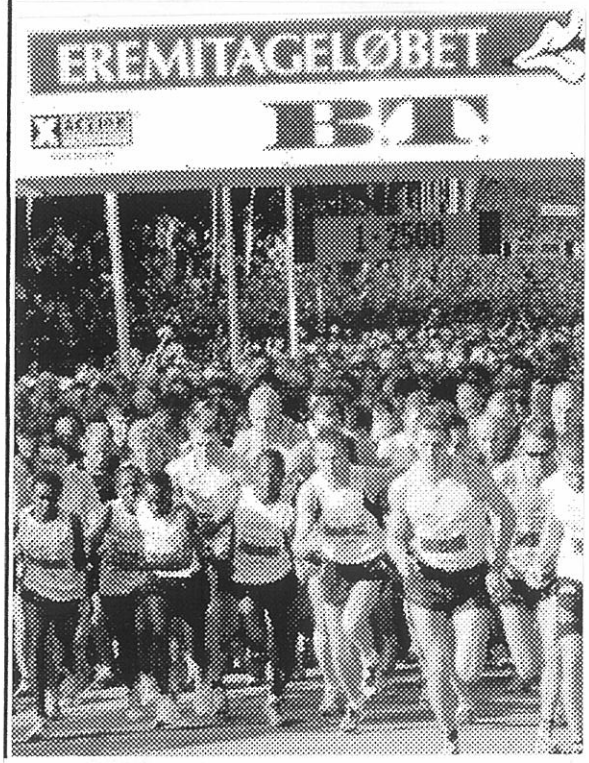
(fortsættes på næste side)

NORDTRIMs E-LØBS TIDER:

* **Claus Gosham** 58:20 nåletid M35-39 år. Plac: Nr 199
* **Brian Bak** 1:00:24 nåletid M45-49 år. Plac: Nr 298
* **Annie Gyde P** 1:03:38 nåletid K60-64 år. Plac: Nr 3
* **Grethe Terkelsen** 1:04:19 nåletid K40-44 år. Plac: Nr 59
* **Søren T Grande** 1:05:28 nåletid M65-69 år. Plac: Nr 28
* **Dorte Bonnez** 1:09:42 nåletid K40-44 år. Plac: Nr 161
* **Jens-Erik S Hammerum** 1:09:55 M60-64 år. Plac: Nr 163
Rasmus Pedersen (substitut) 1:13:34
Otto Hass 1:15:48 M60-64 år. Plac: Nr 293
Torben Hermansen 1:17:25 M55-59 år. Plac: Nr 511
Henning Bruun 1:17:37 M50-54 år. Plac: Nr 905
Max Thomsen (substitut) 1:17:40
Palle Røssell 1:18:42 M60-64 år. Plac: Nr 341
Camilla Pollas 1:19:26
Jesper Terkelsen 1:24:50 M45-49 år. Plac: Nr 1530
Ilselil Røssell 1:28:27 K55-59 år. Plac: Nr 326
Britta L Michaelsen 1:28:27 K60-64 år. Plac: Nr 145
Simon E Johansen 1:28:49 M20-34 år. Plac: ?
**) nåletid betyder, at man har placeret sig i sin aldersgruppe blandt de første 25%.*



2013 blev uheld- og skæbne året for tidligere formand Søren Grande. I 2006 (billedet) lykkedes det at sætte p.r. i tiden 1:01:33 og blive nr 30 i aldersklassen. Sådan gik det langt fra i år. Han kom skadesramt i mål..!



BEREGNING AF MARATON TIDER.

(Bartyasso.com / Aktiv Træning 2009)

En særlig træningsform, der kan laves på lidt over en time, giver dig en indikation på, hvor hurtigt du kan løbe maraton distancen.

Er du nysgerrig efter, hvor hurtigt du kan løbe en maraton, så prøv dig selv af med Yasso 800 træningsformen. Den går i al sin enkelhed ud på, at du løber 10 x 800 meter med ca 3 minutters pause mellem løbene eller samme pause, som det tager dig at løbe de 800 meter.

Hold en nogenlunde jævn hastighed på alle løb, og løb i et tempo, så du kan gennemføre de sidste 800 m runder i samme tempo som det første. Når du har løbet den sidste omgang, tjekker du din tid. Har du fx løbet de sidste 800 meter på 3min 50 sek, så er der stor sandsynlighed for, at du kan løbe en maraton på 3 tim 50 min.

Du ophøjer m.a.o minutter til timer og sekunder til minutter og får på den måde en klar indikation på, hvad du kan løbe en maraton på.

Træningsmetoden er helt uvidenskabelig, men anerkendt som et godt måleredskab, der passer på de fleste. Du kan også bruge Yasso 800 som træningsform. Vil du fx løbe en maraton på 3 timer 20 minutter, så løb 10 x 800 m, hvor du løber de 800 m så tæt på 3 min 20 sek, som du kan. Træningsformen er opfundet af løbeeksperten Bart Yasso.

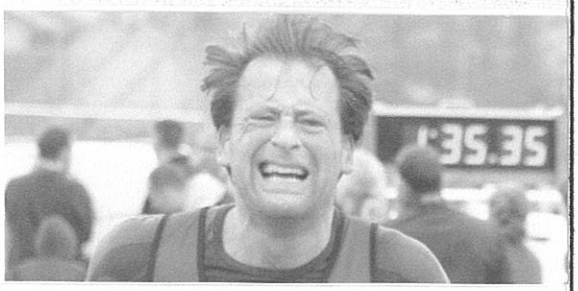
TJEK DIT TEMPO

Ved du, hvor hurtigt du løber på en 5 eller 10 kilometer, så kan du ved hjælp af denne tabel bestemme dit træningstempo på a tempoture, intervaltræning og syreintervaller. Tabellen giver også et fingerpeg om dine realistiske halvmarathon- og marathor

	Konkurrenceresultat				Træningstempo - efter grundig opvarm			
	5 km.	10 km.	½ marathon	Marathon	Marathon-tempo	LSD / Almindelige ture	Tempoture og fartleg	Intervaller
						6-30 Km	3-6 Km	ca 2 km
Niveau 1	14 min.	29 min.	1:03-1:05 timer	2:13-2:17 timer	3.09-3.15 min.	3.39-3.43 min.	3.02-3.06 min.	2.47-2.51 min.
Niveau 2	16 min.	33-33½ min.	1:11-1:15 timer	2:31-2:36 timer	3.35-3.42 min.	4.08-4.13 min.	3.25-3.30 min.	3.09-3.13 min.
Niveau 3	18 min.	37-38 min.	1:21-1:25 timer	2:50-2:56 timer	4.02-4.10 min.	4.38-4.43 min.	3.49-3.54 min.	3.31-3.35 min.
Niveau 4	20 min.	41-42 min.	1:29-1:34 timer	3:07-3:15 timer	4.26-4.37 min.	5.03-5.09 min.	4.12-4.17 min.	3.53-3.57 min.
Niveau 5	22 min.	45-46 min.	1:38-1:43 timer	3:26-3:34 timer	4.53-5.04 min.	5.34-5.40 min.	4.38-4.43 min.	4.16-4.20 min.
Niveau 6	24 min.	49-51 min.	1:47-1:52 timer	3:44-3:54 timer	5.19-5.33 min.	6.02-6.08 min.	5.02-5.07 min.	4.38-4.42 min.
Niveau 7	26 min.	53-55 min.	1:57-2:02 timer	4:03-4:12 timer	5.46-6.00 min.	6.29-6.35 min.	5.26-5.32 min.	5.00-5.04 min.
Niveau 8	28 min.	57-59 min.	2:07-2:12 timer	4:20-4:30 timer	6.10-6.24 min.	6.57-7.05 min.	5.49-5.55 min.	5.22-5.26 min.
Niveau 9	30 min.	61-63 min.	2:15-2:20 timer	4:37-4:48 timer	6.34-6.50 min.	7.24-7.32 min.	6.12-6.19 min.	5.41-5.45 min.

Alle tider er cirka-tider.

Kilde: Running26 / inspireret af bogen "Running Form



Kig på tabellen og beregn din maraton tid. Har du passet din træning, er fit og i god form, så læg ca 2 timer til din halvmaraton tid...

Så løber "hun" stønnende som en blæsebælg forbi mig. Det var sgu' en MAND, der var ved at kvæle sig selv. "Træk vejret dybere eller løb langsommere", var der én der råbte. "Det ka' jeg ikke!" lød svaret, mens han tordnede mod svinget før mål. Jeg var selv kun let forpustet, men kunne ikke sætte mig op til at følge ham. Benene ville ikke som jeg! Jeg havde det som Jeppe på Bjerget. Kanaljerne (benene) ville ikke som han. De havde deres egen vilje!

De sidste 400 meter op ad mod målslusen blev seje, men jeg pressede og pressede mig selv i forsøg på at overhale flest muligt. "Stønner-Kurt" så jeg aldrig igen...han overlevede uden brug af paramedicinere!

Tiden viste 3 min og 1 sek langsommere end sidste år.

Resten af dagen havde jeg svært ved bare at gå. Ondt i venstre lår (hvem havde givet mig et trælår?) og smerter i højre akillessene. Min løbestil må jo være vind & skæv?

Næste dag: Styrke- og stræk øvelser i benene kombineret med kondi i cross-trainer. Ingen effekt, dog ingen forværring.

Tirsdag: Lang gå-tur på ca 1½ time. Det løsnede op, så ømheden stort set var væk.

Onsdag formiddag: Spinning uden problemer.

Onsdag eftermiddag: Løb i Gribskov, av av av. Måtte korte af og nøjes med 7,2 km.

Men skaden VAR for alvor sket. Akillessenen stærkt hævet og problemer med at gå. Den står nu på dansk RISE: ro, is, stræk og elevation.

Og hvad var årsag til skaden? Overbelastning. Jeg bed tænderne sammen og løb simpelthen for stærkt. Stærkere end min form berettede til. Og så straffes man!

Hvornår jeg evt kan begynde at genoptræne har vist lange udsigter...?

Så aldrig mere E-løb til mig. Skæbnen eller min "bane" dikteredes til mit 12. E-løb, så uden at være overtroisk: Hvad kunne der ikke være sket, hvis det havde været mit trettende løb? En lang løbepause ligger foran mig, men heldigvis kan jeg da cykle MB i skoven og passe mit formiddags spinning-hold for VT-BodyBike i TGF-Huset/Tisvilde Bygade. Måske ses vi der, for der går længe før jeg igen kan løbetræne med alle nordtrim'erne... ØV!

GRIBSKOVLØBET 20/10.

af Søren Thilst Grande

For 41. gang afholdt FifH deres traditionsrige skovløb på en sjældent forekommende regnvejrsdag, men termometret viste 10 grader, som er den mest perfekte løbetemperatur, især hvis der skal trykkes af til evt personlige rekorder (p.r.)

Liige knapt 40 nordtrim'ere blev fundet på resultatlisten, og de fordelte sig på løbets 3 ruter: 12,4km, 7,5km og 2,5km børneløb.

Løbets bakker er hårde at bide skeer med, men vi har nu gennem to sæsoner "smugtrænet" på ruten, så mange af vore medlemmer kender løbets stigninger og ved, hvor der skal sættes ind, og hvor der skal holdes igen.

Bedste Nordtrim tid opnåede Claus Gosham i 52 min på 12,4 km ruten. Jesper Larsen løb ca 1½ minut langsommere og Michael Hughes ca 2 minutter efter. Klubbens to hurtigste kvinder blev Annie Gyde Pedersen i ca 58 minutter, og Grethe Terkelsen lidt over 1 time.

I juniorklassen imponerede klubbens nye unge håb, Casper Schjøtt med at spurte over målstregen på 12,4 km og holde sig flot under "timegrænsen" i tiden 56:02!

Mange andre nordtrim'ere fordelte sig på samtlige af løbets ruter og viste sejhed og kampvilje lige til stregen, hvilket man kun bli'r i stand til, hvis man passer sin træning. Men man kan også nyde skovruten i ro og mag, selv om det var lidt svært pga den regntunge skov.

Løbets vindere blev Rasmus Henning i tiden 44:26 og Line Lolk, Blovstrød Løverne i 45:56.

Dejligt "after-running" traktement blev igen serveret for os af Annie Gyde og hendes "supporter" Anders. Så er det som at mærke solen komme frem: Kaffe og T-birkes, ahh. Skønt at deltage i efterårsløb med efterfølgende forkælelse...

Se løbetider for alle nordtrim'ere på klubbens hjemmeside.

Casper Schjøtt løb i kanon tid til Gribskovløbet. Ham kan vi vist godt vente os flere flotte præstationer af. Stort smil efter løbet med munden velfortjent fuld af T-birkes.

ARTIKLER:

FØDT TIL LØB - *en slags føljeton... (3. del)*

Uddrag af foredrag holdt af Søren T Grande om bogen "Født til løb" af Christopher McDougall

Alt hvad der skinner, er ikke det pureste guld... fortsat fra TRIM'ern nr 68:

Træn tre gange ugentligt i barfodet løb på dugget græs.
Den seneste forskning har vist, at stabilitetssko med bevægelseskontrol sandsynligvis ikke hjælper på hælspore – ja, måske forværrer de symptomerne..?
"Når man stikker sine fødder i et par sko, er det nærmest som at give dem gips på". Sådan siger den irske fysioterapeut, dr Gerard Hartmann. Både Paula Radcliffe og Haile Gebrselassie er nærmest afhængig af denne troldmand og mirakelmager før et maraton-løb. Dr Hartmann spørger yderligere: "Hvad sker der, når man får benet i gips? Så svinder musklerne ind med mellem 40 – 60 % inden for seks uger! Noget af det samme sker, når vi spærrer vores fødder inde i et par sko". Når skoene gør arbejdet for os, bliver senerne slappe og musklerne svinder. Fødder elsker at kæmpe, og de stortrives under pres. Lader man dem dase, kollapser de. Lad dem knokle, og de rejser sig som en regnbue, udtaler Hartmann poetisk, og han fortsætter: Kenyanske løbere har en fantastisk spændstighed i fødderne. Den får de af at løbe uden sko, lige indtil de bliver 17.
Før Alan Webb i 2007 blev USA's hurtigste på en mile, var han en platfodet kylling i elendig form. Efterhånden som hans fødder blev stærkere, blev hans svang højere. Han gik fra sko-str 46 til str 43-44 gennem styrketræning for fødder og barfodstræning.
Det bedste skadesforebyggende råd, som dr Hartmann vil give os, kom fra en træner som var fortaler for *"Tre gange ugentligt at løbe barfodet på dugget græs."*
I dag er danske sprintere og længdespringere begyndt at træne sådan på Østerbro Stadion.
Du skal træne uden at dræne dig selv.
Én af årsagerne til, at ultraløbere (stort set) aldrig bliver skadet og kun sjældent bryder sammen, er at de ved, "hvordan man skal træne uden at lade sig dræne."
En vegetar ultraløber (vist ovenikøbet veganer) forstuvede engang sin ankel på et 815 km løb fra Sidney til Melbourne. Han nægtede at indtage ibuprofen, tyede i stedet til urter og de vildeste mængder ingefær og hvidløg. Det lykkedes at gennemføre! Han baserede sin diæt på frugt, grøntsager, bælgfrugter og fuldkornsprodukter, som indeholder de nødvendige aminosyrer til at bygge muskelmassen op fra bunden. *(red.kommentar: I dag har Annedorte Tannerup uddannet sig til idræts-kost vejleder, skrevet en bog om kostens betydning for resultat fremgang, blevet ansat i Bjarne Riis' cykel team og arbejder kostmæssigt i stil med ovenstående diæt råd, dog kun med små mængder frugt, men med masser af grøntsager, bl.a forskellige kåltyper! Diæten prioriterer mere protein og mindre (tomme/hurtigt omsættelige) kulhydrater!! Hvorfor? Det dræner kroppen, er usundt og gi'r dårlig restitutionsevne at satse ensidigt på kulhydrater...)*

(fortsættelse følger måske i næste nr af bladet)

LØB LÆNGERE PÅ LITEREN

af Søren T Grande

Vi starter ud på løbeturen måske i højt humør og med overskud, med intension om at opnå en slank og trimmet krop, godt helbred og føle os i pagt med sundhedsapostlene, men
hvad er det så der sker? Efterhånden syrer benene til og tempoet falder – sammen med motivationen. Horisont linjen flimrer - hvor blev den af - den jeg troede jeg kunne løbe ud til...
Vi spø'r os selv: Hør hvad er der egentlig galt? Lider jeg af muskelsvaghed, for lidt træning eller hvad er det der sker i min krop. Er det alvorligt? Min krop responderer jo ikke på mine krav til den. Er det en livstruende og kronisk tilstand, som dræner min krop til fysisk sammenbrud?
Man har i mange år troet, at musklerne syrer til, når der ophobes mælkesyre i dem, men forskere fra Columbia University i New York har fundet ud af, at træthedsfølelsen i musklerne skyldes kalcium, der frigives i cellerne, når musklerne trækker sig sammen. De overarbejdende muskler bliver ustabile og begynder at lække kalcium, hvilket giver træthed i hele musklen.
Forskerne i New York har udviklet et stof, der kan blokere for muskeltræthed ved at genoprette stabilitet i muskelcellernes receptorer, som er dem der "lækker" de sivende kalcium-ioner. Udledningen af kalcium sker fra små porte i cellevæggen kaldet ryanodin-receptorer.
Columbia University står bag opfindelsen af stoffet, der menes at kunne hjælpe atleter, soldater og andre, der udfører længerevarende hårdt arbejde. Var der nogen der sagde: Nyt doping præparat? Stoffet kan også hjælpe folk med livstruende sygdom, muskelsvaghed, fx HIV, cancer o.a muskelsvinds patienter.

(KILDE: New Scientist)

HELSINGE FYSIOCENTER

Fysiocenter Helsinge

Råd, vejledning og behandling

af løbeskader

Individuel udarbejdet indlæg

til løbesko (SuperSole)

***Ny adr:* Vestergade 7 F**

(indg. via Møllestien)

3200 Helsinge

TLF: 4879 5304

www.fysiocenterhelsinge.dk

HVOR & HVORNÅR LØBER NORDTRIM?

Søndagsløb: Hele året – også helligdage – i Tisvilde Hegn. Sted: Kl 9 Bækkebro P-plads (Frederiksværkvej/ Bækkebrovej). I september måned løbes i Gribskov.
Mandag 2.påskedag: "Helvede i Nord" løbet kl 11 fra Strandparkeringen, 3220 Tisvildeleje.
Halvmaraton og 10 km skovløb.
Næstsidste søndag i juni: Nordkyst Challenge kl 11 fra Vejby IF's Idrætshus, Sportsvej 4, 3210 Vejby.
21,1 km og 30 km.
Tredje søndag i august: Klubmesterskab / testløb i Tisvilde Hegn. Kl 9 fra Tisvildeleje Strandparkering.

Hverdagsløb: Hele året på tirsdage & torsdage.
1/1-15/3 & 29/10 - 31/12 byløb kl 18 fra Helsinge Hallen.
16/3 – 24/10 skovløb kl 18 fra Valby Hegn, Bukkarvej, 3200 Helsinge (ved campingpladsen). Fra uge 42 kl 17.30

Motionløbetræning: 16/3 – 24/10.2013 kun på tirsdage kl 18.00. Mødested: Valby Hegn, Bukkarvej, 3200 Helsinge. Der løbes på forskell niveauer både mht hastighed og længde (min distance er 5 km).
Interval træning: Torsdage kl 18. Mødested: Valby Hegn, Bukkarvej, 3200 Helsinge. I juni og september løbes i Aggebo Hegn, Aggebo Skovvej, 3230 Græsted.
Nordtrim gymnastik: 30/9.2013 – 15/3.2014, 5½ måneds motionsgymna på mandage kl 18-19 i Hallen, Helsinge Realskole, 3200 Helsinge. Pris: 550 kr (ikke-medlemmer) 250 kr (for medlemmer). Kontakt: Una M, mobil 4029 4691. Email: tut@os.dk

Helvede i Nord 10 km & 21,1 km: Nordtrim, Niels.
Nordkyst Challenge 21,1 & 30 km: Nordtrim, Søren.
Klubmesterskab 1½ & 2½ km børn, 5km børn/voksne, 10km unge/voksne og 15km voksne med start & mål ved Tisvildeleje Strandparkering: Nordtrim, Søren.

Rex Cykler

BYMOSEVEJ 9-11 • 3200 HELSINGE • TLF. 4879 4999
KLOSTERMOSEVEJ 123 • 3000 HELSINGØR • TLF. 4579 4999

WWW.REX-CYKLER.DK.

Selskaber 20-200 personer

Rekvirer vores store fest-idé-mappe. Billig og komfortabel overnatning i familieværelser eller ferielejligheder.

sankthelene

Tlf. 48 70 98 50 · www.helene.dk

Sportigan
Helsinge
48 79 60 88

TOTALLEVERANDØR TIL DIT HJEM

Fog®
TRÆLAST & BYGGECENTER
Skaber rammerne

Fog Trælast & Byggecenter Helsinge
Nørretoftevej 1, 3200 Helsinge. Tlf. 48 79 43 34. johannesfog.dk

STØT VORE ANNONCØRER
DE STØTTER OS

VÆRD AT NOTERE

**) løb som klubben gi'r tilskud til!*

GYMNASTIKKEN ER STARTET 30.SEP
Hvis du er hurtig, kan du nå at være med. Mød op i gymnastiksalen på Helsinge Realskole på mandage kl 18-19 i de næste fem måneder. 550 kr for 1 sæson (medl. pris 250 kr)

MORGENMADSLØB 27. OKTOBER
Kl 9.OK's Klubhus, Godhavnsvej 3, Tisvilde. Se efter skiltet: "Orienteringsklub". 10-13 km. Efter løb er der fælles brunch & soc. samvær.

KLUBARR./FOREDRAG MAN 4. NOV.
Arrangeres på en mandag kl 19.30 i Kulturhuset, Helsinge. Entre: 50kr (gratis for medlemmer). Læs mere inde i bladet!

JULEFROKOST FRE 8. NOVEMBER
Kl 18 Sted ? Læs mere inde i bladet eller se klubbens hjemmeside for nov md aktiv. Camilla & Dorte er nissepiger. Giv dem et svar om du kommer...

KLUBARR./FOREDRAG MAN 11. NOV
Afholdes kl 19.30. Denne gang i Helsinge Hallen ("Nøllers Liunge") Entre: 50kr (gratis for medlemmer). Læs mere inde i bladet!

PANDELAMPELØB TIR 12. NOV.
Kl 18 fra Bækkebro P-plads. Jo flere vi bli'r desto mere (u)hyggeligt!) Mød op til noget du ikke plejer

KLUBARR./FOREDRAG MAN 18. NOV
Afholdes kl 19.30 i Kulturhuset, Helsinge. Entre: 50kr (gratis for medlemmer). Læs mere inde i bladet!

VISIONS-SEMINAR LØR 23. NOV
Læs flere detaljer inde i bladet eller på klubbens hjemmeside.

JULESTJERNEN 1. DECEMBER
Langgarvernes sjove og udfordrende "Julestjerneløb". Udlev. Af startnumre: kl 9.45 Frb.Byskole, Carlsbergsvej, Hillerød. Start & mål: 10.30 ved Store Dyrehave, Overdrevsvejen. P-pladser: Ved skolen eller på Københavnsvej. Km: 5, 10 & 15. Tilmeld dig sen 17/11 Sportstiming.dk

PANDELAMPELØB TIR 10. DEC.
Kl 18 fra Bækkebro P-plads. Jo flere vi bli'r desto mere (u)hyggeligt!) Mød op til noget du ikke plejer...

MORGENMADSLØB 15. DECEMBER
Kl 9.OK's Klubhus, Godhavnsvej 3, Tisvilde. Se efter skiltet: "Orienteringsklub". 10-13 km. Efter løb er der fælles brunch & soc. samvær.

KLUBARRANGEMENT JAN & FEB 2014
Finder nok sted på en søndag måske som Morgenmadsløb fra Godhavn. (Læs andet steds i bladet og hold godt øje på klubbens hjemmeside).

KOMMENDE LØB

Hvis I tilmelder jer i Nordtrims navn, skal I møde op i klubdragter!

SKOVMARATHON 3. NOVEMBER
Kl 10* Overdrevsvejen, Hillerød Ø 10 km, 21,1 km og *42,2 km. 90kr, 150kr & *190kr. Sportstiming.dk (sen. 27/10) info@skovmarathon.dk 4495 2331

JULESTJERNELØBET 1. DEC.
Se under "Værd at notere".

HEDELANDSLØBET 5. JAN ?
Kl 10 Roskilde Skiklubs Klubhus, v/ skibakken, Hedeland, Hedehusene 3km, 7km,9km og 13km. 20kr (bø 5) Tilm på dagen fra kl 9.30. Fløng Kondi

5-TÅRNS VINTERMARATON 12. JAN ?
Kl 10 Munkesø Stadion, Kalundborg. Halv- og hel maraton. Tilm op til 1 uge før 150/200 kr Ingen eftertilm. 5951 6615 / 3070 5228

HELSINGØR-LØBET 26. jan ?
Kl 10 Teglstrup Hegn (Golfbanen/Gl Hellebækvej) 7,2 km 30 kr (børn gratis: 2,2 km) Tilm 30 min før start. Hif-Atletik.dk

DANMARKS LÆNGSTE LØR 1. FEB.
Kl 11 Friskolen i Jordløse, 5683 Haarby. 25-26 km. 75 kr. Tilm sen 30. januar. Arr: Hjulbenet.dk/ 6263 3193 / 3091 9897. mail@tif-fyn.dk (Michael Nielsen)

BAGSVÆRD SØ RUNDT 2. FEB ?
Kl 10 Bagsværd Rostadion, Skovalleen 42. 5 og 10km. Tilm v/start 40 kr (bø 20). P-plads v/Skovbrynet skal benyttes. BAC. Bagsvaerd-atletik.dk 3969 3310