

Der er gang i Nordtrim, leg, alvor, ballade og nyt tiltag NT Academy.



**Læs mere
I bladet...**



Formanden har ordet

Årligt Medlemskontingent:

Familie – 400 kr.
Enkelt medlem – 300 kr.
Passiv medlem – 150 kr.
Gældende fra 01.04.2021 –
31.03.2022

Medlemsblad:

Udkommer 2 gange om året:
Forår og efterår.
Omdeles til alle bosiddende
nordtrimmere i Gribskov
kommune.
Bladet ligger også på
www.Nordtrim.dk
som PDF.

Oplag:

200 trykte eksemplarer.

Bladudvalg:

Ea Andersen
Redaktør
Mobil: 23109335
Mail: ea.andersen5@gmail.com

Bestyrelse:

Anna Uhrenholt

Formand
Mobil: 23739250
Mail: anna.uhrenholt@gmail.com

Anders Lind Knudsen

Næstformand
Mobil: 28888931
Mail: anders@nordkranen.dk

Erik Lassen

Kasserer
Mobil: 30292635
Mail: kasserer@nordtrim.dk

Jens Bjerre

Bestyrelsesmedlem
Mobil: 28496249
Mail: jbjerrehund@hotmail.com

Kirsten Bjerre

Bestyrelsesmedlem
Mobil: 28496250
Mail: kirstenbjerre@godmail.dk

Charlotte Teolander

Bestyrelsesmedlem
Mobil: 22621152
Mail: c.teolander@hotmail.com

Jesper Pedersen

Suppleant
Mobil: 25371083
Mail: jajepedersen@email.dk

Efteråret er ved at blive afløst af forvinter, de længere tights er fundet frem og løbejakkerne er med på turene. Kortere dage og ustadigt vejr giver andre løbeoplevelser, men bestemt ikke ringere ☺

Inden coronaen slap sit tag for alvor, gennemførte vi forskellige aktiviteter og løb, som vi selv satte op – og kombinerede med hygge, så klubånden kunne få næring. Se de små situationsbilleder inde i bladet.

I foråret gennemførte vi en alternativ omgang Helvede i Nord. Forsamlingsrestriktioner gjorde det umuligt for os at afholde løbet som normalt – der var trods alt mere end 1.200 tilmeldte. Vi inviterede derfor deltagerne til at løbe turen på egen hånd, og en masse nordtrimmere sørgede hver dag for at ruteopmærkningen sad hvor den skulle i Tisvilde hegns dejlige natur. Det var ikke superløbevejr i påsken (syntes mange sikkert....), for kun lidt over 600 kiggede forbi; men det var alligevel en succes, for to års aflysning ville have været svært at hente trods løbets popularitet.

I samme periode startede vi et af klubbens største nyløberhold op. Hele 42 nye nordtrimmere fandt vej til Valby hegn den første træningsdag, og efter de svære første par måneder var stadig mere end halvdelen tilbage. Konceptet med at alle nordtrimmerne i princippet tog en tørn med at vise nyløberne rundt gjorde, at vores nye løbekammerater hurtigt fik et tilknytningsforhold til klubben og kom ind i rytmen med at træne tre gange pr uge. Et rigtig godt forløb, som sluttede af med en 5'er eller 10'er efter eget valg i Højbjerg hegn – og efterfølgende hyggelig sommerfest i hytten.

Her efter sommerferien er tilbuddene om motionsløb rundt omkring væltet ind over os alle, og flere af os har haft svært ved at vælge ;-) Det samme har måske gjort sig gældende i uge 38, hvor vi gennemførte Dirty8 som et åbent løb – vi tilbød op til 15 runder á 6,67 km. Desværre fandt kun lidt over 80 deltagere vej til Naturrummet, selv om vi hyggede i mere end 18 timer... Til gengæld løb deltagerne mange runder, så den samlede donation til Kræftens bekæmpelse løb op i næsten 25.000kr – stærkt!

Klubben er så småt ved at finde på plads igen, efter næsten to mærkelige år, som ingen nogensinde glemmer.

Vi har i bestyrelsen besluttet her i vinter at smide en stor pose penge efter en række events og foredrag for alle medlemmerne. Målet er at give alle nordtrimmere mulighed for at tilegne sig viden omkring det, vi udlever sammen – løbetræning og sikring af størst muligt personligt udbytte. Vi har beskrevet forløbet inde i bladet, så hold dig ajour – der kommer mange spændende indslag de næste 5-6 måneder.

Ud over noget til den personlige videnbank er vi også igen i gang med planlægningen af et par af årets større løbebegivenheder – Hammertrail i januar måned og Københavns maraton i maj måned. Træningen op til sidstnævnte starter denne gang allerede i december, så vi kan få flere med op på de længere distancer uden at udfordre skaderne.

Løb er sjovere når man gør det sammen – og som nordtrimmer har man alle muligheder for at løbe sammen med andre og få dejlige oplevelser med i købet.

DGI Landsstævne 2022 i Svendborg

v/ Niels Coff Ganes



Så blev det endelig til noget!

Landsstævnet, hvor Nordtrim har været med 2 gange tidligere (2013 i Esbjerg og i 2017 i Aalborg).

Én af Danmark's største sportsevents, hvor 1000-vis af glade sports- & festglade mennesker mødes på tværs af alle sportsgrene og deltager i de forskellige aktiviteter, som man kan deltage i til lige netop *dette* Landsstævne – tjek programmet og se hvad *du* kunne blive fristet til!

Man overnatter typisk i en sportshal, på en skole eller anden større bygning, hvor der også vil være morgenmad + udlevering af en frokost-madpakke. Aftensmad spises i et stort lokale/telt, hvor alle deltagerne vil kunne være.

Forplejning, overnatning er tilkøb, så hvis man synes man har sovet nok på gymnastik-gulve og samtidig gerne vil spise forskellige steder, er det frit for den enkelte!

Nordtrim vil igen arrangere en fællestur, hvor vi prøver at samle så mange som muligt. Og tænk hvilken fantastisk måde at enten starte eller slutte en ferie; Hygge, sport & socialt samvær i lange baner – måske du prøver en sportsgren, du aldrig vidste du havde talent for!?

Der vil løbende komme opslag på Facebook og via mail.

Tilmeldingen starter lige om snart, 1. November og måneden ud er der rabat på tilmelding.

Tjek hjemmesiden ud med info og inspiration:

DGI Landsstævne 2022 (Google er go' hjælper!).



Mødet med smølferne

v/ Mette Wendelborg

En fortælling om mit første møde med Nordtrim, en sommerdag i '21



Sommer og sol. En løbetur i "hegnet" var lige det der fristede mig den dag. Og i "hegnet" kom jeg. Men for fanden det gjorde vist resten af Helsingør også... Jeg skulle næsten løbe slalom for at komme frem. En gruppe på 10-15 stykker; en blå smølf foran og en bag, -og hold kæft de snakkede!

Grinede og var glade. Så kom jeg – som et andet lokomotiv, med damp ud af ørene, rød i hoved og et prust som en hver flodhest ville være misundelig over. Men frem skulle jeg. Jeg kom rundt – og ikke om jeg også mødte den samme gruppe, da jeg kom op af den lortebakke ved p-pladsen.

De samme mennesker heppede på en, som havde lidt udfordringer med bakken, lige som mig. Og smølfen – som tydeligvis var en ADHD-udgave af en løber, snakkede vedkommende op ad bakken.

Næste gang jeg skulle ud i skoven, mødte jeg de samme mennesker igen, og fik den samme oplevelse. ADHD-løbende smølfer, som hjalp de gamle (jep, på min alder) op af bakken. De grinede og havde en fest..



Nå, 4 måneder efter mit første møde med skovens smølfer, så er jeg selv en af dem som løber med smølfetøj i skoven. Leder efter stier som ikke er der.

Hygger mig med andre glade løbere. Ser skoven fra de mest fantastiske sider. Har de fedeste oplevelser – og her mener jeg løb; med mennesker som jeg lige har mødt.

Jeg har mødt en holdånd, som jeg sjældent har mødt. Glæden ved at hjælpe – heppe og snakke – for at få nye, gamle, trætte, langsomme kroppe rundt i vores skønne natur.

Jeg har selv haft brug for peptalk og grin for at komme rundt.

Det bedste var da jeg kom igennem min første halvmaraton -da jeg ved Fisketorvet, blev overhalet af Team tvilling. En smølf som mig, havde overskud til at rose mig, smilte og heppede mig videre. Et klap på skulderen. Jeg smilte og løb videre. Så mødte jeg lige en lille mur ved 17km depotet, og jeg var ved at dø. Så fik jeg en hånd på min skulder, en smølf igen, som fortalt mig at jeg havde kun 3 km tilbage. Han løb med mig et par sec. Fik mig op i fart, og så løb han videre. Men for mig var det lige det der skulle til. Jeg kom igennem!

Jeg har mødt mennesker som på min vegne udviser glæde over mine små og store fremskridt. Og nu er jeg kommet i den dejlige situation, at jeg kan dele ud af mit overskud og selv hjælpe med peptalk og smil.



Tak til Nordtrim-holdånden, I er de bedste.



Nys med store konsekvenser

v/ Niels Coff Ganes

Dissektion af arterie Vertebralis.

Etape Bornholm 2021 – lige om hjørnet og kun én arbejdsdag tilbage og så afsted til 8 dages herlig ferie på Bornholm med løb, hygge og besøge gode venner.

Men sidste arbejdsdag blev en kende anderledes end forventet:

Jeg vågner kl. 06.10 og har uden varsel nu en snurrende fornemmelse i venstre arm, ben og venstre side af læberne!

Når kun at tænke det "Det er skidt", får Helle til at ringe 112 og 5-10 min efter står der 2 ambulanceredde i entréen.

En scanning på Rigshospitalet viser en "rift" på indersiden af en arterie op til hjernen. (En dissektion af arterie vertebralis).

Der gives intravenøst blodpropps-opløsende medicin, ca. 1 time efter at jeg vågnede med den snurrende fornemmelse.

Før kl. 12 er den snurrede fornemmelse helt væk og der har heldigvis ikke været andet end det.

Og hvad skyldes det så?

En af årsagerne kan være et "traume", hvorfor jeg også blev spurgt om Helle og jeg havde været oppe og slås i dagene op til! (Det sker åbenbart i nogle familier!).

Vi kom i tanke om at jeg aftenen forinden havde nyst kraftigt og mange gange, hvilket blev forklaringen.

Og der er ingen sammenhæng mellem ex. højt blodtryk, kolesterol, rygning eller anden slitage på kroppens blodkar – ja faktisk kom jeg i kategorien "ung", da en dissektion oftest rammer yngre personer!

Behandlingen blev (og er) tabletter mod at der dannes blodpropper og så en 4-5 ugers pause fra "extrem sport" og.....kraftige nys!

Heldigvis har jeg en god overlæge-ven med top-viden om dette, som beroligede mig.

Det gjorde min surfer-ferie i "Cold Hawaii"/Klitmøller 4 ½ uge efter, noget sjovere; Han sagde simpelthen at jeg bare "skulle give den gas og lave det jeg havde lyst til men.....lade være med at falde i vandet og blive ramt af surfbrættet på halsen"!

Så det lod jeg sæ'fø'lig være med!

Alt kan ske hér i Livet men der er ingen (rationel!) grund til at bekymre sig om alverdens ulykker & sygdomme pludselig kan ramme én som et lyn fra en klar himmel!

Jeg har jo nyst en million gange i mine 57 år uden problemer, så udover at nyse liiidt mere forsigtigt, nyser jeg stadigvæk!

Derfor; Lev dit liv, pas på dig selv MEN reagér fornuftigt hvis noget overhovedet ikke er som det skal være!

Og jeg har nu både løbet, svømmet, cyklet og dyrket endog temmelig hård træning både hjemme og nu hér på La Santa, så udover en dårlig kondition, mærker jeg ikke noget fra min "nyse-ulykke".



Great Dane Backyard Ultra... en kæmpe fan.

v/ Kim Dereck



Løb i baghaven.... Hvad er nu det?? Et koncept som pludselig indenfor ganske få år er blevet et begreb i løbeverdenen, såmænd også i Nordtrim, her siger vi bare "rundeløb". Begejstringen er så stor, at det nu også er blevet til Dirty8-ånd.

Konceptet er opfundet af amerikaneren Lazarus Lake og har bredt sig ud i verdenen – og da løbet forgår i hans baghave – ja så er navnet jo ligetil. I Danmark har det udviklet sig til et trail-løb... i andre lande kan det lige så vel være flade asfalt løb.

Great Dane Backyard Ultra er en runde på 6,7 km teknisk trail med 150 højdemeter. En time til at fuldføre over målstregen – og stå klar igen samme sted inden 60 minutter –klar til start igen og igen.

Antal runder er ikke defineret, der fortsættes til "last man/woman standing".

Løbet fortsætter time efter time, dag og nat, dag efter dag – indtil der kun er én, der fuldfører en runde alene.

Den heldige vinder bliver ligesom alle andre begavet med Great Dane Backyard Ultra krus – men som den eneste et finisher krus, alle andre får et DNF-krus. Samt vinderen bliver begunstiget med en guldmønt – som giver adgang til det amerikanske Big Dogs Backyard Ultra hos Lazarus Lake – her er vindere fra omkring 43 andre lande og fra forskellige stater, samt ganske få andre kvalificerede. Ialt 75 topløbere fra hele verden... og den ene er dansk. I dette fantastiske koncept, hvor mænd og kvinder kæmper på lige vilkår, hvor udholdenhed og mental styrke vinder. Hverken fysik eller hurtighed kan give dig førstepladsen.



Optakt

Tilmelding, træning, udsat løb, udsat træning, udsat løb, træning udsat..... og endelig tid!

Weekenden den 13.-15. august 2021 blev det endelige resultatet af en tilmelding foretaget den 2. august 2019!!! Kan huske at vi havde snakket lidt om det Ea og jeg, og fulgt et løb på live FB... Det måtte prøves – og da de kun 150 startnumre rives væk – så var det uden så meget betænkningstid – put i kurv – og start med at glæde sig.... Vi vidste løbet ville blive mellem marts og maj 2020, dato var ikke fastlagt, men startdato kom efterfølgende og var i april 2020.

Vi måtte i gang med træning til dette.... For ingen af os havde trænet dette koncept, Vi har begge nogle ultraløb i bagagen, og jeg havde da forventninger om at jeg gerne ville presse mig selv og se hvor langt jeg kunne komme. Vi satte træning op til rundeløb fra natrummet – med bagagerummet fyldt med skiftetøj og mad – slik – kager – energidrik m.v. og så bare i gang.

Desværre blev vi jo så ramt af et eller andet fra Kina, som udsatte alt man havde glædet sig til, men intet kunne jo tage glæden fra os, ved at lave egne Backyard-træninger fra natrummet. I starten med ganske få deltagere, men det rygtedes, så forår 2020 nu med større deltagelse og længere deltagerlister time for time udfærdiget af Ea, vi skulle holde os under et forsamlingsloft på 10 deltagere.

Selve løbet blev udsat til sensommer 2020 – men med restriktioner om max 100 på pladsen incl. hjælpere... så måtte der sorteres og trækkes fra i deltagerne for at løbet kunne afvikles. Hjælpere blev no go, indtil der var udgået nok løbere til, at der kunne komme hjælpere til de resterende. En irriterende regel, som vi ikke kunne forlige os med... derfor benyttede vi muligheden for at udskyde deltagelse til 2021....

Dette er nok den bedste beslutning – for vi ønskede den fede camp stemning.... Og det fik vi!

Campen

Løbet foregår i området omkring Julsø og Himmelbjerget – start/målområde er på en stor græsslette, hvor der også camperes. Vi ankom fredag ved 19-tiden, checkede ind, fik startnumre og tidtagningschip. Så skulle der sættes camp op. Bent (Eas hjælper) havde insisteret og overbevist mig om at combicamp'en da selvfølgelig skulle luftes og huse ham og Lasse om var min hjælper. Ea og jeg slog telt op, og på opløbstræningen blev der sat pavillon op som depot, alt var klappet og klart. Dog kom vi sent i seng, da sidste mand på holdet; Jack, og hans kæreste Pernille først ankom kl. 22:30, de fik hjælp til at rejse telt og så i seng med os alle sammen.

Raceday

Tidlig start – vækkeur kl. 5, kaffe og havregryn, den vante partner på hverdage og løbsdage – nervøsissten og spændingen vågner også og blander sig stille og roligt med planlægning om tøj, sko m.v. alt efter vejret. Racebrief kl. 6.45 af de tre arrangører, som fortjener kæmpe ros for et perfekt setup. Der er intet der ikke er tænkt på, vi fik de vigtigste, guidelines repeteret. Hvis du IKKE når en runde inden de 60 minutter og står klar igen inden klokken ringer er du ude. Absolut ingen hjælp på ruten, så er du diskvalificeret, det skal være lige for ALLE. Racestart bliver fløjtet med hhv. 3 fløjt ved 3 min til start, 2 fløjt ved 2 min til start og 1 fløjt med 1 min til start. Klokken hel ringer klokken – hver time til en ny tur rundt.



Ruten er rimelig enkel at beskrive – den er jo kortere end i de fleste andre løb – men gik hovedsagligt op de første 4 km, herefter nogle fede tekniske nedløb – lidt op og ned – og 500 meter inden mål en kort og meget stejl bakke, bare for at genkalde lidt syre i lårene.

Første omgang: Ruten skulle lige ind, planen skulle lægges – ingen grund til hast – friske ben – god tid – det er jo egentlig meget let at få løbet de 6,7 km. Tiden skulle planlægges på ruten, men vi løb nok for hurtigt, men så var der jo tid til lidt hygge med vores fantastiske hjælpere – Pernille, Bent og Lasse. Humøret var super, ruten fed, det skal nok blive en helt igennem uforglemmelig dag – så 3 fløjt – 2 fløjt – hov se at komme afsted til start – 1 fløjt og så klokken – omgang 2 – omgang 3 og hvad så.

Mærkede efter de første omgange stemningen brede sig hos vores hjælpere og de andres hjælpere og løbere omkring depotet. Der gik ikke lang tid før de første øl var hentet – kaffen blev delt med genboen – der blev heppet, grinet og råbt når man nåede opløb. Måske vores hjælpere bare havde en sjovere dag med hinanden end os der havde løbeskoene på og kæmpede omgang efter omgang.... Men når de havde det sjovt – så smitter det hver gang man kommer i depot, et par sjove historier fra hjælperne – lidt fokus væk fra løbet et kort øjeblik, mens de sørgede for at vi fik noget at drikke – det ønskede druesukker – salttabletter – og fyldt drikkedunken til næste runde. Og følelsen af et stort fællesskab – Bent der cyklede rundt på ruten på sin gravel-bike og heppede på alt og alle.... Og alle kunne høre det langt væk – med smil til følge.



Omgang 4 – omgang 5 – alt godt – huskede at spise – depotet var lækkert. Lun leverpostej kl. 12 – Omgang 6, omgang 7... stadig alt godt – fik nok at spise og drikke, benene var fine, der var en go' dag omgang 8 – omgang 9 – tankerne begynder stille og roligt at lege med en, omgangene føltes lidt længere – sulten udebliver – i takt med trætheden sniger sig ind i underbevidstheden. Nå, næste omgang, så var min egen runderekord slået 10 omgange 67 km - humøret stadig okay – men betragteligt højere hos hjælperne, der nu var røget på fadøl, som der var rigeligt af til løbere og hjælpere under løbet. Ved målgang hver gang, havde man jo bare muligheden for at stoppe – få en kold øl – hvorfor fortsætte. Det er her man skal hanke op i sig selv. Jeg tog omgang 11 og 12 med fokus på det mentale – at overbevise mig selv om det nok skulle gå, men kunne mærke trætheden og manglende energi, da jeg var stoppet med at spise, måske jeg snart var færdig ?? Ubevidst, og alligevel ikke. På slutningen af omgang 12 fik jeg smerter i det ene knæ. Jeg havde lovet mig selv at stoppe før jeg ødelagde noget, men måtte ud på omgang 13 – jeg vidste det ville blive den sidste, og startede ud med mindset på ikke at fuldføre, men blev hevet med af Ea, at jeg skulle i mål inden for tidsgrænsen. Jeg tog mig sammen – hævede tempoet de næste 3 km til der var udsolgt og luntede i mål på 55 min – afleverede min chip, ønskede Ea held og lykke med næste runde – fik mit DNF taberkrus og en kold øl – var tilfreds – mest af alt for at beslutte at stoppe uden at ødelægge for meget. Tilfreds med antal omgange... måske og alligevel ikke – men har lært så meget af dette, at det må kunne gøres bedre.



Nu var det slut, ingen fortrydelse gælder, ingen "hov jeg vil faktisk gerne løbe med", lidt mærkeligt når der er knap 50 der løber videre uden en selv. Øllen var perfekt – drukket i godt selskab – nu er jeg jo på hjælper – heppe – hygge holdet. Hva' nu ?? der var gået en halv time – øllen var drukket – næste omgang var det pandelygtetid og Ea var på ruten, nu skulle vi finde hendes pandelampe – tørt tøj – kulden kommer med mørket og tempoet falder, så der skal mere til at holde varmen, hvilket vi har øvet under flere natteløb Ea og jeg. Alt gjort klar – de første kommer ind – nu er jeg på klappe- og heppeholdet – det er fantastisk. Ea kommer på sin 14 omgang ind på ca. 54 minutter, burde være rigeligt til tøjskift og få pandelampen på, men hun forsvinder direkte på toilettet uden snak, og kommer først ud lige inden klokken ringer, hendes øjne flakker, hun er træt, en anelse umulig og absolut ikke klar til mere. – hendes løb stopper her – ingen pandelampe eller tøjskift, men en velfortjent øl bliver hurtigt hentet.



DNF krus sniksnak, holden-øje med feltet og så skrabe os sammen til at få et bad og tørt tøj på.

Efter endt bad, var det som at være deltagende i en hyggelig familiefest, vi heppede og fulgte det skrumpende felt et par timer inden soveposen insisterede på samvær. Bents combicamp var pludselig en god ide, det var rigtig rart at kunne sidde i læ og hygge. Så kunne vi bare drysse ud en gang i timen, når feltet var i camp.

Dagen derpå

Efter endt nattesøvn, lidt uro i benene, men til at holde ud, stod vi op og kunne igen følge de sidste løbere, -et tyndt felt efterhånden.

Vi pakkede telt og os selv i bilerne og gik fra at være livedeltagende tilskuere til at være med på live-streaming via Facebook en gang i timen.

De sidste krampetrækninger mellem Morten og David var interessante at følge, det blev Morten "løbetosse" Klingenberg, der i sidste ende holdt ud med 39 timer, men kun fordi David løb med de 38 timer. Mortens kæreste havde fortalt Ea, efter 14. time, at Morten var kommet for at vinde. De to (Julie og Ea) havde sig en "hyggelig" snak om toiletpapir, dårlig mave mm gennem toilettes vægge mellem runde 14 og 15. Efter den snak stod Ea af og Julie tog runde 15, hvorefter hun blev hjælper for Morten.

- Og bare lige... Morten har just (okt. 2021) deltaget i Tennessee, hvor han gennemførte 31 runder, vinderen tog 85 runder, det er ny verdensrekord 567 km!!!

Jeg var fan da jeg kom til løbet, og har allerede sat "put i kurv" til næste års Backyard, som nu er blevet til et Silvercoin-løb, en anden og længere snak, vi kan tage i sporet ved lejlighed.

Løbet er fedt og får 5 af 5 flotte DNF'er krus.



En enkelt løber var en my mere festklædt end gennemsnittet

Vand og sol er et fedt – eller det?

v/ Søren Grande



Så gik der fem år siden jeg sidst løb Copenhagen Halfmarathon. Dengang blev det stort. Vi var fire stolte gutter der stillede op til Danmarksmesterskabet i den såkaldte Masterklasse – dengang hed det vist for "veteraner" - nu omdøbt for ikke at sprogforbistre de hjemvendte veteraner efter udstationering i bl.a. Afghanistan. Vi var heldige at kunne stille med fire mand til holdkonkurrencen, hvor man må være op t.o.m. 5. Er man flere deles man i to hold. Dog er det kun de tre hurtigste på holdet der vinder DM-medalje – og det kan jo ske at én på holdet bliver skadet og ikke kan gennemføre, så det giver en medalje-sikkerhed for klubben. Blot ærgerligt for fjerdemanden hvis han ikke løber hurtigt nok. Der lægges m.a.o op til en skærpet indbyrdes konkurrence. Hard conditions – but that's the way it works...

M 70-74 hed Nordtrimholdet i 2016

Oversat betyder det "Mænd 70-74 år", og vi var Egon, Leif P, Preben og undertegnede i skarp konkurrence med fire andre hold, bl.a Sparta og Horsens AC, så vi var lidt spændte og tændte, for kunne vi gøre os gældende i det selskab. Preben var lidt småskadet, og jeg havde en smule bøvl med venstre lyske. Preben og jeg lagde lidt prøvende ud, men det varede ikke længe før Preben trak fra. Efter vi havde passeret søerne og Lille Triangel - ved svinget rundt Øster Farimagsgade – havde adrenalinen bortjaget lyskesmerterne. Herefter forløb det eksemplarisk i perfekt løbevejr – en smule køligt og windy sine steder – og jeg kom kun 3 minutter senere i mål end Preben, der løb over stregen i 1:50. Leif i 2:16 og desværre for Egon 3 minutter senere end Leif.

Sparta blev sat på plads

Det bedste kommer jeg til nu: Sammenlagt slog vi Sparta med 40 minutter og næsten 20 minutter hurtigere end Horsens. Vi var helt høje alle sammen og overbevist om, at vi skulle gentage succesen året efter. Men sådan kom det ikke til at gå. Egon havde mistet gejsten, og jeg havde pådraget mig en mere alvorlig skade. I øvrigt var det året hvor hele arrangementet druknede i vand. Det tror jeg alle deltagende nordtrimmere aldrig glemmer – turen mod mål fra Trianglen og forbi Parken var som en sø at løbe igennem (har Preben fortalt mig).

Her kommer så det vandige afsnit

I år kunne det så lade sig gøre igen. To år i træk er det muligt for os gamle drenge at stille op i samme aldersklasse, men nu hed klassen M75-79 år. Tilmeldingsproceduren var en parodi. Den var så omstændelig, at hvis ikke vi havde den tidligere IT-ingeniør Preben til at forcere de digitale forhindringer, var det aldrig lykkedes at opnå DM-status med Dannebrog på ryggen. Dette rygflag nåede dog aldrig frem som indhold i vores startpakke. Nu viste det sig til forskel for sidste gang, at vi var eneste opstillende hold i klassen, og kun fire mandlige løbere og én kvindelig stillede op individuelt i aldersklassen. Guldet var altså på forhånd sikret, og jeg havde mulighed for individuelt at konkurrere om 2,- eller 3. pladsen.

Det var en perfekt løbedag: Sol fra en blå himmel og kun lidt vind, måske en smule for varmt – alt talte for en perfekt optræden - OG DOG, for vand var der, men det var i mit venstre knæ! Når man opstiller som hold, er man afhængige af hinanden. I år var vi ud over mig, Paul Bøgh og Preben Hammershøj. Derfor er afbud udelukket. Paul havde ikke sovet natten før start. Han havde smertelige problemer med bentøjet, og jeg var væskehævet i knæet. Men man svigter ikke sine holdkammerater, så vi stillede alle til start.

Det er nok det længste halvmaratonløb jeg nogensinde har løbet. Ved 5 km tænkte jeg "at gennemføre i dag bliver næppe muligt". Ved 7 km "hjælp 2/3-del tilbage". Ved 10 km "ok – næsten halvvejs" og ved 15 km skete der noget op i mit hoved "kun 6 km tilbage – piece of cake!" Smerte er måske en relativ foreteelse og muligvis en indbildning der foregår oppe i hovedet? Mange vil nok sige, at de københavnske gader er en flad affære, men mit knæ kan bevidne, at der er 3-4 stigninger på løbsruten, og hver gang jeg mødte dem, kunne knæet ikke holde tempo. Det samme gjaldt nedadløb. Min strategi lød derfor på, at jeg måtte forsøge at holde et sejt, konstant og stædigt træk på omkring 6:25-6:35 min/km – dvs. uden at gå. Jeg kom i mål i sluttid 2:13:36 – 33½ minut langsommere end min PR sat 15 år tidligere også til DM ved BT-Halvmarathon, hvor det ligeledes lykkedes os at vinde guld i holdkonkurrencen. Preben løb i år 1:52 – kun 2 minutter langsommere end for 5 år siden. Han har altid været en slags omnipotent mentor for mig lige siden jeg startede med at løbe i Nordtrim i 2000.



Dog blev det en SNIK løber, der i år tog guld individuelt. Preben måtte nøjes med sølv, og jeg - som altid er den evige "firer" til Nordtrims klubmesterskab - opnåede at blive "treer" til DM individuelt i aldersklassen. Paul løb ca. 1 time langsommere end Preben, men en stor tak skal lyde til Paul for at bringe medaljen i hus.



Hvorfor stiller klubbens yngre ikke op?

Som jeg har opfattet det, stillede 25 nordtrimmere op til deltagelse i Cph.Halfmar.2021 Ganske få tilmelder sig DM. Det kan undre - i hvert fald til holdkonkurrencerne, hvor chancerne er størst. Jo ældre man bliver, desto større chance for at vinde medaljer. Kun én af klubbens yngre løbere vandt i år

medalje, nemlig **Lennarth Østergaard** individuelt i aldersklassen Mænd 45-49 år med en bronzeplacering i den flotte tid 1:14. Flot tid og tillykke med det. Til sammenligning med den præstation kan jeg oplyse, at løbsrekorden på Helvede i Nordløbets 21 km distance lyder på 1:18 - så konkurrencen imellem de yngre løbere er ubarmhjertig hård. Ikke for at nedgøre Lennarths tid, men der skal løbes igennem med fuld fokus. Dog er det begrænset, hvor mange deltagende løbere der tilmelder sig DM. Man skal aldrig sige aldrig - for chancen vil altid være til stede, når det er få blandt mange der er DM-deltagere. Så tænk over det til næste år - vi gamle kan jo ikke blive ved, vel...?!



Marathon under 3 timer

v/ Jan Nordlund



Det startede egentlig som en "skal du ikke også med" da vi i maj måned havde løbet vores eget interne Nordtrim marathon, da Copenhagen marathon var aflyst pga. den djævelske covid-19 virus.

Vi løb vores maj marathon, som Lennarth haft overskud til at få smidt på landkortet. Turen snoede sig fra Helsingør og rundt om i Nordsjælland for at slutte i Rågeleje. Turen var 42,5km lang, så kæmpe kudos til Lennarth for at få det målt så præcist 😊 (rygtet ville at han havde løbet turen igennem dagen inden, for at være sikker på distancen)- meeen der skal han nok lidt længere ud på landet hvis vi skal bondefanges på den måde! Vi sluttede tiden af på 3:29:40ish, så vi havde også været disciplineret i forhold til vores aftalte pace på 5:00 pr. km.

Vi afsluttede distancen hos Lennarth, som var så gæstfri og lod os tage plads på terrassen til et sammenskudsgilde, en smule øl og GT'ere. Kæmpe tak til både Anja og Lennarth for at lad os side og fede den efter løbet.

Under middagen begyndte vi at snakke om det næste marathon mål, og snakken faldt på HCA marathon i Odense. Tidsmæssigt ville det passe meget godt, så vi kunne få nogle ugers restitution, hvorefter at starte op med træningen.

Til trods for vi lige havde løbet et marathon på under 3,5 time, som var personlig rekord for mange af os der deltog (det var min egen første tur på marathon distancen på landevej), faldt snakken naturligt på vores jagt efter sluttider og nye personlige rekorder. Personligt havde jeg jo ikke den store reference, da det var mit første marathon- så mit mål var under 3:15. Alle satte ambitiøse mål, men jeg funderede selv over mit eget mål, og hørte ikke rigtig efter de andres mål. Min primære tanke var om mit mål for ambitiøst?

Aften skred frem, og vi blev relativt tidligt trætte, og lettere beruset- nogle mere end andre 😊 og til sidst tog vi hjem til hver sit.

Jeg tog hjem med en god følelse i maven, til trods for en smule usikkerhed om målet.

Der gik nogle uger med restitutionstræning, sammen med gult hold, og fik også afprøvet ruten omkring Hemmingstrup. Under vores træning havde Lars og Lasse snakket om at fyre et marathon af, på under 3 timer. Shiit! tænkte jeg. Det er satme noget af en tid- og for mig noget nær urealistisk.

Lars fik strikket et træningsprogram på 17 ugers sammen, med 3 faste træningspas om ugen. Tempo om tirsdagen, intervaller om torsdagen, og mængdetur / marathon pace træning om søndagen. Jeg læste det kun kort igennem, da jeg ikke havde den ambition, og kom frem til konklusionen at det måtte blive hårdt at være Lars og Lasse.

Da første tempotræningspas stod på dørtærskelsen for Lars og Lasse, tænkte jeg kort og meget impulsivt, jeg følger sgu med dem. Det var en kirketur som vi havde løbet, som så mange gange før. Der var nu bare 4 hurtige pas på 5 min i pace 4:00, som jeg nok ikke helt var gennemtænkt for mit vedkomne. Det var mega hårdt, det føltes næsten som 4 gange spurt med 2 minutters pause imellem, men der var også en god følelse af at kunne følge med. Det var ligeledes varmt, men ikke for varmt. Jeg gik hjem og tænkte lidt over dagens træning.

På da værende tidspunkt var min top racepace på 4:30, men til trods, synes jeg at det var en god fornemmelse i kroppen, selvom jeg lige havde løbet 4x5 min i turbo fart.

Jeg snakkede lidt med Brith, min kone, omkring det tempo vi havde løbet, om min fornemmelse og mit mulige skift af marathon mål. Jeg havde et krav (som blev til flere som træningen skred frem), og det var kontinuitet i træningen! Det ville blive 3-4- og nogle gange 5 pas om ugen. Og nogle pas ville være lange, så der ville gå en del timer mere, end der allerede gik til løb.

Jeg tror jeg fik den sneget ind under huden på hende, da jeg vist nok undlod at nævne hvor mange uger træningsplanen lød på. Hun gav sit besyv med og ville støtte mig i at nå mit nu ændret mål.

Torsdagstræningen kom og det var nu intervaller der skulle bruges af. Jeg nævnte for Lars og Lasse at jeg gerne ville deltage i træningen med et mål på under 3 timer, og så måtte vi se hvor det ville ende. Det var også her at rødt holdt blev splittet i træningsplaner. Der var træning mod halvmarathon, marathon træning med lidt langsommere tempo en "mit" på under 3 timer. Og Thomas trænede også efter sin egen plan. Vi mødtes altid til start og varmede op sammen, men så trænede det vi skulle, og sås først når vi var færdige med vores forskellige træningspas- og nogle gange var der for stor forskel, og nogle var taget hjem når vi sluttede træningen.

Interval pacet var 3:20 fordelt på 500m. Jeg tænkte det kan jeg sgu da sagtens, det er jo kun 500m! Men jeg blev klogere... Jeg havde aldrig før prioriteret hverken intervaller eller fart i min tidligere træning. Eller teknik for den sags skyld. Og så til den fart! Og det skal jeg love jer for, at jeg blev straffet for. 3:20 var alt hvad mine krop og ben kunne bære mig, og de første 500m følte som 5km. Hold kæ.t det var hårdt! Og vi skulle have 5 intervaller mere. Da det var slut, hang lungerne nærmest ud af munden på mig. Jeg kan ikke mindes noget der satte min udholdenhed på prøve, som de her intervaller lige havde gjort.

Jeg tog hjem igen og kunne ikke slippe tanken om at jeg vist nok havde gæbt over lidt for meget. Men følelsen af at se hvor langt jeg kunne trække den, overvandt den tanke relativt hurtigt, og jeg fortsatte træningen.

Samme tid havde jeg valgt, helt at skære alkohol væk mens træningsplanen stod på.

Trænings uge 5 påbegyndte, og jeg havde opbygget en relativ god fart i stængerne og havde også begyndt at få lidt mere styr på intervallerne, men jeg begyndte også at få et par skavanker med knæ, baglår og en gammel fiberskade i den ene læg.

Smerterne i venstre knæ fik mest fokus, da det "nok" ikke var en muskelskade. Så jeg fik ringet til Nickolaj (Kaae) og fik en tid så han kunne se på det. Nickolaj er som altid super professionel og jeg fik en god snak med ham omkring min ambition og hvor langt jeg var i træningen. Han så ikke den store risiko ved træningsplanen, og han begyndte at rive og ruskede lidt i mange andre steder på kroppen, end det ben der faktisk gjorde pisse ondt. Jeg har været hos Nickolaj en del gange før, og han kender mig også godt nok til, at han ikke skal sige "du må ikke løbe i 14 dage" for det kommer ikke til at ske, så hellere have lidt ondt 😊. Så jeg skulle være lidt påpasselig med mængden på de lange ture, som var oppe på 22+ km. Der skulle jeg skære ned. Jeg tænkte straks, "pis- mængden er jo ret vigtig. Vi skal jo løbe 42,2 om 12 uger!"

Og når man nu var inde hos KSO, så "kom jeg til at gå lidt udstyrs amok" og kom hjem med 3 par sko, som skulle understøtte min forhåbentlige fremtidige hårde træning, og ikke mindst skoene til race day. Jeg gik fra Nickolaj med blandet følelser. Jeg stoler på ham og hans kunnen og tænkte det nok skal gå, men samme tid frygtede jeg, hvor meget jeg mon ville tabe for i forhold til træningen. Jeg trænede efterfølgende 5 uger med tempo, interval uden de store skavanker, men max 20km på den lange tur.

Samme tid var jeg ugentlige ture inde hos Nickolaj.

Jeg så på strava, at Lars og Lasse var 30- næsten 40km foran mig for forhold til de ugentlige km. Og jeg begyndte at blive godt bekymret. Jeg var jo milevidt bagud med mængden. På et af de længere tempopas, som jeg var nødt til at løbe alene, nævnte Lasse også efterfølgende, at han var nysgerrig på at se om jeg kunne holde til det, nu når de lange ture var knapt så lange.

Som planen skred frem, fik Lasse fik også lidt skavanker med hans akillessener. Afsted til Nickolaj med ham, og han fik samme påbud som mig- skær ned på de lange ture.

Det er aldrig sjovt selv at være skadet eller se andre være det, men lyspunktet var nu, at Lasse også stoppede på de lange ture, når jeg stoppede. Til trods for at vi havde ondt, var det rart ikke at stå alene på distancen.

Mit knæ fik det bedre og jeg begyndte at skrue stille og roligt op for mængden igen. Og det samme gjaldt Lasse.

Lars havde planlagt træningsplanen så at vi kunne teste vores marathon pace af på løbet Esrum sø rundt, som er på 27 relativt kuperet kilometer.

Lars, Lasse, Nilas, Thomas, Mads og jeg stillede til start på dagen, og skulle alle en tur rundt om søen. Lennarth stillede også op, men det var kortdistance løb(10km) og ville hellere bruge sin tid på at drikke kaffe og kage og vente på at vi kom i mål (intern joke på rødt hold under marathon og halvmarathon træningen)

Lasse ville løbe med Thomas og Mads med pace 4:00 mens Lars og jeg ville løbe mere disciplineret og gøre det i pace 4:12-4:15 som var vores egentlige plan for marathon pace. Nilas ville løbe lidt langsommere end Lars og jeg.

Da jeg gjorde mig klar til at løbe sammen med Lars og fik fornemmelsen af at have nummer på maven, folk som stod og heppede, fik jeg følelsen (som nok mange gør) af overskud. Samme tid havde jeg min race sko på, som skulle testes. Hele stemningen giver bare et mentalt løft.

Startskuddet gik, og Lars og jeg startede ud alt for hurtigt igennem slotshaven. Bevares det går jo ned af bakke☺ Vi havde løbet godt 5km og ramte første depot med vand og energi. En hurtig gel og en kop vand, og så mærke efter hvordan kroppen havde det. Og den havde det relativt godt selv med vores pace omkring 4:00. Men jeg tænkte at jeg nok skulle nedjustere, ruten er jo lang, og efter sigende lettere kuperet.

Farten blev sænket kortvarigt, men så jeg fik øje på en løber foran mig, og så kunne jeg ikke dy mig. Tempoet blev sat op igen og løberen foran mig, var nu bag mig. Jeg tænkte for mig selv at det var så dumt at ødelægge en plan, bare fordi man stadig har kræfter efter 5-6km. Men nu følte jeg, at jeg havde dummet mig, benene følte gode, så nu fik den alt hvad den kunne trække. Dagen var god, og jeg kom i

mål med en gennemsnits hastighed på 4:02. Det var pisse hårdt, overvældende og en del hurtigere end det jeg burde have løbet.

Og straffen for at løbe (måske) over evne fik jeg den efterfølgende tirsdag til vores tempo træning. Vi var heldigvis kommet til nedtræningsfasen i programmet, så vi havde "kun 8km" tempotur i 4:00. Hold nu op det var hårdt! Mine ben følte som gele, og der var ikke meget power tilbage efter turen rundt om Esrum sø.

Her begyndte jeg (igen) for alvor at blive bekymret for, om jeg lige havde ødelagt hele programmet for mig selv. Bare fordi jeg havde ramt dagen til test raceday, hvor benene var gode og havde løbet med hoved under armen!

Men heldigvis var nedtræningen på sin plads. Benene fik det bedre som ugerne gik, men der var stadig træthed at mærke.

Under nedtræningsfasen, begyndte en generel tanke at sætte sine spor. Ville jeg kunne klare løbet på under 3 timer? Men fastholdt stadig træningen og prøvede mentalt at overbevise mig selv at jeg ville være klar.

Den sidste uge i nedtræningen, inden weekenden, hvor der skulle bruges igennem til HCA marathon, blev det kun til 20 kilometer samlet. Og det var godt nok mærkeligt for kroppen. Og for hjernen, ikke at løbe ret meget. Kroppen som havde trænet så hårdt indtil nu, nærmest rystede af uro. På samme tid var hjernen også utålmodig. Den blev ved med at sende signaler til kroppen at jeg skulle lave noget, og helst noget med løb 😊 Men det blev altså en stille og rolig uge. Dertil nævnte Brith vist nok et par gange at jeg simpelthen skulle tage og lave noget, så irriteret og urolig jeg var.

Vi havde planlagt at tage campingvognen til Odense camping, så vi ikke skulle ræse hjem efter løbet, men tage det stille og roligt. Og så far her, kunne få en velfortjent bajer efter løbet 😊

Vi gjorde os klar i løbet af ugen til at få campingvognen klar, men om torsdagen, som nogen måske husker, stormede det en lille smule, og så frygtede vi at vi ikke kunne komme over broen med påhæng. Men fredagen så en del bedre ud og over broen kom vi da også. Da vi kom til campingpladsen, gik der lidt timer med at få styr på det hele. Forteltet kom op, Mille min datter, skulle også lige gynges lidt fra tid til anden. Det var meget godt at være i gang, så den bekymring omkring selve løbet, blev skubbet lidt i baggrunden.

Om lørdagen tog vi alle ud og spiste sammen. Vi fik noget god mad, til trods for at hovedretterne kom før forretterne. Restauranten havde vist lidt svært ved vores "store" selskab. Men hvis man ser på maden i sig selv, så kan MAMA's i Odense godt anbefales

Søndag morgen hvor løbet skulle foregå, startede jeg tidligt ved 6 tiden med en skål havregryn, et par kopper kaffe og en gang elektrolytter. Jeg sad og tænkte planen igennem, fik styr på uret, energi kom på plads, sko, skiftetøj osv. så det hele var klar til løbet. Ved 8 tiden tænkte jeg at jeg hellere måtte komme afsted til løbspladsen. I god tid, da de har lukket halvdelen af byen af, samt sikkerhed med en parkeringsplads. Jeg havde ikke lyst til at stresse. Fokus skulle være på løbet. Jeg skrev hurtigt til de andre, hvor vi kunne mødes og fik hurtigt svar "foran bagage drop-of" så var det også på plads.

Jeg fandt hurtigt en parkeringsplads, og skiftede om til race tøj ved bilen- og så fandt jeg ud af at jeg havde glemt noget. Til de længere løb har jeg altid tape hen over brystvorterne, da det begynder at svie efter nogen tids løb. Jeg havde glemt at klippe et par stykker af tapen hjemmefra. Heldigvis havde jeg tapen med i min taske. Jeg blev grebet kort af lidt panik, men prøvede at tænke rationelt. Ville det være smart at køre tilbage til campingpladsen få klippet de par stykker og så tilbage til løbspladsen igen? Nej- det ville bare skabe unødigt stress og presse tiden. Heldigvis lå der en LIDL lige ved siden af hvor jeg holdt parkeret, og jeg stormede ind og fandt en medarbejder. "En saks- hvor finder jeg en saks!" Det var ikke lige i deres sortiment pt. Panikken rørte på sig igen. Jeg tænkte "hvad faen gør jeg!?"

Så spurgte jeg om en hvilken som helst saks, en neglesaks, en grensaks, whatever, bare noget der kunne klippe. Så jeg kom ud af butikken med et lille manicuresæt til en 10'er og nok jordens mest sløve neglesaks. Det var godt det kun var to stykker tape jeg skulle bruge, for jeg tvivler på at saksen kunne klippe mere end det.

På med tapen, et hurtigt kig på uret, stadig i god tid, og så afsted for at finde de andre. Der var kommet lidt ro på igen, og panikken lagde sig igen. Det tog ikke ret mange minutter på løbspladsen, før jeg fik øje på de andre. Man kunne godt mærke race day stemningen. En blanding af mental glæde og nervøsitet. En følelse som jeg også havde i kroppen. Det gav lidt ro at se, høre og mærke stemningen. Der var fokus.

Vi fik afleveret bagage, og kom i gang med opvarmningen. Benene følte gode i dag og gav yderligere lidt ro på nerverne. Selv med tanke på at alt kan ske ude på ruten.

Vi samledes igen efter opvarmningen, fik taget et par billeder og fandt vores vej ned til startlinjen og stillede os de respektive områder ud for planlagt sluttid.



Inden starten stod Odense borgmester og holdt en tale og afsluttede med startskuddet. Lars og jeg havde på forhånd besluttet vores pace 4:12 og ville følges ude på ruten. Og afsted kom vi. Lidt svært at finde pacet i starten, med mange mennesker og ikke rigtig mulighed for at kunne se frem på ruten. Efter et par kilometer kom der allerede en smule spredning på løberne, så vi fandt vores pace. Peder som var taget med til Odense, og skulle løbe halvmarathon, lå nogle meter foran os. Man kunne godt se at han også lige skulle finde sin pace.

Efter 6-7km hvor Lars og jeg løb disciplineret, og fulgte vores plan, joinede Peder og lå som pacer for os. Det var rart, at vi havde en at kunne ligge i slipstrømmen på, så vi kunne spare på kræfterne.

Jeg havde planlagt at tage energidrik ved hvert depot, og det lod også til at virke fint. Det gik nemt at få et krus til trods for vores pace på 4:12. Løbet skred frem og jeg mærkede ikke ret meget træthed, og det gav mig også mentalt overskud, og meddelte Lars at jeg nok ville løbe fra ham på et tidspunkt. Da vi rundede 13-14km forsvandt vores pacer. Hvor søren blev Peder af? Lars havde set at han havde været nødt til at gå på det lille hus, ved sidste depot. Øv- både for Peder, og for os. Nå, løbe var vi jo nødt til, uanset om Peder var med os, eller ej. Og pludselig et par kilometer senere, kunne man høre Peder havde løbet os op. Det havde været hårdt for ham, for vejtrækningen var tung. Så nu var rollen byttet om og vi lå og skærmede lidt for Peder, og sagde farvel til ham da vi skulle løbe en omgang mere og han skulle løbe i mål. Pisse godt løbet, Peder!

Nu skulle Lars og jeg ud på næste runde, og diskuterede lidt om vores split tid var ok eller ej. Vores ure og de mærkede kilometer stemte ikke rigtig overens. Men vi kom frem til at vi havde holdt vores pace på 4:12, så vi måtte være på rette spor. Afsted på omgang nummer to, og vi fangede en del løbere på de første 6-8km. Så besluttede jeg at mærke efter i stængerne, om der var træthed. Og ikke rigtig, til trods for vi var på 28km. så jeg valgte at skrue tempoet op og forlod Lars. Nu var det op til mig selv. Jeg fik indhentet rigtig mange løbere på de efterfølgende 8km, men så ramte trætheden mig kortvarigt, og jeg tænkte at jeg måtte skrue lidt ned igen. Der var stadig 6km endnu. Så tilbage til udgangspunktet med aftalt pace. Og det holdt indtil jeg ramte 40km. Så fik jeg øje på en der havde overhalet Lars og jeg da vi skulle ud at løbe runde nummer, og jeg tænkte, "nej nu æder jeg ham lige" og skruede tempoet op til 3:50. Da jeg overhalede ham, kunne jeg godt se, at han ikke havde mere at give af, så mit tempo

behøvede faktisk ikke være så højt. Men nu var jeg kommet top i tempo, og det føltes godt. Så fuld æde resten af vejen. Da jeg kom ind og skulle løbe de sidste 300m på Odense stadion var jeg fuldt fokuseret på ikke at tabe tempo. Og da jeg runder det sidste sving af atletikbanen, kan jeg se at tiden er 2:56 og et eller andet, så jeg pressede lidt mere. Bare fordi! 😊 Jeg tror de andre som havde løbet halvmarathon og hepperne som var taget med til Odense, heppede på mig, men jeg havde totalt tunnelsyn, og hørte intet andet end min vejtrækning. Da jeg endelig kom over målstregen, var tiden 2:56:36. Jeg blev ramt af en glædesrus for at have opnået mit mål, som jeg i starten havde tænkt var umuligt. Jeg stødte på Lasse som havde løbet en super tid, på 2:50 et eller andet. Og han var brugt! Kæmpe highfive til Lasse med så flot en tid! Jeg gik lidt rundt i min glædesrus og havde ikke forbløffende få tegn på træthed. Men tilbage til virkeligheden og mit fokus forsvandt hurtigt over på Lars, da



uret stadig tikkede. Og var nu på 2:59:00. men stadig ingen Lars. Jeg spejdede efter ham i et stykke tid, og så kom Lennarth og sagde at han kun lige var kommet forbi 40km mærket. Shii.t tænkte jeg, han må have ramt "muren". Han havde vist overskud ude på ruten inden jeg forlod ham, men vi som alle har løbet marathon ved at det er de ukendte faktorer der kan afgøre det hele. Lars kom i mål på 3:15 et eller andet. I en super flot tid, som også var personlig rekord for ham. Og han havde løbet med kramper i stængerne de sidste 8-9km. Hatten af for at kæmpe sig i mål, og så på den tid! Han må satme have taget en ordentlig bid af sig selv.

Efter en del energi og væske indtag, fik vi klædt om, og de fleste tog turen tilbage til Helsingør og omegn. Jeg derimod tog tilbage til campingpladsen med en rigtig god fornemmelse i kroppen. Der var ekstase af glæde over at have opnået det, som jeg tænkte havde været umuligt for mig. Men på samme tid havde jeg en smule skuffelse også. Skulle jeg have løbet hurtigere, for jeg var jo nærmest ikke træt. Bevares, kroppen havde løbet en ret lang tur, men jeg var slet ikke færdig. Den kamp må jeg tage på et andet tidspunkt, nu havde jeg sejret og ville fokusere på det 😊 Mit aller første officielle marathon, og så på den tid! Det bliver noget der huskes i fremtiden.

Jeg kom tilbage på pladsen og fik et kys og kram af Brith som ønskede mig tillykke og nærmest stod og knappede en øl op til mig. Det var en super fed fornemmelse at man lige havde gjort det umulige.

Det var min lille historie om hvordan et mål ændrede sig til noget, som jeg ikke havde i min vildeste fantasi regnet med at jeg skulle udføre. Tak til Lars for det formidable træningsprogram! Tak til både Lars og Lasse for at være tro trænings- og sparringspartnere.

Tak til Brith, min kone for at holde ud, at jeg har været væk i alle de timer, støttet mig, fundet sig i mit sprængte budget på løbeudstyr, og så bare være der når jeg kom hjem.

Tak til Nordtrim for vi har muligheden for dette fællesskab.

Her et par uger efter, er ekstasen stadig høj over at have nået sådan en milepæl i min løbekarriere.

Hvor der er vilje, er der vej! Men for helvede hvor var det hårdt!! 😊



Lilla, det nye sort i 2021

v/ Linda og Maria



Sidst Nordtrim oprettede et nyløber hold var i marts 2018.

Da dette hold nåede til september 2018 var der to løbere tilbage, som begge stoppede inden vinteren 2018. Springet fra ny-løber til Orange løbere var nok lige stort nok.

Midt i Corona nedlukningen opstod ideen om et nyt "Nyløber hold", men med et nyt koncept. Man ville lære af de tidligere erfaringer.

I 2018 var der tre faste trænere. Det krævede meget af de tre personer i de tre måneder forløbet varede. Denne gang blev det gjort på en helt anden måde. Der blev oprettet en bruttogruppe af mange Nordtrimmere, som stillede op og som ville være enten trænere eller hjælpetrænere.

Planen var, at Nyløber holdet 2021 skulle starte 6. april og i uge 25 slutte af med at løbe 5 km sammen inden sommerferien.

Der var kæmpe interesse, der mødte 42 nye løbere op og der kom flere undervejs. Gruppen blev hurtigt delt op i 3 hold. Nogle var tidligere Nordtrimmere, der var vendt tilbage. Nogle var løbere, som var nye i klubben, men allerede kunne løbe og var i form. Ens for alle, var at vi startede og sluttede på samme lokation.

Den gruppe som løb med den laveste hastighed valgte man meget pædagogisk at kalde **Hold 1**.



Hold 1 var internt en meget blandet forsamling. Der var et stort spænd af alder - der var mere end 40 år imellem yngste og ældste løber i gruppen. Der var også stort spænd i løbekunnen.

Der var træning tre gange om ugen i tre måneder. Det der kendetegnede Hold 1 var, at de fleste mødte op næsten hver gang i de tre måneder. Undervejs kom der mange skrammer på knæ mm. Én enkelt måtte på skadestuen og syes. Men typisk for Hold 1 var, at vi kom samlet hjem og passede på hinanden. Selvfølgelig kom man til næste træning med sting og forbindelse. Selvfølgelig kom man også selv om man havde fødselsdag. Ingen undskyldning udover arbejde kunne bruges.

Alle var følte sig meget velkomne, og meget favnet af de "gamle" medlemmer. Der var nogle gennemgående trænere, men mange forskellige Nordtrimmer, der løb med som hjælpere. På denne måde lærte Nyløberne de "gamle" løbere at kende.

Det tre mdrs. forløb førte op til en lørdag i uge 25 med et 5 km løb. Det var en varm solskinsdag og spændingen var stor hos Hold 1. Der var en del nervøsitet, men den forstod trænerne at takle ved at føre gruppen rundt på ruten, og samtidig blev de hurtige sendt afsted foran.

Alle stod og klappede hinanden i mål. Så fulgte præmieuddeling. Hold 1 var også iblandt modtagerne. Herefter blev der badet og alle ankom i fest humør. Klubben holdt den flotteste fest – det var så hyggeligt og festligt. Denne aften fik Hold 1 et nyt navn. Vi fik vores egen farve. Nu var tiden som nyløber slut og vi blev til **HOLD LILLA!**



Så startede sommerferien – og den stærke kerne af Lilla Hold mødtes i Valby Hegn. Det blev til over 6 km i regn. Vi var så stolte af os selv og lagde billeder op på FB. Hen over sommeren blev der løbet både i den store gruppe og i mindre grupper alt efter sommerferieplaner.

Da Nordtrim startede op igen efter sommerferien mødte de fleste fra Lilla Hold op igen. Indimellem har vi løbet med Orange hold eller med Trail holdet om tirsdag. Andre gange har vi haft vores eget hold.

Det som kendetegner Lilla hold er, at vi er rigtig gode til at motivere hinanden til at kunne mere. Grænserne bliver rykket. Sidste weekend i september løb to af holdet samlet over to dage det antal km der svarer til et halvt maraton. Det var det vist ikke så mange, der havde spået dem at kunne d. 6. april.

Samtidig med vi bliver bedre, så er der en rigtig god accept af, at alle ikke behøver blive ultraløbere eller maratonløbere.

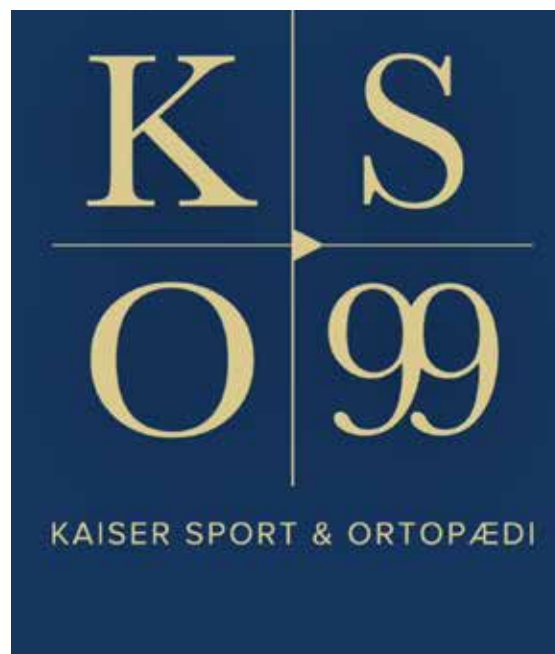
Klubben har fået et nyt hold, som har det vanvittig hyggeligt sammen, som er super glade og som har fundet løbeglæde, selv om det måske ikke er verdens hurtigste hold. Klubben har fået lidt mere bredde. Hold lilla kan fremover også bruges til at komme i form igen efter skader for de hurtigere løbere. Vi har det i hvert fald dejligt og glæder os til at løbe igennem vinteren på vores Lilla hold. Tak for alt jeres tålmodighed, træning og alle de timer I har investeret i os. Vi værdsætter det så meget!





Velkommen hos danbolig Helsingør & Tisvildeleje.

danbolig Helsingør & Tisvildeleje er din lokale ejendomsmægler.
Kontakt os for et trykt og professionelt boligkøb eller boligsalg.
danbolig Helsingør - 4871 1060 - Helsingør@danbolig.dk
danbolig Tisvildeleje - 4870 1045 - Tisvildeleje@danbolig.dk



HELSINGØR

Tandlæge 
Camilla Pollas

Frederiksborgvej 1, 3200 Helsingør - Tlf: 48 79 49 75



TØJ | eksperter
HELINGE



Haagensen's Smykker & Ure
Vestergade 1 C, 3200 Helsingør
48 79 41 15



Møn – Havn til Havn

v/ Ea Andersen



Jeg har allerede fortalt om dette løb en gang før, jeg havde også besluttet at I i dette blad ikke skulle trættes af flere historier fra min hånd, men nogle gange ka' man bare ik' la' vær'...

Lørdags d. 1. Maj, løb jeg for tredje gang Møn – Havn til Havn. Kun anden gang med nummer på, sidste år blev alt jo aflyst, og dette er noget nær det første løb som gennemføres i 2021!

Kim og jeg skulle sammen have løbet, men en hofteskål havde sat sig fast på Kims rygsøjle, så han blev min support i stedet for makker på løbet.

Et løb, som bare gør mig og alle de andre i og omkring løbet så glade.

Preben, der arrangerer løbet er på fornavn med de fleste af os. Man kommer til at holde umådeligt af ham. Ham og Jakob (medarrangør) er så gennemsyret optaget af, at give os løbende en god dag på stranden. På den lange rute (61 km) var vi mange i år, ca. 30 til start, to faldt fra undervejs. Der var lidt over 100 løbere i alt fordelt på de 6 distancer: 16-21-27-34-42-61 km. Et lille felt, som giver en stemning af at være i familie. Vi er samlet til familiefrokost, som strækker ud over hele dagen. Vi mødes her og der, en eller flere gange. Det ikke fordi jeg talte længe med nogen, men slog dog alligevel følge med en ældre gut, Tony, hele vejen fra Klintholm (27) til marathondepotet (her stod han af, knæet drillede). Jeg snik-snakkede kort med 5-7 forskellige på turen henover stenene. Stykket efter Marathon og ca. 10 km frem er ren rullesten, det er piv-hårdt, men skal bare fikses, dem man passerer har i den grad brug for pep. Når man giver pep får man ofte pep'en 10-fold retur. Det måske en slags trailkarma...

Jeg skriver fordi jeg ikke kan lade være, jeg har reklameret med dette sindssyge løb mange gange, men for døve ører... lyt lige: Denne tur sidder dybt lykkeligt i mig, på 5. dagen er jeg stadig høj! Det er altid lækkert at passere en målstreg, men at være deltagende her er en gave, jeg ikke religiøs, men det er i nærheden af guddommeligt. Jeg var også heldig i år, perfekt vejr og god supporter (tak Kim), der kom med tape og sko, blot 10 min efter en opringning. Jeg var på km nr. 12 i gang med at dyrke vabler og vidste at det ville gøre nas, hvis jeg ikke fik gjort noget ved dem.

Jeg er også lidt høj over, at et så lille felt rummer flere nationaliteter. Jeg løb til start med en fyr, som lignede en, der skulle have været på hippie-lejr i stedet for til løb... tja, sådan ser mange af de sejeste trailfolk jo så ud... jeg ved faktisk ikke hvor han var fra, men var engelsktalende, og langsommere, end en gammel Nordtrim-kvinde☺, senere løb jeg udenom om to fyre, der lød som om de skulle vende hele verden, men på fransk, - måske jeg også kunne have fundet tysk i feltet... ret vildt, en genåbning, flere end 10 samlet og så også minimum 3 sprog i spil...

En sød oplevelse: Ved første depot stod Preben, heppede, han stopper mig med et lille lagkageflag: "Vil du give dette i næste depot, og hilse fra mig? Der står Lisbet, hun har fødselsdag i dag, det er min ex-svigerinde". Selvfølgelig ville jeg det, ned med flaget og afsted. Sikke en sød gestus.

Da jeg ramte næste depot, havde jeg ikke brug for noget, så jeg blev i vandkanten, men hov, nej, jeg måtte vende om og tilbage til Lisbet, jeg have jo flag med til hende. Hun blev glad.

Ved Klintholm sad Kobberø (Nordtrimmer) og vinkede, Kim fandt mig 5-7 gange i løbet af dagen, fedt.



Målstregen var tegnet med småsten i græsset og pyntet med blomster. Tidstagning er den tid en af Prebens hjælpere aflæser på uret når du ankommer til slutningen, ikke så meget fikumdik der.

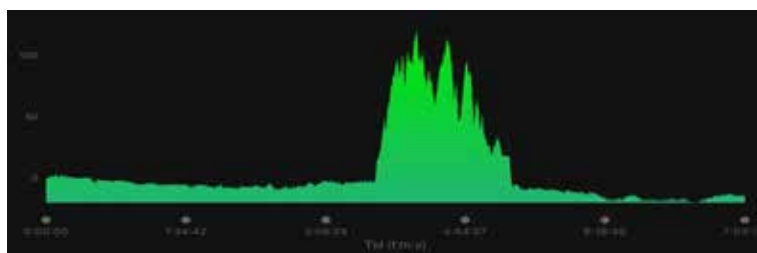
At jeg så også fik lov at være første dame igen i år, er bare fantastisk, jeg har høvlet et kvarter af tiden fra sidste gang ... over en time ned til næste dame, men ok vi er heller ikke mange. Fede præmier fra sponsorerne, lokal øl, gin og honning.

Jeg er lykkelig og jeg vil gerne dele oplevelsen.

Kom med, næste chance er lørdag efter st. Bededag 14. Maj 2022.

Vi ses i sporet og måske på sandet, stenene, bakkerne...

Jeg har bare delt, den "indre" oplevelse, hele sceneriet er en oplevelse for sig. På et ultraløb skal man give tid til at nyde, også udsigterne. Det gjorde jeg, jeg lader billederne fortælle den del af oplevelsen.



Dirty8 – stadig Nordtrims årlige løbefest

v/ Anna Uhrenholt

Hvorfor løber man den samme rute igen og igen..... for det gjorde over 80 deltagere i årets Dirty8, og de løb rigtig mange omgange ☺

En fed rute i Tisvilde hegn, en række lokale erhvervsdrivende, frivillige nordtrimmere, lækker fadøl og godt vejr – det er de vigtigste ingredienser i en super hyggelig nat og dag i selskab med en masse tossede løbere og tilskuere.

Og sådan blev det:

- 4 deltagere gennemførte alle 15 runder = ca 100 km
- I alt 383 runder blev løbet på dagen
- I alt 23.580 kr blev således indsamlet og doneret til Kræftens Bekæmpelse

Vores rundesponsorer var glade for at give hver 3.930 kr til det gode formål og det samme var Nordtrims kasserer, som spyttede et tilsvarende beløb i bøtten til modtageren.



Vi satte ruten op og gjorde stævnepladsen klar fredag aften.

De store depottelte blev slået op, surret godt fast og alt var klar til en nat med stiv kuling fra nordvest.

Altså stiv kuling lige på.... men det var vores seje overnattende deltagere ligeglade med – de smækkede bare et par iglotelte op og krøb i soveposerne.

Da vi kom ved 2-tiden om natten for at starte de første deltagere op kl 3, var det ene af depotteltene blevet til et hus med fladt tag og søjler.... men heldigvis blev det ikke regnvejr, så skaden udviklede sig ikke yderligere.

Der var 12 ude fra kl 3 og allerede kl 6 kom flere til.





Og så gik det slag i slag, hvor flere og flere sluttede sig til feltet. Alle havde det mål at løbe den sidste runde kl 17, men desværre måtte enkelte smide håndklædet og stoppe før tid.



Og det er jo netop løbets skjulte joker: Hvor langt kan man egentlig løbe, når man skal løbe meget langsomt og holde en lille pause for hver runde?

Flere slog PR og løb længere, end de nogensinde før havde gjort; men til gengæld havde andre undervurderet hvor hårdt det trods alt er, selv om en pause strækker kræfterne.



Hen af eftermiddagen begyndte vi at organisere hyggen, der blev prøvesmagt DirtyAle – der blev stillet borde og bænke op – og så blev der rørt og rørt i gryderne med den lækre chili con carne. Jespers flotte udekøkken tog kegler, og det blev endda til en rørende reportage til den lokale nyhedsstation, Nordtrims FB-gruppe.

Tak til alle, som gav den gas på ruten og til alle jer, som hjalp til før- under- efter. Uden frivillige får vi aldrig sådanne arrangementer på kalenderen!

#LaSanta 2021

v/ Niels Coff Ganes

Så blev verden endelig klar til at få 63 super-klare Nordtrim'mere & GymHelsingere ud og sprede glæde, give go' energi og karma til Club La Santa.

Uge 43 blev ugen alle havde ventet på!

Traditionen tro, var deltagelsen vokset støt fra debut'en i 2015 med 42 deltagere, 60 deltagere i 2018, til nu hele 63 personer, der ville bruge en uge på sol, varme, dase men allermest:

HÅRD & UDMATTENDE træning fra tidlig morgen til sen aften.

Trætte men glade ankom vi fredag 22/10 og allerede lørdag morgen kl. 8 stod alle klar rundt om swimmingpoolen til den traditionsrige (og totalt uændrede!) morgengymnastik.

Derefter gå eller løb 3-5 km rundt om La Santa komplekset.



"Nogen" (Mille på 11 år) havde dog liiiiige "tyv-startet" dagens træning;

Kl. 07 havde hun "bare" svømmet 2 KILOMETER først og synes derfor at løb var....hårdt!

Så det måtte jo bare prøves, så de efterfølgende morgener, var jeg osse i bassinet kl 07 (fik endda lokket Thomas Olsen med et par gange!)

Alle havde via Club La Santa app'en booket sig ind på alverdens forskellige slags træninger: SUP Fitness (prøv at lave sprællemænd på et SUP-board!), trampolin fitness, Kettlebell-træning, crawlundervisning, windsurfing-instruktion, "ballroom-fitness" og meget meget mere!

Om mandagen var alle mere eller mindre ramt af "3. dags-manglende-restitutions-muskel-smerter" og nogle måtte kapitulere (bla. undertegnede!) og undlade de helt vilde træningspas og nøjes med at hvile ved poolen.

Der var arrangeret fælles-træninger, hvor alle kunne være med; Beachvolley og så torsdagens store finale-konkurrence, med et brag af en min-Triathlon; 400 m svømning, 15 minutters cykling (på en masse spinning cykler, så ingen risikerede at fare vild!) og så endelig 3 km løb med mål igennem den legendariske La Santa Sport Triathlon Målportal! Kanon hårdt, godt & hyggeligt!



Torsdagen afsluttes med en stor fællesmiddag, hvor klubkassen gi'r - så bli'r det ikke bedre!

Fredag en trist dag med afgang allerede kl. 9 fra La Santa og så hjemad til Danmark, kulde og måske nye Corona-restriktioner!?

Og hvem ved; Måske vores SUPER arrangør-team, Lotte, Camilla & Malene har mod på en 4. tur!? Skal DU med???



Kend din skov #18

v/ Søren Grande

I Flemming Runes bogværk om Tisvilde Hegn undlader han besynderligt nok at omtale Skansen. Derimod kalder han Skansehøjene for "Blenderinger" - og det kan man godt blive lidt forvirret over. Og som motionister i skoven gælder det om at føle sig tryk - også i sin overbevisning - ikke blive forvirret eller utryk om hvor i skoven vi befinder os. Samtidig vil jeg jo gerne som gammel historielærer fortælle om, hvilke interessante historier skoven gemmer på.

SKANSEHØJENE som det blev kaldt i de såkaldt gamle dage - i hvert fald tilbage i min drengetid - når vi i sluthalvtresserne cyklede forbi, hed de aldrig andet end kanonstillingerne. Disse tre smukke og pudsige grønne pukler neden for skrænten ved Brantebjerg har altid tiltrukket mig og pirret min historiske nysgerrighed. Vi forestillede os, at den engelske flåde blev beskudt herfra, da de bortførte resterne af de "tilfangetagne" danske krigsskibe i starten af 1800-tallet. Hundested har også en Skansestilling - vest for Knud Rasmussens Museum - og herfra kunne englænderne også beskydes i forsøg på at passere langs kysten. Det store langstrakte stenrev, hvor mange "sælhunde" holdt til - heraf navnet Hundested - var farefuldt at komme for tæt på, og vi drenge forestillede os, at den spændende ø i horisonten - Hesselø - også havde kanoner, og at komme i dobbeltild var straffen for at stjæle den stolte, danske flåde! Denne illusion skød Flemming Rune så at sige i sæk, for i hans bog kan man læse om disse Skansehøje, at det historisk forholder sig helt anderledes. Sådan forgår fantasien, når fornuften tager over, og vi styres og kontrolleres af vores voksenliv.



Skansehøjene er ikke svære at finde.

De ligger i svinget på Strandvejen præcis neden for Brantebjerg, ca. 2 km fra Strandparkeringen. Bevæger vi os yderligere mod vest og følger den gamle kystlinje som består af klinger eller skrænter, som havet engang for længe siden har skyllet op imod, skal man bemærke, at efter den sidste skrænt, som ligger neden for Lerbjerg, bliver terrænet helt fladt. Det er der hvor grusvejene Bisp Absalons Vej og Strandvejen krydser hinanden. Bisp Absalons Vej går mellem Slotsruinen og Stængehus og er faktisk grænsedragningen mellem Halsnæs- og Gribskov Kommune. Eller skal jeg være helt korrekt er det Reinhard van Hauenstien, der følger kommuneskellet.

Disse to kommuner deles pænt om Tisvilde Hegn kan man sige.

Det flade (Asserbo- og Liseleje Plantage samt Melby Overdrev) hører under Halsnæs, hvorimod alt det bakkede befinder sig i Gribskov Kommune. Alt det flade neden for Lerbjerg og helt ud til Hyllingebjerg i Liseleje er gammel hævet havbund. Så fik I også forklaringen på hvorfor Nyvej mellem den tidligere sandkro og Asserbo er så flad, lang og lige. Uden træer ville der være sand, så langt øjet rækker. Det var også derfor, at sanddyngerne rejste sig fra nordvest og gradvist skabte et ørkenlandskab af vandreklitler i 1500-1700 tallet. Råbjerg Mile i Nordjylland - Danmarks sidste og stadig vandrende klit - kan give os mindelser om den trængte tid og bøndernes kamp for at overleve i et tiltagende sandhelvede. Det kan bl.a. læses om med versfødder på Sandflugtsmonumentet i Tisvilde nær Stuebjerg.

Da vores nabokommune så at sige har halvpart i vores smukke skov- og strandnatur, kunne jeg ha' lyst til at tilføje lidt historiske detaljer om denne vore nærmeste naboers største by, Frederiksværk - Danmarks første industriby - som blev anlagt i 1719 efter Arresø Kanalen var blevet gravet (bl.a. af svenske krigsfanger) i forb. m. Store Nordiske Krig (1700/1709-1720, den med Tordenskjold).

Afvandings å-systemet var gradvist blevet tilsandet, så Arresø oversvømmede en del omliggende landsbyer. Værst gik det ud over Huseby, hvor vandet på nogle huse stod helt op til tagskægget. I øvrigt var det samme tilfældet med Tibirke Kirke. Her var det sand og ikke vand, der spærrede indgangen til kirken, så de kirkelige handlinger måtte flytte til Vejby Kirke.

Frederik d. 4. var en foretagsom monark.

Efter der var indgået fred, og svenskerne dømt til at betale krigsskade erstatninger, lod han opføre Fredensborg. Frederiksværk bærer hans navnetræk, og især i årene efter 1756, da J.F. Classen overtager kanonstøberiet og udvider med kobber- og krudtfabrikation, kommer der gang i produktionen. Fabrikationen overgik til staten i 1840, som drev krudtværket til 1965. Siden 1969 har værket fungeret som museum. Gjethuset fungerer i dag som kulturhus, og i de store sale kan man se resterne af den gamle støberihal.

Krudtfabrikationen fordrede store udvidelser af forsøgsskydninger.

Krigen i 1864 viste med al tydelighed, at preuserne og Bismarck ikke uden grund havde lagt landet ned og gjort Danmark på alle måder mindre. Disse forsøgsskydninger var til know-how brug for Københavns landbefæstning (bl.a. Vestvolden). I 1850'erne sløjfede man Københavns volde, men militæret haltedede bagefter med teknologisk udvikling mht. skyts og ammunition. Da kong Christian d. 9. tiltrådte i 1863 skulle der nye boller på suppen – Ordnung Muss Sein (han var jo tysker) – den gamle kongelinie, Oldenborgerne, var uddød med Frederik 7-tal, og Glücksborgerne holdt sit indtog i det danske kongehus.



Der skulle findes egnede skydesteder, og skovrider Frederik C.A. Bang, som har sin egen private udkigsbakke i Tisvilde Hegn (kan findes på Bangshøj), anbefalede det ensomt beliggende sand- og barmarks område ved foden af Brantebjerg, så man uden problemer kunne skyde ud over vandet. I 1888 blev skydepladsen indviet. Man opførte tre gravhøj lignende "blenderinger" som Flemming Rune kalder dem. Ud mod havet blev lyngen fjernet i et bælte af mindst 30 meters bredde for at undgå brandfare. Man skal jo huske på, at der stort set ikke fandtes træer i området, og den frie udsigt over havet var ideel. Kanoner blev sejlet så tæt på Brantebjerg som muligt. Resten kørt med hestevogn fra Frederiksværk. Så var man klar til prøveskydninger.

Man nøjedes ikke med at skyde ud over vandet.

Et landfast skydemål blev opført i en kæmpe, men kunstig klit eller jordvold, hvor man placerede et krudtkammer som skydemål, og senere rejste man en slags galge af panserplade. Alt sammen for at tjekke nye granat- og andre eksplosiv typers effekt og sprængkraft, ja faktisk helt frem til 1911. Hvis ikke havet har ædt den gamle klitrække, kan man endnu i dag se forhøjningen i klitrækken udfør Brantebjerg, lidt vest for udsigtsbænken. Et er sikkert, at krudtkammerets tømmerkonstruktion for længst er taget af havets og stormes hærgen.

Alle disse skydeforsøg var for det meste mislykkede.

Problemerne kom til at stå i kø, og det danske militær floppede gevaldigt i gennemførelsen af disse sprængnings eksperimenter. Og når man læser detaljerne, beskrevet i Fl. Runes bogværk, kan man ikke lade være med at trække på smilebåndet i forsøg på at forestille sig den lidet flatterende fortælling om det danske militær. Udviklingen gik også stærkere end udbygningen af det københavnske voldprojekt og de tre øresundsfoster, Trekroner, Middelgrund og Flakfortet, for inden man var færdig, holdt flyvemaskinerne deres indtog i moderne krigsførelse. Så altså: "skønne spildte kræfter"... Man kan stadig se højene som små idylliske, grønne pukler i landskabet neden for Brantebjerg – og tænk at de gemmer på så karske "knaldhistorier" - dog ikke fra Napoleonskrigene og engelske lord Nelsons epoke, som jeg troede i min barnlige uvidenhed, men fra tiden frem mod 1. Verdenskrig. Jeg synes det er ekstra bonus, at få Tisvilde Hegns seværdigheder til at tale til os, når vi på vores løbeture passerer Skansehøjene eller smutter op ad trapperne øst for skydepuklerne for at forcere kystvagtrapperne i Slugterne som også lidt ukorrekt kaldes "Djævlebakkerne". Der er 22 trapper og ca. 540 trappetrin – men det en helt anden historie (som I måske får en anden gang?) Tisvilde Hegn gemmer på masser af interessante "hemmeligheder". Skansehøjene kan også anbefales som cykeludflugtsmål til en picnic-tur i den grønne lund ovenikøbet tæt ved havet.

Abu Dhabi Maraton, 6. december 2019

v/ Peter Rasmussen



Vi kan godt lide at løbe, men vores øvre grænse er et enkelt maraton om året, så vi plejer at finde et spændende sted i verden. Og mødes med løbevenner der.

Det har bragt os til maraton så forskellige steder som Chicago, Dallas, St George/Utah, Tucson/Arizona (to gange), Valencia, København. Og senest Abu Dhabi.

25 grader i december i Abu Dhabi? No problem – både i Utah og Arizona var der varmere, når man kom ned fra bjergene. Det kunne vi sagtens. Troede vi...

Løbet var en fredag, og vi landede kl 2 torsdag morgen. Dave, som Nordtrimmere måske husker fra de første Nordkystløb, var allerede ankommet fra Los Angeles – noget af en lang tur. Således var vi Dorthe på 10 km, Daniel, Dave og Peter på maraton. Dave og jeg plejer at skiftes til at vinde – forrige løb i Dallas vandt Dave med TYVE SEKUNDER, og i Tucson har vi hver vundet én gang, men jeg kan godt afsløre, at hævnen blev sød.

Hotellet lå pladask ved start/mål, med fantastisk udsigt fra vores værelse på 35. etage. Det var let at afhente løbspakken, stort område med aktiviteter og udstillinger, masser af hjælpere, knaldende blå himmel. Alt var godt. Det var kun anden gang, at Abu Dhabi Maraton blev afholdt, men de havde godt styr på sagerne.

Fredag morgen stod vi klar i god tid før starten kl 6. Det var mørkt, lunt – sikke en god ide at løbe i et varmt land. Igen masser af hjælpere, høj musik, god stemning, vildt godt arrangeret med inddeling i båse. De påstod, at der var 16.500 løbere på distancer helt ned til 2,5 km – jeg tror nu ikke, der var mere end et par tusinde på maratondistancen.

Så gik starten. I kender fornemmelsen af adrenalin, der strømmer gennem kroppen, når man sætter i gang? Spændingen over en ny rute et nyt sted? Glæden over endelig at komme i gang? Alt sammen blandet med let nervøsitet over, hvordan det kommer til at forløbe.

Og alt forløb godt. I begyndelsen! Starten gik ad Corniche Street langs Gulf-kysten – yderst smukt med vandet på venstre side og skyskrabere til højre, som lige kunne anes i mørket. Selvom der var lagt en flot animeret video op før løbet, der indgående gennemgik turen, var det svært at have forestillet sig i forvejen.

10 km overstået, og Daniel stak af fra mig. 20 km nået i fin tid, omkring 1:45. Ruten virkede lidt øde, men godt tilfreds med det hele. Tegtede til at komme i mål fint under fire timer som planlagt. Livet er jo herligt på en lang løbetur. Jeg må hellere til at løbe nogle flere maraton. Måske kan vi planlægge det næste allerede til foråret. Der var stadig andre løbere omkring mig. Ben og fødder fungerede perfekt, selv i mine forholdvist nye Fivefingers.

Så stod solen op! Som en hammer!! Hvordan kan den være så varm i december? Nu forstod jeg, hvorfor der var vandposter og oversprøjtning hver anden kilometer. Og ingen tilskuere. Den forbandede Corniche Street, der før var så smuk, forvandlede sig til en endeløs ørken af cement. Vi må have løbet visse strækninger ad den fire gange, med afstikkere ind til et par forretningskvarterer. Dødsygt at løbe frem og tilbage de samme steder. Vendepunktet efter 35 km var laaangt ude i den nordøstlige ende af vejen, og der var bare ingen andre løbere eller tilskuere. Og man kendte præcist ruten tilbage til mål. Der var langt.

Man kunne redde sig lidt skygge, når man passerede de sparsomt placerede højhuse. Til gengæld føltes solen så meget værre bagefter. Så man begynder at handle med sig selv – hvornår kan man ærefuldt udgå? Hvor mange gange skal man kaste op? Gælder det kun, hvis man besvimer? Kan man lade som

om man besvimer? Har man virkelig rejst så langt for ikke at kunne gennemføre? OK – nu tager vi 1 km mere, og hvis det ikke bliver bedre, så....OK, nu prøver vi med 100 skridt mere, så strækker man ud...OK, hvis man nu kan nå op på siden af superløberen langt forude, så er det god pacing. Men ak, jeg kunne ikke engang holde trit med en ægte barfodsløber, der overhalede mig uden sko. Han må brænde fødderne – garanteret den eneste grund til, at han er hurtigere end mig.

Jeg ligger langt over 7 min/km nu. På en eller anden måde blev de dødsyge 5 km fra 35 til 40 alligevel overstået, og håbet om at gennemføre blev genopvakt. De sidste par kilometer var stadig godt øde, ingen tilskuere til at heppe, andet end et par vandposter. Alt gjorde ondt. Skoene hang i laser. Solcremen virkede ikke – er sikkert skoldet i nakken. Er det normalt at blive så svimmel?

Nu kunne man høre speakeren – skimte målflagene. Pludselig var der tilskuere. Og nogen at overhale! Det giver energi!! Åh, hvilken herlig fornemmelse at give sig fuldt ud det sidste stykke. Hvis ikke man kan sætte ekstra fart på, er man da for svag? Eller har man ikke kæmpet nok undervejs? Speakeren forvansker mit navn, men det må betyde, at det endelig er overstået. ALDRIG MERE løbe maraton. Derfor går der nok et år igen. Føler mig ikke godt tilpas, skulle aldrig have spurtet. Prisen for at være overmodig er høj - NOGEN fra vor lille løbegruppe fik lagt kolde håndklæder på hovedet af samaritterne uden at have bedt om det. De var nok nervøse. Hele deres telt var fyldt af bårer med løbere, ikke plads til flere. Daniel var nået i mål en god halv time før mig, men intet spor af Dave – jeg må have nakket ham.

Konklusion

PRO: Super godt arrangeret løb med masser af hjælpere. Flotte omgivelser, gode hoteller til gode priser. Spændende at løbe i nye omgivelser.

CONTRA: Kedelig rute, det duer ikke at løbe samme flade brede strækning ad Corniche Street så mange gange, selvom man havde koblet et par afstikkere på. Varmen – man skal være godt forberedt, selv i december måned.

Vinderen kom ind på 2:04, hvilket synes helt ufatteligt. Og Dave? Han var 25 minutter efter mig. Sweet revenge. Lige til næste gang, hvor han sikkert slår mig igen. 4:22 bør være til at overkomme.



Nordtrim Academy – anno 2021/22

v/ Anna Uhrenholt

Hvem vil ikke gerne være den bedste version af sig selv??
Og hvem vil ikke gerne blive en bedre løber – uanset, hvilket niveau man kommer fra??

Med udgangspunkt i, at (næsten) alle kan svare ja tak til begge ovenstående retoriske spørgsmål, har vi valgt at sætte fokus på at give alle nordtrimmere mulighed for at blive en bedre løber – en bedre løbeversion af sig selv.

Vi har forsøgt at samle viden, som er relevant for den enkelte motionsløber (og supermotionist), og servere den for jer med kompetente indlægsholdere for bordenden.
Vi har plukket i de områder, som til sammen danner rammerne for det sunde menneske – motionisten, som høster energi og glæde ved sporten og udnytter dette i andre sammenhænge.

...og på den måde opstod tanken om et Nordtrim Adacemy...

Vi lægger ud den 17. november med at høre om løbeskader.

Mon ikke vi alle på et eller andet tidspunkt har truffet bekendtskab med en enkelt skade – et vrid eller et fald på løbeturen eller en overbelastning, fordi man får trænet lidt forkert.
Mange skader kan helt undgås med den rette træning og hvis uheldet alligevel er ude, så er der gode metoder til hurtigt at komme tilbage i løbesko.



Vi får besøg af Nickolaj Kaae fra Kaiser Sport & Ortopædi. Nickolaj er B.Sc. Physiotherapy, stud. M.Sc. Osteopathy og allerede et velkendt ansigt hos mange nordtrimmere. En superdygtig og behagelig fyr - og så dyrker han iøvrigt ultratrail-løb i sin fritid 😊

Den 25. november får vi "halvgamle" lidt viden om hvad der sker i kroppen når man bliver ældre og hvordan man holder kroppen så meget i gang, at man stadig kan springe rundt på gader og i skovens spor.



Igen kommer Nickolaj op til os for at give noget viden om de fysiologiske udfordringer, der følger med ens dåbsattest. Vi får også med en masse gode øvelser med hjem, så vi kan holde "nedbrydningen" lidt fra døren og fortsat nyde vores yndlingsbeskæftigelse i løbesko.
Der kommer en opfølgingsseance med Nickolaj, så det er om at passe sine lektier ;-)

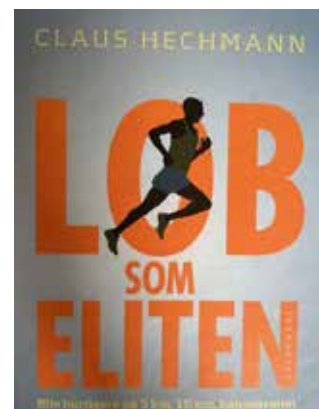
Den 4. december får vi besøg af et løbeikon, Claus Hechmann.

Claus er cheftrener for Sparta's eliteløbere og har tidligere selv ligget højt på ranglisten over eliteløbere i DK.

Claus har udgivet bogen "Løb som eliten", hvori han bl.a. præsenterer sin testmetode, Hechmann-testen, der er udviklet med kun eet mål for øje: at gøre dig hurtigere på de lange distancer. Nordtrim bruger i øvrigt principperne i Claus' bog i træningsplanlægningen.

9 træningszoner – udholdenhed – biomotor – kondition – watttræning – træningsplanlægning

....er blot enkelte af de nøgleord, Claus kommer omkring.
En lørdag formiddag med praktik og teori om hvordan du kan løbe hurtigere og længere!



Den 23. januar kommer Nickolaj tilbage til os og at lære os den bedste løbeteknik

Når man vil være en bedre løber, er en fast ingrediens at se på løbeteknikken. Her er der rigtig meget at hente både indenfor reduktion af skader og bedre udnyttelse af energien. Det sidste giver helt naturligt en bedre løbeøkonomi, og du kan løbe længere og/eller hurtigere med samme indsats.

Det bliver en meget praktisk dag, så vi har lagt den på en søndag, hvor vi alligevel har sat løbeskoene frem.

Nickolaj kommer to gange mere i dette emne, for også her er der lektier for. Det vigtige, når man skal justere sin løbestil/løbeteknik, er øvelse. Så hvis du vil se forbedringer, må du øve dig – og Nickolaj vil se til at du får optimalt udbytte af dine anstrengelser.



I februar kommer en kompetent kost- og ernæringsekspert

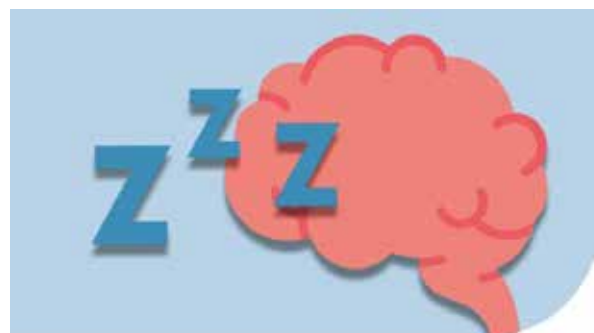
og giver os et billede af, hvordan man gennem kosten sikrer de to elementer, som er vigtige for den løber, der gerne vil forbedre sig:

Den sundhedsmæssige del og den præstationsfremmende del. Vi er pt i dialog med to dygtige eksperter, og vil snarest indgå et samarbejde med den bedste – og så ligger datoen også fast.

Vi afslutter forløbet den 16.03 med at få konkret viden om hvad søvnen betyder for os – og hvordan vi bliver gode til at sove 😊

Heidi Jørgensen fra Heltgodnat kommer og fortæller om, hvad der sker når vi sover og hvorfor det er vigtigt at sove nok.

Heidi har også gode soveråd med, og i tilgift er Heidi ekspert i åndedræt – et tema, som vi nok overser en smule, men som ikke desto mindre er meget relevant, når man som løber skal bruge nok ilt undervejs på sin løbetur.



Søvn: kroppens vigtigste medicin



Forår for Nordtrimmere i Gribskov

v/ Ea Andersen

Yes, vi har ventet og ventet og ventet, på hvad? At vi kunne få lov at "lege" igen, - alle sammen, at kunne løbe sammen og endda drikke en kop kaffe og nyde en tebirkes. Det er Nordtrim-ånd!

Søndag d. 25. april, havde bestyrelsen, taget initiativ og arrangeret sammenkomst i Gribskov. Udgangspunkt var Skovskolen i Nødebo. To lækre ruter var lagt ud, så man frit kunne vælge hvor mange km., man lige den dag havde brug for. Alt mellem 4,5 km og 28,5 km, kunne opfyldes, ved at kombinere de to, flot opmærkede ruter på henholdsvis 4,5 km og 9,5 km.

En (eller var der to) friske løbere startede kl. 8:00, så de kunne nå de maximale 28,5 km, kl. 9:00 var en del flere mødt op til 19 km og endelig kl. 10:00 var der fuldt hus til 9,5 km. og til 4,5 km, sidstnævnte koblede rigtig mange ny-løbere sig på, så fedt!

Samlingsstedet, grill-pladsen bag Skovskolen, summede af liv kl. 11.00, hvor alle var i mål, bestyrelsen havde sørget for tebirkes, kakao, juice, vand og kaffe. Det var en fest.



Der var indkøbt 70 tebirkes og der blev spist op! Rygtet siger at billedet kunne have vist "tom bakke" om fotografen havde ventet 4 min. med at trykke på knappen:-)



Og mon ikke også vi får set en flok nyløbere i friskt Nordtrim-klubbetøj til sommerens løb? Der blev om ikke andet prøvet godt igennem på de prøvesæt der var medbragt.

Fantastisk vejr, i en fantastisk smuk anemonefyldt forårsskov, med helt unikke løbere.



Enkelte kan jo ikke få nok, så en flok fra "rødt hold" var løbet fra Helsingør til skovskolen, løb en runde med på de 9,5, fik tanket op og løb hjem igen. Helt unikt og skønt at være del af en klub, hvor alle kan finde en plads og være med.

Herfra heppes på en god handlekraftig og initiativrig bestyrelse, samt på fedt gå-på-mod fra de seje nyløbere:-)



Klubmestre 2021

v/ Anders Knudsen

11. September kl. 14 afviklede vi igen Nordtrims årlige klubmesterskab.



Kæmpe stort tillykke til de 2 nye klubmestre: Ea og Preben

Det var et super hyggeligt arrangement med kaffe-truck og grillpølser efter løbet. Og vejret var det bedste sommervejr.

Synd at så få valgte at deltage. Jeg formoder at vi igen år konkurrerende med diverse andre arrangementer som konfirmationer, koncerter m.m.



Der var 2 flotte pandelamper til vinderne og lidt til ganen. 2'erne fik også lys – til armen.

Så var det 2 lodtræningspræmier: En flot pandelampe til Line og lys til armen til Søren Joh.

Ruten i år var igen igen en gammel kending, med start ved Naturrummet og så 2,5km ud og hjem. Og så den store nytænkning – hvis man ville løbe 10 km måtte man ud og hjem hele 2 gange.

Sædvanen tro blev tiderne alders- og distance gradueret. Man kan virkelig se hvor stor betydning det har eksempelvis når man ser på Preben og Cajus, hvor der er 26 års aldersforskel. Selvom Cajus løb 5 min hurtigere end Preben var det alligevel Preben der løb med sejren.



Som I kan se var det et lille felt der deltog i år.

Jeg håber vi bliver flere deltagere til næste år.

Dem der ikke kom gik i hvert fald glip af verdens bedste kaffe med lækre kager til samt supre lækre grillpølser og øl til.

Det tror jeg ikke I vil risikere at gå glip af til næste år.

Flere har spurgt til et link til det program jeg bruger til aldersgradueringen, så det kommer her: <https://www.fetcheveryone.com/training-calculators-wava.php>

Nedenfor ser I de samlede resultatlister:

Navn	Distance	Tid	%	Placering
Preben	5	25:30	76,22%	1
Cajus	5	19:57	74,51%	2
Kim	10	43:10	73,48%	3
Peter	5	25:20	63,55%	4
Henrik	5	23:37	61,07%	5
Søren Joh	5	28:15	55,61%	6

Navn	Distance	Tid	%	Placering
Ea	5	21:20	76,62%	1
Anne	10	46:52	72,28%	2
Line	5	23:08	64,25%	3
Maibritt	5	32:05	55,61%	4
Lone	5	35:15	51,61%	5



Hall of Fame

v/ Anna Uhrenholt

Distance	Damer			
	Tid	Navn	Løb	År
5 km	20:32	Ea Andersen	Amager Strandpark løbet	2017
10 km	40:55	Josephine Reiche	Klubmesterskab	2019
21,1 km	1:25:59	Josephine Reiche	CPH Half	2019
42,2 km	3:17:00	Connie Storm	CPH Maraton	1994
+ 100 km	Lige under 13 timer	Ea Andersen	Nordsjælland rundt (privat event)	2020

Distance	Herrer			
	Tid	Navn	Løb	År
5 km	16:54 (2 sec ned)	Lennarth Østergaard	Strandvejsløbet (privat event)	2020
10 km	34:44	Rune Knudsen	Champagnegaloppen	2015
15 km	54:24	Lennarth Østergaard	Nike test KBH	2020
21,1 km	1:16:30	Lennarth Østergaard	CPH Half	2021
30 km	1:53:07	Leif E. Larsen	Helsingør DM	1983
42,2 km	2:38:27	Leif E. Larsen	Køge SM	1989

Rundeløb, antal runder á 6,67 km

Herrer	Kim Dereck	13	Ca. 87 km	2021
Damer	Ea Andersen	14	Ca. 93 km	2021

Senest rettet 23.10.21 /AUH



DELTAGERINFO				
Billeder	Video	Diplom	#Del	
Lennarth Østergaard				
Startnummer	#1576			
Nation	Denmark (DEN)			
Klub / Team	Nordtrim			
Klasse	Mænd 45-49 år			
1:16:30				
Tid				
21,097	3:37			
Distance (km)	Tempo (min/km)			
Samløbet	Køn	Klasse		
261	241	6		
top 2% (af 18222)	top 3% (af 9843)	top 1% (af 1215)		
Km	Samløbet	Spøt	min/km	Tidspkt.
Start	0:00	-	-	11:15:32
5 km	18:10	18:10	3:38	11:33:42
10 km	36:22	18:12	3:39	11:51:54
15 km	54:39	18:18	3:40	12:10:11
20 km	1:12:44	18:05	3:37	12:28:16
21,1 km	1:16:30	3:46	3:26	12:32:02

Medlemsrokade siden forår 2021

v/ Erik Lassen og Ea Andersen

Kære nye medlemmer - Velkommen i Nordtrim!

Linda Quebec
Kim Hollænder
Kevin Mørkvig Bjerring
Helle Windeløv
Mette Wendelborg
Mette Vejrum Jakobsen
Kay Frederiksen
Mark Frederiksen
Morten Vaagholt
Peter R. Meldgaard
Bettina Østergaard
Marianne Dumortier
Lisbeth Thomsen
Lone Larsen
Nina Kjær Pedersen
Lisa Jørgensen
Ingrid Dræby
Jessica Hogrefe
Kjeld Hogrefe
Laila B Sørensen
Louise Hamann
Otto Hamann
Stefan Hogrefe

Betty Schachtschabel
Jakob Hamborg
Jesper Praud
Laura Hamborg
Maren Holm
Søren Hye Knudsen
Marianne Busk Madsen
Mille Knutsson
Sanne Hoelgaard
Sophie Busk Ørum Hansen
Tina Rasmussen
Carsten Fender Arontorp
Jane Knutsson
Julie Olsen
Alberte Jensen
Camilla Feldt Woer Hansen
Heidi Madsen
Jakob Steen
Jannie Karina Feldt Hansen
Sussi Hjelmgaard
Anna Lindegaard
David Ervolder



Nogle kommer til, andre finder nye "legekammerater" eller interesser.
"På gensyn" eller bare "god vind" til de, som er meldt ud af Nordtrim.

Mette Blaakilde
Henrik Jensen
Martinus Brøns
Vinni Nørreremark
Lene B. Lange
Morten Jakobsen
Hanne Lykke Berthelsen
Jakob Lund Jensen
Pia Albrechtsen
Natasja Kaae Jørgensen
Rose Nira Glad
Stig Christiansen
Christian Graff Larsen
Louise Pettersson
Klavs Bak
Rebekka Jepsen
Kim Rotbøl Lyngø
Brian Jensen
Daniel Bochen

Jeannette Bønix
Annette Veistrup
Fam. Birk-Petersen
Gitte Flygenring
Fam. Fjordbak
Anders Larsen
Tobias Olsen
Jonas Schwartz Hedelund
Lone Rosager Poulsen
Egon Harly Jensen
Elly Pedersen
Viktoria Rosager Hansen
Randi Andersen
Andrea Albæk Andersen
Molly Albæk Andersen
Kim Sandvold
Hanne Carlsen