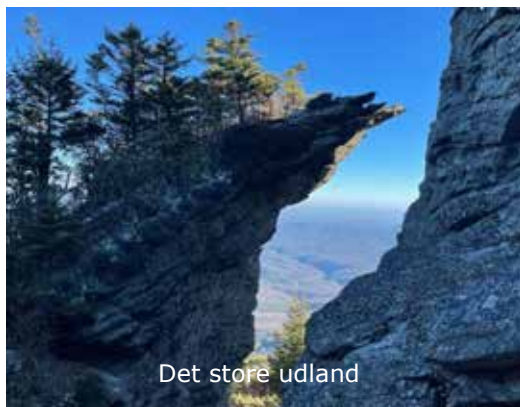


Så er der ny inspiration, brug øverste etage "læs bladet" og find energi til nye fede løbeoplevelser – sammen :-)



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: jesperp65@hotmail.dk

Denne her tilbagevendende begivenhed – tilbageblik på året krydret med betragtninger, formaninger og hyggelig glæde – ja, den kan godt gå hen og blive opfattet som en slags lalleglad gentagelse.... og det er til dels forståeligt, for der er normalt rigtig mange positive oplevelser i en løbeklub som vores, og de historier skal jo fortælles.

Coronaens dyne har holdt mange nordtrimmere væk fra løbefællesskabet. Det er ikke en nyhed – eller, det er i det mindste en gammel nyhed; hvad der imidlertid er relativt nyt, er at situationen tilsyneladende ikke er bedret efter pandemien – vi oplever stadig et relativt lavt fremmøde til klubaktiviteter og træning.

Vi har været igennem to direkte nedlukninger (ingen fællestræning) i Nordtrim gennem de sidste to år. Og vi har derfor også gennemlevet to "oplukninger", altså den glædelige situation at det igen er blevet muligt at mødes og dyrke fællesskabet omkring vores fælles interesse.

Desværre har vi begge gange (ved begge "oplukninger") oplevet, at en stor del af medlemmerne har fastholdt de strukturer omkring løb og træning, som blev indarbejdet under nedlukningerne – nemlig det at løbe i små grupper, når man selv har lyst. Og når man dertil lægger, at mange har et efterslæb på feriekontoen, og derfor en del rejseaktivitet at indhente på kort tid, så må vi erkende det svære i at få klubfællesskabet til at blomstre som i gamle dage.

Vi har fra bestyrelsens side været omkring en del løsningsmodeller for at lokke flere tilbage i klubben, med større eller mindre succes:

- Vi forsøgte at kopiere den løse struktur, som har virket så godt under nedlukningerne, så træningsture og tempi blev aftalt fra gang til gang af en gruppe af fartholdere – intet fast, men en i spidsen hver gang.
- Vi allokerede samtlige nordtrimmere i ledelsen af et nyløberhold = få (fartholder) vagter til mange forskellige nordtrimmere. En succes, som heldigvis også blev understøttet af et historisk højt antal nyløbere i 2021.
- Vi ansatte to gymnastiktrænere til at tæske os igennem 30 min efter hver tirsdagstræning i ca 15 vinteruger.
- Vi har over 6 måneder (okt-marts 2022) gennemført en megastor indsats omkring foredrag, træningsteknik og generel viden til alle interesserede = Nordtrim Academy, hvor hjernen kan fyldes op med alt relevant som tilsammen kan gøre én til en bedre løber, en bedre udgave af sig selv i sporet. En indsats, der løber op i mere end 50.000 kr
- Vi genindførte pøseløb (grill efter træning), fik afholdt et par stykker inden det blev for koldt. Og vi genindførte Morgenmadsløb i Tisvilde, hvor klubben er vært ved det store morgenbord, mens man selv eller bestyrelsen står for underholdningen.
- Og sidst men ikke mindst så har vi qua en revitalisering af de træningsprincipper, som vi har benyttet tidligere (før Corona), ændret træningsstrukturen fra den mere løse over til en fast, hvor tirsdagens og torsdagens træning ligger i rammer indenfor de enkelte farthold, med fast fartholderjob som i øvrigt ligger i fast plan. I tillæg til denne ændring har vi også et fast tilbud som alternativ til den konkrete intervaltræning torsdag, så alle kan se sig selv i klubbens tilbud på alle træningsdagene.

Desværre har ingen af forsøgene helt haft den ønskede effekt – der er alt for dårligt fremmøde til arrangementerne, og træningsaftnerne er stadig tyndt besat (sjældent mere end 15-20), ja ikke engang "tirsdags-tæskene" med Linda Kofoed har kunnet lokke flere ind i klubstrukturen.

Og det kan man helt sikkert godt karakterisere som et problem for en klub som vores, der i så høj grad bygger på fællesskab, hygge og oplevelser i naturen.

Vi har derfor besluttet en lidt utraditionel øvelse her til Generalforsamlingen. Vi vil nemlig gerne gennemføre en miniworkshop blandt jer, der er kommet – og som dermed må forventes at have en holdning, en mening om.... hvad der skal til,

- for at vi igen kan få samlet vores aktive medlemmer
- for at vi både kan føle os som et fællesskab og lade os inspirere af hinanden
- for at vi kan konkurrere med FaceBook-sammenkomster

Deltagerne ved Generalforsamlingen kom med mange gode input og tanker, bl.a.

- Event's skal pushes på FB. Begivenheder skal genopslås, så folk husker dem.
- FB skal bruges aktivt ifm annonceringen af dagens træningspas, så deltagere i de enkelte fartgrupper har mulighed for at melde om deltagelse og dermed animere flere til at komme.
- Fælles løb giver sammenhold og glæde.
- Læg foto op af dagens træning, så flere motiveres for at komme næste gang.
- Problemerne stammer (også) fra de grupper, som stadig vælger at løbe for sig selv – f.eks. på andre tidspunkter end tirsdags- og torsdagstræningen. Det er "sært" at møde dem på vej hjem fra deres løbetur, når man selv er på vej til fællestæning med klubben.
- Prøv med at nedsætte et udvalg eller bare en flok, som skal vælge fællesløb for året, og som skal sætte sig på som tovholder for de enkelte nordtrim-arrangementer i forbindelse med løbet.

Tak for bidrag til jer alle!

Som nævnt har vi brugt ret mange penge på arrangementer med emner, der alle relaterer sig til det at løbe - forbedre sig, gennemføre og styre sin egen præstationsevne så langt som muligt.

Det har gennem mange år været én af bestyrelsens helt store opgaver – at bruge penge, så medlemmerne føler sig set, underholdt, inspireret og en del af fællesskabet.

Vores økonomi har i rigtig mange år været begunstiget af en meget høj robusthed og vores egenkapital er stor og voksende.

Den altoverskyggende cashcow er Helvede i Nord. Det har høj prestige for mange nordtrimmere at kunne sige, at "vi står for Helvede i Nord" – og selvsamme stolte nordtrimmere nyder så godt af den gode indtjening ved løbet. De sidste 5-6 år har overskuddet fra Helvede i Nord udgjort det dobbelte af Nordtrims kontingentindbetalinger – tankevækkende, ikk.

Men.... "alting har ende, en spoleorm har to" (citater: ShuBiDua), og den store pengestrøm i kølvandet på en omgang Helvede i Nord i påsken er – som så meget andet efter Corona – blevet mindre. Og det forventer vi faktisk er en trend, der fortsætter. Så den gående joke med, at det er svært for bestyrelsen at bruge alle de penge, der tjenes i et regnskabsår, forstummer snart.

Vores årlige visionsarbejde har lagt linjen for, hvordan vores økonomiske midler har skullet anvendes – hovedsagelig efter principper om, at

- midlerne skal understøtte klubbens mission (løbefællesskab)
- aktiviteterne skal pege ind i klubbens kerneområde (løb)
- så mange aktive medlemmer som muligt skal have glæde af midlerne

....og det har sendt os igennem mange forskellige landskaber og oplevelser gennem årene.

I 2022-visionerne har vi især lagt vægt på to ting:

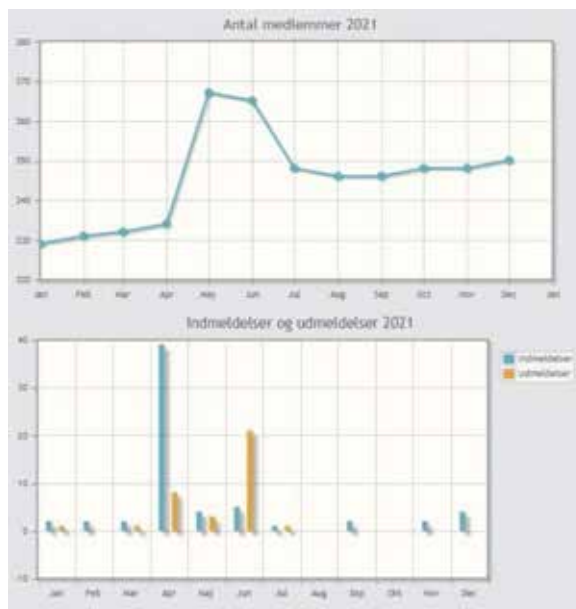
- fastholdelse af kontingentet, trods forventet markant underskud på budgettet
- økonomisk tilskud til medlemmer øremærkes til aktiviteter, der direkte understøtter fællesskabet. Dvs. at den automatiske refusion af udgiften til startnumre bortfalder, men erstattes af klubtilskud til aktiviteter f.eks. i relation til et motionsløb, hvor medlemmerne sammen får en tillægsoplevelse, der styrker fællesskabet (f.eks. går ud og spiser efter løbet)

Og så lige en smule fakta om 2021:

- vi fik 4 DM-mesterskaber
 - o veteranerne = Preben, Søren og Paul vandt guld i halvmaraton
 - o Lennarth (yderst til højre) vandt bronze i samme disciplin



- Vi havde en vild medlemsudvikling, primært pga den store tilslutning til Nyløberforløbet - men der var også rigtig mange, som "bare" kom dumpende.



Og så er det en fornøjelse at hylde medlemmer, der har gjort og fortsat gør en særlig indsats for at Nordtrim hænger sammen som et udviklende og trygt sted at deltage:

Trænergruppen, der stædigt gør et kæmpearbejde for at sikre en vis struktur i klubbens træningstilbud og at der er fartholdere til alle farver:
Jens + Niels + Kasper L + Lennarth

Vores maratontrener, som vedholdende stabler lørdagsture på benene og holder os i stram snor "hvis der mangler 200 m til sidst, så skal I en tur rundt om p-pladsen": Kasper H

Vores redaktør, Ea, som ved siden af et tidskrævende arbejde som leder på en folkeskole også lige sørger for at der leveres bidrag til bladet – og at det skrues lækkert sammen.

Vores revisor, Joan, som loyalt år efter år stiller sin kompetence til rådighed for at vi kan fortsætte på den rigtige side af lovens rammer.

Og sidst men ikke mindst, så har vi en slider – en monsterihærdig mand, som nægter at give op:

- Kommunikationsdyret
- Kalenderfixeren
- Eventmanageren
- Kittet, der holder træningsstrukturen sammen

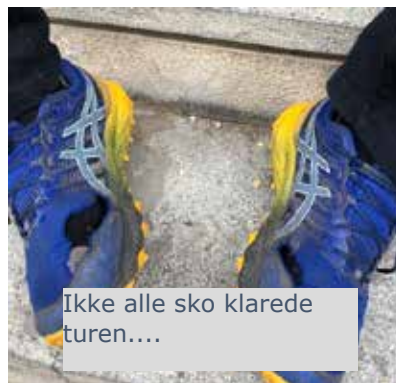
....kort sagt, en ildsjæl, som enhver klub ville misunde os: Jens – årets Nordtrimmer.

Vilatrail, hvad er det?

v/ Ea Andersen

Vi er efter deadline, alligevel kommer her en teaser, mere følger om et halvt år, man kan også spørge og høre mere, når vi ses i sporet :-)

6 tossede herrer og damer fra Danmark, heraf to Nordtrimmere, har just været til ægte højdemeter-trail lidt nord for Barcelona. Der meldes om ømme lår, men gode minder, hermed anbefaling til en fællesskabende Nordtrim-tur...



Forklaringer følger i efterårets blad...

En forårsklassiker fylder tyve

v/ Søren Thilst Grande



Ja, så gik der tyve år med lidt covid19 på tværs. Jeg er faldet over et interview fra 2004 i Frederiksborg Amts Avis.

Billedet fra avisen



Og tekst, fra samme avis

Helvede i Nord løbet har været afviklet 2 gange med tæt på 200 deltagere første år og en fordobling året efter, så forventningerne var tårnhøje. Jeg bliver spurgt, hvordan denne motionsudfordring kom op at stå. Hertil svarer jeg: "Min kone og jeg flyttede fra Østerbro til Tisvilde. Vi havde løbet lidt i Fælledparken og langs søerne i København, og skulle det blive "vildt", så rundede vi Kastellet. Det var løb til husbehov – absolut minimalistisk. Vi var trætte af stenbroen, og da jeg i min ungdom havde redet en hel del i Tisvilde Hegn, så søgte vi i 1999 nordpå mod maksimal natur, dvs både skov og strand i særklasse". Jo, men hvordan

kunne det blive til et ekstremløb som Helvede i Nord?

"Vi mødte nogle Nordtrimmere i skoven – det var den lokale løbeklub i Helsing (nu Gribskov Kommune), og så skal jeg da lige love for, at jeg fik revideret mit syn på det at løbe. Vi blev begge året efter involveret i klubbestyrelsen og løbeafhængig", smiler den 57 årige Søren - og fortsætter: "i starten kunne jeg kun løbe 100 meter, men i dag løber vi gerne otte-ti kilometer. Lige til at blive høj a' – og så det osse godt til lige at få tænkt hele verdenssituationen igennem", bryder 52 årige Marianne ind med.

Et ekstremløb bliver til. Søren Grande får lys i øjnene, når han begynder at fortælle: "For fire år siden luftede en af de andre i bestyrelsen ideen om at lave et ekstremt løb i Tisvilde Hegn. Der er mange almindelige eller ordinære motionsløb, men folk er begyndt at se sig om efter nogle ekstra udfordringer", forklarer Søren. Ideen blev til halvmaratonen Helvede i Nord, som blev løbet i går – og han fortsætter: "Løbet er opkaldt efter cykelklassikeren Paris-Roubaix, som også har undertitlen helvedet i nord (eller en forårsdag i helvedet, som Jørgen Leth kalder den i sin film fra 1976).

De første to år var vi tre lokalforeninger om at stå for så stort et arrangement, Tisvilde Hegn OK, NordTrim og TGF. Siden har Tisvilde Gymnastik Forening trukket sig". Og hvad har du især selv bidraget med som formand for NordTrim, får jeg lyst til at spørge Søren Grande om? "Helt klart ruten/ruterne – for der er to. Det har været min passion, idet de rummer løbets sjæl, nemlig en fysisk udfordring i et bjergtagende landskab. Kort og godt en naturoplevelse kombineret med motion. Det har været et stort arbejde, fordi løbet skal være præcis 21,1 km eller 10,6 km og starte og slutte samme sted. - så jeg kender efterhånden skoven ud og ind", smiler Søren lidt henført mens han fortsætter: "Det er et løb uden asfalt, lidt grusveje kan ikke undgås, men primært skovstier (trails) gør løbet anderledes – og Så går det op ad bakke. De deltagende løbere siger, at det hårdeste er, når de har løbet halvanden kilometer i sand bag klitterne, 5-600 meter langs stranden og så skal op ad Helvedstrappen (som NordTrim kalder den) – her er man tæt på at dø!".

Ligeledes må jeg ikke glemme at omtale Tisvilde Hegns to højeste punkter: Frøbakke og Råbjerg. Her bliver der heller ikke sparet på sandunderlaget". Hvordan har deltagerne med det? "Hvis man er bymotionist fra stenbroen, så får man et chok (især bag klitterne, hvor der nærmest er "bagglid"), men de fleste har faktisk taget godt imod udfordringerne, dog er der flest mænd på den lange distance. Kvinderne foretrækker den korte. Vi tager ikke imod klager fra deltagerne, men henviser blot til løbets navn". Hvor mange løbshjælpere kræver sådan et motionsarrangement? "Det tør jeg næsten ikke sige. Det strækker sig over to-tre dage med rutemarkeringer op/ned, parkeringsvagter, boder, telte, udlevering af startnumre, speak, tidtagning, bemanning af væskedepoter, hjælpere på ruterne, opsætning af stævneplads, førstehjælp til evt.tilskadekomne o.m.m. Omkring 50-70 frivillige vil jeg tro".



Det er et stort arbejde – hvorfor gør I det? "Vi er selv så begejstrede for området heroppe. Derfor synes vi, at andre også skal have den store oplevelse, det er at løbe i Tisvilde Hegn", slutter Søren Grande.

5 Tårns motion i Kalundborg

v/ Alice Andersen

Enhver aktiv løber oplever på et eller andet tidspunkt skader passere kort eller langvarigt, enten som akut skader (typisk ved fald) eller ofte som belastningsskader. Nogle opgiver løbet, nogle må pause og kæmpe sig tilbage til sporet, men fælles er, at når man først har løb i blodet, så finder man en vej tilbage i en eller anden form. I Nordtrim deler vi fra tid til anden fortællinger om hvad der er sket og hvordan det lykkes at komme på spor igen, det er opbyggende historier. For Alice opstod der for mere end 20 år siden en udefrakommende akutskade (påkørsel af bil) der helt absolut fratog hende mulighed for alm. løb. Hun er en stædig dame, som har fundet sig en ny vej til motion og fællesskaber om løb. Hun anmelder i denne artikel et skønt løb i Kalundborg og hun peger lyskeglen mod at holde i fast i løb og fællesskab på trods af div. handicaps. Cadeaus og hep – hep.....

Alice fortæller:

Der er nok ikke mange der kender mig i Nordtrim, jeg har været medlem fra 1988 og har været aktiv løber, jeg har løbet 10 Marathon, det sidste løb jeg deltog i på raske ben var Amsterdam Marathon søndag d. 15. oktober 2000. Onsdag d. 18. oktober var jeg hjemme igen, jeg cyklede fra Kregme til mit arbejde i Helsingør, efter arbejde skulle jeg til møde i Hillerød, hvor jeg også cyklede. Efter mødet sluttede jeg hjem, men desværre nåede jeg ikke længere end til St.Lyngby, der kom en bil i min side på cykelstien, ja I læser rigtig han ville ikke køre ude på vejen, "der var så meget trafik"- udtalte han i retten. Jeg røg op på køleren og ramte ruden og tilbage på vejen. Kom slemt til skade, var på sygehus længe, sad i kørestol, senere fik jeg rollator og stokke. Et langt genoptræningsforløb, som ikke er slut, jeg fik en rigtig god fysioterapeut, som sagde: "Du skal have en Petra", som det hed dengang, - en 3-hjulet cykel med en sadel man sidder på og uden pedaler, - man bruger sine egne ben til at komme frem med. Jeg fik fat i en Petra og var lykkelig, nu kunne jeg løbe igen, har haft mange hyggelige timer på den og også deltaget i løb. På 10 år har jeg løbet 18.000 km på den.



Alice på Petra

Det jeg ville fortælle var om mit løb i august 2021. 5 Tårns Motion i Kalundborg. En handicappet pige, Britt, løb sit Marathon nr. 100 på en FrameRunner, som Petra hedder i dag, hun er spastisk lammet i højre side.



Britt på Petra

Vi er selvsagt ikke så mange der løber Petra, så fællesskabet er stærkt, Britt er en sej pige, så selvfølgelig skulle hun have min opbakning på hendes store dag.

Jeg havde lovet Britt at komme og løbe med, når hun løb sit Marathon nr. 100. Løbet var blevet udsat på grund af Corona. Første gang jeg mødte Britt havde hun løbet 10 km på sin FrameRunner og talte om at løbe 3 halve marathons på 3 dage, jeg tænkte, at det kunne hun ikke, - men hun gennemførte, hun har en jernvilje.

Jeg havde regnet med at løbe en halv Marathon til 5 Tårns motion, men da jeg den 19. maj '21 fik en blodprop i hjertet, synes lægerne ikke jeg skulle løbe så langt allerede i august. Jeg løb 6 km og det gik fint.

Jeg vil varmt anbefale 5 Tårns Motions løb, det er ikke ret dyrt, du får frugt, kage, slik, saft, kaffe og efter mål er der pølser og brød.

Terrænet er afvekslende med skov, landevej, strand og villaveje. Det er bare så hyggeligt, der er god stemning, super godt arrangeret løb. Det er ikke et løb, hvor man kan løbe en god tid hjem, men der er garanti på fællesskab og hygge.

Klub 100, er en historie for sig. Denne gang var formanden for klubben tilstede, men Britt er også særlig, der blev krydret med taler, vin og kagemand.

Runners High og Why?

v/ Søren Thilst Grande

Måske har nogle af os prøvet at føle os høje af løb?



Men de fleste af middle of the road medlemmerne er næppe blevet høje på endorfin, adrenalin eller dopamin, for så skal der virkelig løbes igennem med blodsmag i munden og måske, som en af klubbens hurtigste løbere en dag sagde til mig, man begynder at lugte acetoneagtigt!

Med andre ord – man skal kunne løbe sig helt tæt på eller ud over en fysisk grænse. Når jeg i 0'erne deltog i fx BT Halvmaraton, hvor jeg gennem 2 år præsterede mit livs bedste resultater, så undrede det mig altid, at der var så mange i mållusen på Rundforbi Stadion, som dryssede om og lå og var tæt på brækpunktet – hvis de da ikke brækkede sig. Mit rationale forbyder mig li'som at nå derud.

Alligevel vil jeg påstå, at en løbetur i vores grønne skov, kan gøre mig høj – mon der kan være en fornuftsforklaring på det?

Skovluft er givende. Vil man dyrke motion i en særlig god atmosfære, så tager man ud i skoven. Luften under træerne virker som filtreringsanlæg, dvs luften er renere og fri for bysod, støv og pollen. Det skyldes trækronernes enorme overflade. I sammenligning med en eng er skovens overflade hundrede gange større. Det forstås bedst ved at sammenligne græs og træer. Især nåltræer er godt for allergikere. Vil man finde ro og få blodtrykket til at falde, så er en egeskov bedst at færdes i. Nu det måske ikke det vi prioriterer som løbere.

Ikke desto mindre har et koreansk studie vist, at lungekapaciteten og arteriernes elasticitet bedres ved motion i skov ved at sammenligne med motion i bymæssig bebyggelse. En tilsyneladende positiv indflydelse på immunsystemet kunne man også registrere. At landlivet er sundere end bylivet, skal man ikke være professor for at forstå. Men er der fysiologiske årsags sammenhæng til at vi føler os høje ved at motionere i en skov?

Grøn energi.



At færdes cyklende, løbende eller gående i en nyudsprunget bøgeskov gør os lettere om hjertet – vi føler os godt tilpas – og måske fordi træerne udsender "feel good-budskaber", som bliver opfanget af vores næse og når frem til vores hjerne. Vi får iltbad i skoven. Den livsvigtige luftart hænger sammen med fotosyntesen i dagtimerne. Det kan ikke betale sig at motionere om natten, for der går træerne i stand-by. Træerne optager CO₂ om dagen, men faktisk afgiver de en del af samme, når de "sover" om natten. Og de har brug for søvn akkurat li'som os. Bytræer med natlig gadebelysning bliver stressede og mistrives. I en amerikansk by gik 4% af

byens egetræer ud, og dette fandt man ud af skyldtes natlige projektører på byens stolte særkende.

Træer er levende væsener der bør respekteres og ikke betragtes som en ressource, der skal udnyttes til det yderste. Fælder man et træ, dør det ikke, idet roden lever videre. Træer har en helt anden livscyklus end vi mennesker. Træerne i Hegnet er ikke ældre end omkring 200 år. Da man fældede egetræerne, for at opbygge den danske flåde efter englænderne havde bortført den i 1807, plantede man nye egetræer, som nu er ved at være klar til at blive brugt til

fornyelse af den danske flåde. Sådan er tidshorizonten for træer. Et egetræ på 400 år er faktisk et teen-age træ. Man har fundet rødgran stubbe et godt stykke nede i jorden, som en kulstof-14 test viste var fra den sidste istid, dvs omkring 8000 år siden.

Træer har det faktisk bedst uden menneskelig indblanding, dvs fredsskov og ikke såkaldt urørt skov, hvor man tænker i plantagedrift og udtynding med store fældningsmaskiner, så dele i skoven kommer til at ligne en krigszone. Træområderne kommer i ubalance og vander sig. Man beskadiger mange stammer for at fremskynde såkaldt naturlig træedød. Det er unaturligt at skamfere træerne på den måde. Føler vi os opløftede og høje af at løbe gennem den slags vandaliserede områder, der står i stærk kontrast til en smuk og indbydende skov? Nej, og måske fordi træerne ikke er i stand til at udsende feel good-signaler – snarere tværtimod – de skriger på hjælp.

Den grønne og sunde skov



rummer en energikilde, som måske er årsagen til at vi løftes op i et højere luftlag, og det skyldes sandsynligvis klorofyl, som er årsagen til at bladene grønnes. Vi føler os simpelthen høje ved at bevæge os gennem en skov – effekten er muligvis højere ved større hastighed og skaber et fysisk og psykisk energiflow. I foråret ved løvspring bader vi os så at sige i grønt. Man siger at grønt er godt for øjnene, men det er også godt for

sindet. Klorofylet er også årsag til underskovens grønne skygger. De allerførste dage/uger efter bøgen er sprunget ud, gælder det om at komme ud under kronerne, for så er vi helt grønne i hovederne – lige til at blive høje af. Skoven henligger så at sige i grønt dæmringslys, som bevisligt virker afstressende på den menneskelige psyke.

Og det var så historien om Runners High eller snarere om Why inspireret af to bøger jeg har læst: "Grøn Terapi" og "Træernes hemmelige Liv". Jeg håber du som læser fik lyst til at komme ud og grønnes som løbemotionist.



DNF hvad er det dog for en følelse?

v/ Anna Uhrenholt

Lundinernes Audi trillede ud af Lehnsgårds port. Den var fyldt op med forventningsfulde deltagere - tre, der skulle løbe 42 K og to, der skulle gå +10 K. Koncentrationen overdøvede stilheden i bilen, men små sandheder blev da udvekslet, bl.a. da både Kasper og jeg fortalte at "vi aldrig er gået ud af et løb".

Vel ankommet til Brohuset fik vi styr på nummer, taske og dropdepot - og med en hilsen fra selveste Simon Grimstrup i bagagen var det endelig tid til afgang, klar til dagens skalp!

Feltet strøg hen over broen og sprintede op af den første bakke for så at ramme en singletrack og meget gik i stå.... Stille og roligt fandt alle dog ind i sin egen rytme, og med Lars og Kasper indenfor sigtes syntes jeg egentlig det gik ganske godt de første 3-4 km, hvorefter de var ude af syne.



Støvregn, men læ for den varslede orkan var acceptabelt og efter en times tid ramte vi kostien, hvor rebet reddede mig fra en røvtur ned af glidebanen. Og pludselig var Kasper igen lige foran mig - han var væltet et par gange ned af stien, så han var irriteret.... "Tjek lige om der stikker en gren ud af min røv", sagde han - men han strøg igen videre, efter at jeg havde benægtet dette fænomen. Så kom vi ud på det første åbne stykke, heldigvis i medvind men alligevel en ikke-sjov passage. Så Hammershus - der er stadig 136 trin op - rundt og under vindelbroen og videre ud på den sydlige sløjfe, der udmærkede sig ved lodrette klatrestykker og meget ikke-løbbart terræn.

2-3 km inden målområdet mødte jeg Niels Coff, der var ude på sin 10'er; og så blev vi sendt rundt på nogle mystiske omveje, op og ned i samme område, uden at man kom nogen steder.... men endelig viste Hammerhus sig igen og 1. runde var slut. Uret viste 2.57 og jeg var lidt knotten over at se min drømmetid på under samlet 6 timer være forsvundet. Anden omgang bliver aldrig hurtigere end første omgang!!

Kasper var lige ankommet til dropdepotet, men nu hvor jeg alligevel ikke kunne nå mit mål, havde jeg besluttet at skifte så meget som muligt: Tør t-shirt, tør jakke, tørre strømper og sko; spise mad og banan; og ikke mindst fylde flaskerne med Tailwind og vand. Der gik noget tid, og Kasper var over alle bjerge, da jeg endelig kom afsted.

Det føltes faktisk som om alle var over alle bjerge, da jeg gik i gang med 2. runde - længe løb jeg alene og pludselig var det ikke kun deltagere, der manglede.. også opmærkningsflagene var væk ☹️ Min hjerne var et helt andet sted, så der gik lidt tid, inden jeg opdagede problemet - og der traf jeg så en irrationel beslutning. Jeg løb ikke tilbage, men sigtede efter ruten længere fremme, jævnfør kortet, som jeg havde på uret..... Den beslutning var fatal, for det betød jo at jeg fik skåret en bid af ruten - så jeg snød for 2-3 km.

Da jeg opdagede det, var det alt for sent at gøre noget klogt, så jeg straffede bare mig selv med et modløb på 4-500 m og der mødte jeg så Kasper. Dvs - først kunne jeg slet ikke se, at det var ham, for han havde trukket hættens tæppe om hovedet og løb nærmest ikke. Vi bandede i takt over vejret og vores utilstrækkelighed - jeg var løbet forkert og Kasper havde smerter i sit ene knæ. Jeg havde forinden besluttet, at jeg ikke ville klokke en officiel tid, når jeg nu havde snydt, og lige der - midt i et skodvejr og med det værste stykke af ruten tilbage - kunne jeg slet ikke se fornuften i at bruge mere tid på dét projekt...



Så jeg fik lige sagt, at jeg ville gå ud inden den sidste sløjfe, hvorefter Kasper sagde at det ville han også.

Vi gik/løb sammen de sidste 2-3 km hen imod Hammershus – et stykke, hvor jeg fik flere og flere kræfter, mens Kasper fik færre.... Men beslutningen var truffet, og vi sneg os ind i Brohuset og hen til øldisken for at drukne vores elendigheder.

I Brohuset mødte vi Henrich, der havde taget en flot 3.plads på 21 K, og som gik og ventede på Lasse, der underligt nok ikke var dukket op. Efter en rum tid kom Lasse endelig – han havde også taget en ekstratur (løbet forkert), men han valgte at løbe tilbage – klog beslutning, i modsætning til min....

Så dryssede resten af 21'erne ind – og den sædvanlige hygge opstod omkring vores NT-bord.

6 timer efter at vi var startet, gik Kasper og jeg op til målområdet for at klappe Lars i mål. Og mens vi stod der blev jeg sgu noget træt af min beslutning om at stoppe: Jeg havde smidt en DM-medalje og brudt rekorden med aldrig at gå ud af et løb.... men mest af alt, så begyndte den der tomme følelse at nage, følelsen af at have givet op – af ikke at have moral nok til at udføre noget så enkelt som at løbe de sidste 12 km.....



Det var ikke en god tur – jeg kunne skrive en masse om mudder, sæbe, klatrestykker, regn og orkan – men i sidste ende handler det om styrke, vilje og kraft. Jeg var i skidegod form og klar! Men jeg havde dårlig moral den dag, og det hævner sig på en modbydelig måde.... Jeg kan slet ikke vente på at få lejlighed til at gøre det hele om igen til næste år, så jeg kan få visket den grumme DNF-skygge af.....

Plac.	Startnr.	Bruttotid	Nettotid	Deltager	Kategori	Klub/Firma/Spensor	Land	21 KM	Finish	Distance
DNF	335			Anna Lilvenhølt	(K) 60-64 år	Nordrim	DEN	2:57:04		Danske mesterskaber lang trail, 42 km

PS. Jeg tror jo ikke på hverken skæbnen eller Nemesis.....

Alligevel var det lidt underligt, at jeg – som sammen med DAT havde taget alle tænkelige forholdsregler for at få en let og afbalanceret transport frem og tilbage – ja, jeg var den eneste på hele turen, som blev straffet med den mest afsindige vippetur i rutchebanen.

Jeg var godt nok hjemme 6-7 timer før resten af feltet, men de timer blev tilbragt på sofaen med en våd klud på panden ☹️

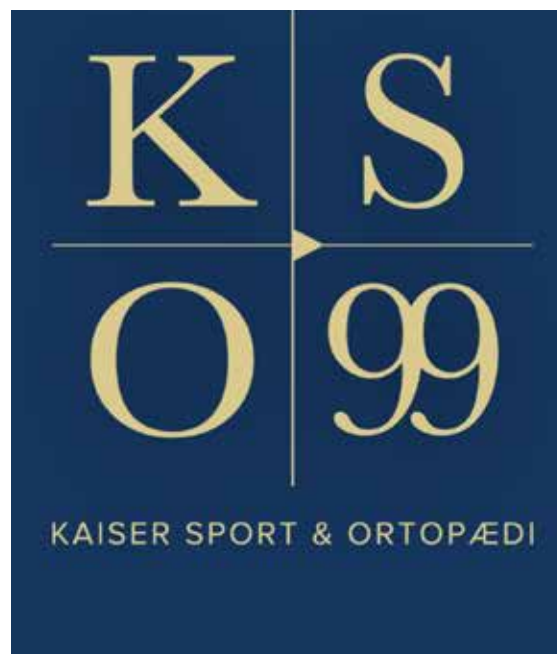
Møgtur! Det kan kun blive bedre i 2023!!

PPS. Hvis nogen – efter at have læst ovenstående – stadig er i tvivl om, hvad DNF står for, så ring til mig..... Jeg fortæller det gerne, helt uden bitterhed i stemmen ;-)



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



If it doesn't challenge you, it doesn't change you!

v/ Henrik Kobberø og Ea Andersen



Vi ved godt at Henrik er smuttet til USA, ret permanent, for at leve og arbejde. Løbemæssigt har vi ikke hørt så meget længe, men pludselig bemærkes på Strava en voldsom aktivitet, gad vide hvad manden har i pipelinen? Midt i februar poster Henrik en lang og skøn beretning fra et helt andet terræn end vores hood "Tisvilde Hegn". Henrik har haft en "hyggedag" ikke på sutsko-stien, men på Asutsi Trail. Lidt nysgerrig bliver man jo, så jeres redaktør har taget kontakt til Henrik og spurgt om følgende:

- Må jeg gengive din beretning i Klubbladet?
- Hvordan er du faldet til i udlandet? – nogen løbeklubber, du har koblet dig på?
- har du specifikke udfordringer i udsigt og planlagt?
- hvor ligger de største forskelle? terræn, udstyr, mentalitet?
- Noget skal man vide/huske/være obs på, hvis man hopper i flyet og har tanke på USA løb??

Jeg må gerne bringe Henriks beretning, så fat en rolig kop kaffe, smid stængerne op og læs med nedenfor:-)

Inden bringer jeg lige "snakken" om de spørgsmål jeg sendte afsted:

Hvordan er du faldet til i udlandet? Jeg har fra første weekend her været ud at løbe bare en lille smule, søgte efter de "lokale" trails, som kun er et par timers kørsel væk. Arbejdet er udfordrende, ikke som jeg er vant til, de er meget autoritets tro her, "hvis du siger det er sådan.... SÅ er det sådan...." Det område jeg bor i er ikke særligt godt at løbe i. Der er ikke rigtigt nogle amerikanere, der træner her i området. Vores lokale motions center er udstyret med Cross-trænere med stole sæder så man sidder ned og træner, så er niveauet lige lagt..... Har dog fundet en løbeklub, overhere i min lille by, men de løber kun asfalt, og det er ikke rigtigt mig.

Men så pludselig faldt jeg over noget bekendt..... UltraCup, what the fuck, har de kopieret "vores koncept"??? Eller, kom rent faktisk til at tænke på at Moses en gang fortalte at han havde tyvstjålet konceptet, nu ved jeg hvor fra.

Bad Water UltraCup, det er "dansk UltraCup" på amerikanske steroider, det er fuldstændig vildt. I marts måned løbes der 51 miles på stranden ved Cape Fear, i april 81 Miles ved Salton Sea Death Valley, og så lige BadWater one thirty five i juli, fra dybeste sted i Death Valley til lågen til parken på Mount Whietney. De mener selv at det er verdens hårdeste løb på fødder, og jeg tror de har ret.

2014: 7 Finishers
2015: 9 Finishers
2016: 16 Finishers
2017: 14 Finishers
2018: 8 Finishers
2019: 11 Finishers
2021: 6 Finishers

Antallet af finishers taler vist helt vildt for sig selv.....

Mit "problem" er at man på de to sidste løb, skal stille op i hold af to eller tre, mon det er mit eneste problem..... Det får vi at se.

Jeg er i hvert fald meldt til her om et par uger, på Cape Fear 51 miles, jeg håber at få nogle kontakter der, og få snakket mig på et hold, eventuelt på et afbud. Jeg har endnu ikke sat mig ordentlig ind i hvad der er muligt. Jeg følger op på hvordan det kommer til at gå. (dermed lagt op til følgeton i NT bladet:-)/red.)

Hvor ligger de største forskelle? terræn, udstyr, mentalitet? Hmm det er lidt svært for mig at sige: Terræn, er for mig ikke så svært, da jeg jo hele tiden har søgt de svære løb "hjemme i Europa", læs utallige løb i Schweiz, syd Tyskland, Sverige og Norge. Men jeg tænker at det er en rigtig god ide at

træne meget på Kullen/Söderåsen eller Bornholm, altså jeg mener; bjerge er et meget hårdt underlag at løbe på, samt det at løbe op ad, godt kan vare flere timer, tilsvarende ned ad.

Mentalitet, her oplever jeg en udsøgt venlighed fra alle jeg møder, vandrere samt løbere. Har endnu ikke været til løb med nummer på maven. Det er om muligt mere hyggeligt herovre, ofte stopper man op og snakker sammen.

Noget skal man vide/huske/være obs på, hvis man hopper i flyet og har tanke på USA løb?? Ja det vil jeg sige der er: Husk nu at få tegnet en forsikring hjemme i DK, der dækker alt muligt trail løb USA, for her er der stort set ingen dækning på de forsikringer man kan tegne. - og huske at træne at løbe i varme, det er meget varmt alle steder her, i hvert fald om sommeren, hvor de fleste løb afvikles. Her hvor jeg bor er det typisk 25-30 grader sommeren over. Den årlige gennemsnits temperatur er 17 grader. Højde/brede grad mæssigt svarer det til Tunesien, og gennemsnitligt er USA vist noget lig sydfrankrig.

Hver weekend er jeg på eventyr, finder steder hvor der er meget kuperet, men hvis det der BadWater skal blive en succes, så skal jeg i hug, så du så rigtigt på strava:-) Henrik løb da lige 430Km i januar, bare for at gennemføre UltraCuppen i virtuel form.

Man kan hvad man vil, nogle gange tager det bare lang tid.....



Og her er så hvad der er at finde på Henrik Kobberø's Facebook side:

If it doesn't challenge you, it doesn't change you.
hmmmm...

Sidste weekend var det endelig godt vejr igen, Så skal jeg da lige en tur på bjerget, tænkte jeg, og det skal være svært (sort løjpe) Så søndag morgen var det lidt tidligt op, godt med morgenmad, pakke en rygsæk med energi og væske, bananer og chips. I sportstasken, sodavand, vand og mad, til når jeg kommer tilbage i bilen. Hov, og lige en pandelampe, ekstra tøj med i ryksækken også, hvis nu det blæser op, og det skulle jo være svært, så måske det bliver sent, når jeg kommer tilbage til bilen (efter solnedgang). Afsted det går, fine motorveje, og hovedveje, det ligger lige ved siden af fortalte min nabo, kun 2 timer væk ???! Ja alt er stort "over here".

Nåede frem til der hvor jeg ville svinge ind på den sidste vej..... spærret pga vinter. Det er i en nationalpark, så derfor viste det sig at store dele af Blue Ridge Parkway er lukket i hele vinter halvåret, så lærte jeg lige noget der.

Ind på en tank og spørge, hvor man så parkerer. Du kører da bare 10 miles ud ad vej 221, der stater en anden trail, som fører op til der hvor du vil starte, ok ok, Så klokken bliver 10 før jeg er fremme, og parkerer ved siden af et par andre "tosser".

Hurtigt i tøj, tjek af udstyr, vælger stavene med stålspidser, og så er det bare om at komme afsted. Føler ligesom jeg er lidt bagud, i forhold til min plan. Så ser ikke så meget de første par timer. Det er også "nede" i skoven, så det gør egentlig ikke så meget, fedt at være ude igen, efter at have været tvunget til at løbe inde i byen.

Efter hånden ved at være kommet op i højden, kan skimte ud mellem træerne mod syd, at jeg nu er godt oppe på "ryggen" af bjergkæden, og pludselig svinger stien også mod syd..... hold nu op det er fedt, sikke en udsigt, er allerede højt oppe over de andre "bakker", smutter lige ud til kanten og kigger laaaaangt ned, tager et par billeder, og så er det ellers bare videre.

Efter ret præcist 2 timer og 13 km, er jeg ved toppen Calloway Peak, det er om muligt endnu flottere, det er her jeg får indhentet et par andre der også er startet ud samme sted som jeg. Lidt senere møder jeg et par mere, på en ny skrænt, nu mod nord, lige så flot.

Spørger dem og de også skal videre, næææhh de har tænke sig at vende om lige om lidt, lige som de første jeg mødte.

Indtil nu har det faktisk været helt ok at vandre/løbe, nogle ordentlige stigninger, og ikke for meget is. Det er sådan an mange af stierne i naturen her omkring, specielt dem der går op / ned, der går man i små vandfald, fordi det fra naturens side er her der er færrest forhindringer. Og, og når det så har frosset i nogle uger, og vandet stadig løber, tjahh, så skal man bestige bjerget på et frosset vandfald.....



Nå tilbage til hvorfor de andre vender om lige her, ser jeg få min senere, der er et frosset vandfald, som skal passeres ned af, kun et lille et vel 25 meter ned på stort set ren is. Tror jeg var en halv time om at kravle ned, Bedst som jeg er kommet ned, kommer der en sti op nede fra nordsiden af bjerget, her møder jeg nogle unge mennesker, der spørger og jeg kommer "der oppe fra" og peger mens de ser på mig, som om jeg måske ikke lige skulle vælge denne sti om vinteren, Ja det gør jeg, hvortil de svarer, at den rute er der ingen der bruger om vinteren, Nej og nu ved jeg hvorfor, siger jeg, mens jeg tænker på hvordan F... jeg nogensinde kommer op igen. Nå men jeg skal jo videre, mit mål er at komme til Grandfather Mile high swinging bridge, en hængebro der er spændt ud mellem to bjergtoppe, broen kan ses nede fra på mile afstand, med bitte små mennesker på.

Snart efter jeg har forladt de unge mennesker kommer der nu et skilt med en pil til højre, og en pil til venstre, begge til hængebroen 1,6 miles, den til venstre fører op over endnu en top og til vandfald man skal op af, kan jeg se, pilen til højre fører gennem skoven, så jeg vælger selvfølgelig skovstien, den ser hyggelig ud, og hvor svært kan det være med en skovsti. Kun cirka 5 hårnålesving, og et par hundrede meter fremme, kommer man så til 100.000 sten så store som en Fiat 500, eller er det 100 millioner sten, de bliver bare ved og ved, klatre over, under, igennem, det rager en evighed, den der ene mil og en sjat tager næsten en time, fucker det hårdt.



Men endelig når jeg da frem, og ned til Grandfather, og hængebroen. Se lige en udsigt her fra, det er for vildt, vejret er blevet ret klar nu, og man kan se hundrede kilometer mindst. Midt på hængebroen er der et bræt der er malet 1 mile 5280ft, aka 1,6 km oppe.

Efter 3t45min, vender jeg om, og ved at min tid tilbage til bilen sikkert er 4 timer, og et vandfald der er frosset, lige det glæder jeg mig ikke til. Halvvejs tilbage til vandfaldet, er jeg kommet til sammenfletningen af, der hvor stien delte sig, pil højre pil venstre, så jeg er ikke sen til at beslutte at jeg har kravlet nok på/i kipper af Fiat 500 størrelser.



Lynhurtigt går det vildt stejlt opad, Det skal lige nævnes at ved mere normalt hike / løbe vejr, så er der faktisk rigtig mange stiger op/ ned ved alle de vanskelige steder, der er bare lige det med alle de mange frosne vandfald..... Any way, jeg kommer endelig op til toppen af MacRae Peak, en sten der ligger oven på bjerget, og den skal jeg selvfølgelig også liiiiige op på, som sagt så gjort. Hurtigt ned igen, og videre mod vandfaldet..... havde lige fuldstændigt glemt det frosne vandfald man kunne se fra det første skilt med de to pile..... Her er alt bare dækket af is (det er på nord siden af bjerget = ingen sol), Hmmm, har jo lige for nogle timer siden stået næsten nedenfor, og set et det er den

fineste skovbund dækket af sne, presset af tiden kan jeg ikke vende om, så beslutter at tage alt mit tøj på, og smide resten ned af vandfaldet, der er også kun 10 meter ned tænker jeg, og rutsjer selv bagefter, skulle lige hilse og sige at sådan et frosset vandfald ikke er ret plant eller blødt, så får en del knubs på vej ned, men lander fint "blødt" på det frosne vand/sne ved bunden, sidder og ømmer mig noget tid, og syntes at det virkede mere klogt set der oppe fra, end nu.

Men får mig humpet i gang igen, og når frem til det vandfald jeg næsten lige er kommet ned ad, (for snart mange timer siden) godt forslået, er jeg noget mere forsigtig med at komme op, får øje på en gut der står ved toppen og holder øje med mig, kommer endelig op uden at rutsje helt ned, kun lidt ned et par gange. Vel oppe, fortæller han at den sten der er lige derovre, har han set en være oppe på, han peger over på den top, hvor jeg lige har været, jeg kender ham siger jeg friskt, og fortsætter udsigten er helt fantastisk. Vildt nok udbryder han, jeg tog et billede, vil du ikke have det, jo for pokker, og vi deler numre, og senere kommer der er fedt foto ind på min telefon.



Fedt tænker jeg, nu skal jeg bare op til Calloway peak igen, så er det 2 timers ned af bakke til bilen igen. Det bliver lange to timer jeg er træt, og gennemblødt, lidt øm over hele kroppen, begynder at sjuske i mit benarbejde, så er meget tæt på at skvatte på isen i de små vandfald, utallige gange, og som solen går ned bliver det koldere og koldere, gennemblødt af sved, kold, træt og lidt mere kold, når jeg endelig frem til bilen, lyn hammer hurtigt, skifter jeg tøj, næsten uden at falde. Frem med mad og cola, og så ind i bilen, der har stået og varmet imens. Jeg sidder vel en halv times tid med max varme og fuldt blæs, før jeg syntes der er følelse i arme og ben igen, så jeg kan køre de sidste to timer hjem. De følgende dage, er jeg vist ikke helt på toppen, konstant hovedpine, om over hele kroppen, men jeg gjorde det!



Hammertrail 2022 – en nær døden oplevelse

v/ Mette Wendelborg

For 7 måneder siden mødte jeg som før beskrevet de første smølfer i skoven, og en ny verden åbnede sig for mig. Trail og distancer på over 8 km. Da jeg hørte om Hammertrail og læste lidt om det, så tænkt jeg; "Det har jeg ikke prøvet før, så det kan jeg sikkert". Jow jow.. klog skulle jeg blive.. for at sige det sådan, det nemmeste var at tilmelde sig.

Nordtrim og Malik skulle til Bornholm på samme tidspunkt. Sikke et sammentræf, og vi skulle alle sammen med til Hammertrail. Hyggelig tænkte jeg, men jeg havde hverken prøvet HAMMERTRIAL eller hilst på Malik før.

Selve turen er planlagt ned i mindste detalje, madlister, køreplan, spiseplan, hvem skal i seng hvornår og hvem skal op hvornår. Hvem løber hvad og hvorfor gør de det.. ????



Jeg blev så klog den weekend i januar.

Da vi endelig kom frem til Lehnsgaard skulle soveværelse findes, og øllen åbnes. Der blev organiseret madhold og set håndbold. Det blev snakket og grinet. Stemingen var som taget ud af en familiemiddag hos fam. Pritchett i "The Modern Family" – har I ikke sæt den så er det på tide 😊

Der blev snakket og hygget. Grinet og jeket - nogle skal nok træne lidt på sine jokes ik' Viet 😊.

Der blev snakket taktik. Kortet med ruten gik frem og tilbage over bordet. Kortet blev studeret op og ned, foran og bagfra, over og under. Jeg forstod ikke helt hvad de kikkede efter. Der blev kikket på højdemeter og der blev lagt taktik på hvordan "bjergene" skulle bestiges og besejres. Der blev sagt mange kloge ord, og jeg smilede og var meget enig. Min taktik var enkel. Gå op ad det som ligner en bakke. Så dør du ikke på med det samme - tænkte jeg ved mig selv.

Aftenen gik hurtig, og så forsvandt vi alle op til hvert vores værelse. Nilas blev sendt afsted kl. 5:30 han var første mand ud i sporet.

Kæft han er mega sej. Stor respekt herfra.

Så var der alle os andre som skulle afsted når Nilas havde løbet første halvmaraton. Vild tanke...

Mads skulle stå for logistikken om lørdagen: Fyld bilerne op, så var den løst.

Så blev næste hold sendt afsted både 10 km og 42 km, samt 11 km.

Jeg blev mere og mere nervøs. Klump i maven som bare voksede, dvs jeg fik ikke spist særlig meget. Til sidst måtte jeg ringe til Norge. Hjææælp jeg er så nervøs, tænk om jeg ikke fuldfører. Tænk om jeg må gå ud efter 5 km.. ..

Min bil blev fyldt op med glade mænd. Og det er sku ok. Glade mænd er hyggelige mennesker. Snakken gik, og pludselig var jeg ikke så nervøs mere. Vi fik tjekket os ind, der blev jeket og fortalt skrøne historier. Så kom nervøsiteten igen.

Vi kom frem til startområdet, og der stod den bedste veninde. Hun var kommet helt fra Helsingør for at heppe på mig. Norsk flag, og dansk flag og en kobjælde så jeg kunne høre hende. Jeg kunne tudede af glæde. Og hun fulgte mig rundt på den sidste del. Sikke en hjælp – jeg fik det største boost hver gang jeg så hende på turen.



Så var vi i gang. Jeg fulgtes med Charlotte og Annie de første 10 km. Det gik jo meget godt. Selv om der var nogle forhindringer som var pænt stejle og lidt tunge for benene. Men hvis det var det, så gik det nok.. det var det bare ikke, for fy for fanden i h.... del to var jo bare et spor som fanden havde skabt. Der blev kravlet op af bakker, og skråninger. Tisvilde vil jo virke som en flad pandekage i forhold til det her.



Nogle af de sidste bakker var så seje at mine ben dirrede når de kom op på toppen. Og så var det som om bakken var glemt, for så luntet jeg videre til næste udfordring. Charlotte og Annie havde taget de hurtige ben på, så jeg hyggede mig i skoven alene. Eller ikke helt, for det var en del som overhaledede mig en gang i mellem.



De sidste km fulgtes jeg med en ung gut, som nok syntes bedstemor her var pænt irriterende. Han prøvede at undslippe, men nej da. Jeg hang på. Da der bare var 2 km tilbage, og jeg var mere eller mindre halvdød og færdig, skulle jeg lige over en lille åben mark. OMG der mødte jeg Malik. En kæmpe med dårlig pust. Jeg kunne ikke gå, der skulle løbes, ellers så blev jeg til blæst omkuld. Så jeg gjorde et forsøg på at løbe.

Inde i mit hoved så det godt ud. Men med hånden på hoved, for ellers ville kasketten blæse af, lignede jeg nok mest Yvonne med en af hendes store hatte, i blæsevejre.



Jeg kunne regne ud at den sidste lille bakke lå forud. Op kom jeg. Som et damplokomotiv på afveje. Og der så jeg Hammershus. Pakket ind i tåge – spøgelserne dansede rundt om ruinen, eller var Marathonløberne jeg skimtede i det fjerne, eller var jeg så træt, at jeg så syner...

I mit meget trætte hoved kunne jeg ikke overskue, hvis jeg skulle løbe rundt om den ruin en gang mere. Jeg kæmpede med tårerne, for det skulle jeg fanden galemig ikke. Og heldigvis, det skulle jeg ikke. Jeg skulle bare op ad en lille bakke, som jeg tror jeg muligvis løb op ad. Og der på toppen så jeg

målområdet. Jeg var overlykkelig. Og ind på pladsen kom jeg, og blev mødt af kobjælden og det norske flag.

Kæft jeg var glad. Jeg havde gennemført Danmarks hårdeste trialløb - og det er sgu' ikke falsk reklame.

Medaljeoverrækkelsen, hvis det kan kaldes det, har set nogen sjov ud. Dem der har sæt "90 års fødselsdag" ved hvordan tjeneren tager tilløb for at komme over tigerhoved. Kroppen foroverbøjet, pænt ustabil i tilløbet, fægter med armene for at holde balancen, og stolt og pænt overrasket for at have klaret forhindringen. Det var mig på vej mod medaljen. Var ved at tage pigen som holdt medaljen med i farten..



Nu med medalje om halsen og et norsk flag i hånden..

Wupty, færdig. Jeg var heelt færdig. Fik lige samlet mig og sagt tak for hjælpen til mit eminente heppekor. Og så skulle jeg have en ØL, en velfortjent øl.. fandt de andre i vores lille camp, og blev overøst med krammer og ros- og for at kunne rumme det hele, måtte jeg lige tude lidt. Så blev jeg mig selv igen. Om det var øllen eller colaen som gjorde udslaget aner jeg ikke.

30 min senere var gutterne boys og jeg, på vej til bryghus, for det skal man da efter et helvedes løb. Det var sgu hyggeligt. Følte mig helt vildt sej. Først løbe ½ marathon og så direkte på bryghus, jo jo. Det gik fint.

Vi kom tilbage til Lehnsgaard. Og der var stemningen god. Virkelig god. Der blev snakket løb og vi skulle alle vide placeringer, og jo jeg var mega tilfreds. For 8 måneder siden havde jeg ingen ide om hvad trail var, og denne weekend kom jeg igennem 21 km. For kan vist ikke sige jeg løb alle 21 km. men jeg kom igennem..

Resten af aftenen nød jeg hvordan de andre snakkede og hyggede, og delte erfaringer fra løbet. På kryds og tværs af af bordet gik snakken. Så mega fedt at få lov til at være med.

Den glæde alle viste for hinanden, uafhængig af distance og tid. Alle var stolte på hinandens vegne. Stadig en oplevelse som jeg er meget fascineret af.

Jeg vil så meget med til næste år også. For det kan vel ikke blive en værre turen i år..

Vel hjemme, efter en meget stille og rolig bådture. Da rygterne gik om at Malik også skulle med, blev vi proppet med piller før afrejse. Men han var fløjet før os vi mødte ham først på Øresundbroen.

Det skal siges at Mads har et skjult talent som håndboldkommentator. Han fik nemlig æren af at kommentere bronchekampen i bilen hjem. Det gjorde han til top karakter.

Vel hjemme. Og heldige mig slipper for ømme ben så jeg kan stort sæt ikke mærke jeg har været på Bornholm. Men jeg har min medalje og en kæmpe oplevelse i bagagen, og den kan mærkes.

Tak Nordtrim for en fed og fantastisk weekend

Tak Tejn IF for et super hårdt og vildt løb.

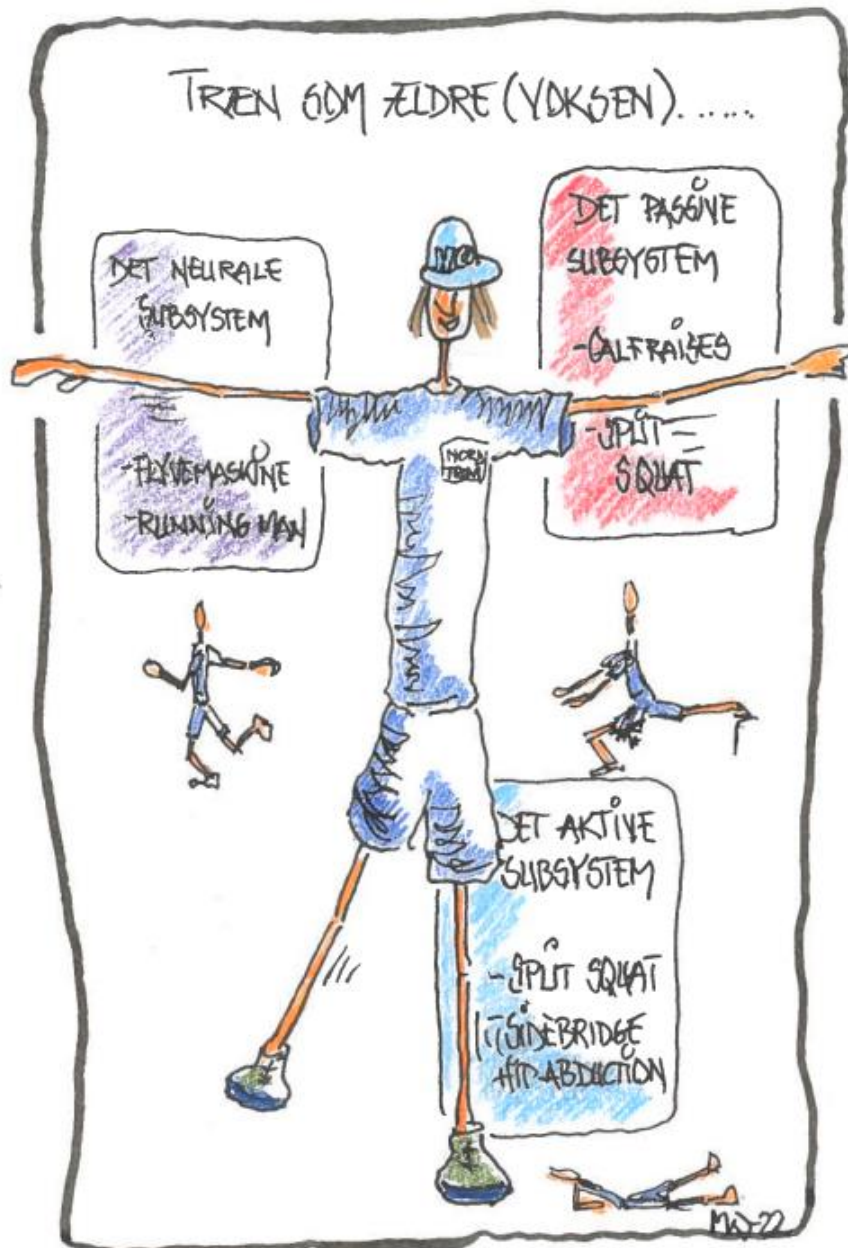
Træn som voksen

v/ tegning Mette Wendelborg

Som formanden fortæller i starten af bladet har der været rig mulighed for at blive klogere på løb i denne vinter. Bl.a. har Nikolaj fra Kaiser Sport været forbi og underholdt os med hvad vi skal være obs på hvis vi gerne vil holde løbe-stil-form og hastighed, når vi bliver ægte voksne.

Link til hans øvelser er at finde på hjemmesiden.

- gider du ikke læse mere, men bare gøre, så tjek Mettes illustration, den kan det hele:-)



Medlemstilskud til fællesskabet

v/ Anna Uhrenholt

Det traditionelle tilskud til deltagelse i udvalgte motionsløb i løbet af året bortfalder nu.

Men det betyder slet ikke(!), at klubben ikke længere vil bidrage og give tilskud til aktive medlemmer, vi har blot i bestyrelsen ændret på formål og kriterier for tilskud.

Nordtrim yder tilskud til aktiviteter, som medlemmer arrangerer og/eller koordinerer afholdt. Det er et mål i sig selv, at aktiviteten understøtter fællesskabet i klubben.

Der er enkelte målbare krav for at man kan få et tilskud - men de vigtigste motivationsfaktorer kan vi slet ikke beskrive, fordi de gerne skulle være værdiskabende og udviklende for klubbens samhørighed.

- Tilskuddet skal helt eller delvist dække en direkte omkostning (ex regning fra en restaurant) - OBS på at der principielt ikke er noget loft for tilskuddets størrelse
- Tilskuddet kan kun dække deltagelse af Nordtrimmere
- Den, der søger om tilskud, skal beskrive aktiviteten - formål og omfang - og opliste deltagerne

Tilskud søges via formularen på Nordtrims hjemmeside.

Vi glæder os til at få udbetalt rigtig mange tilskud, for det vil være et godt signal om, hvor meget fællesskabet blomstrer i Nordtrim.



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	34:23 (11 sec ned)	Rune Knudsen	Champagnegaloppen	2015
15 km	52:16	Rune Knudsen	Nike test KBH	2022
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 11.03.22 /AUH

DELTA GER INFO

Billeder | Diplom | #Del

Deltagerinfo

Rune Knudsen #1303

52:16

Klub / Team: Nordtrim
Distance: 15 km
Klasse: Mænd 35-39 år

Samlet	Køn	Klasse
10	10	2
top 2% (af 746)	top 3% (af 497)	top 3% (af 67)

Km	Samlet	Split	min/km	Tidspkt.
Start	0:00	-	-	9:30:06
5 km	17:27	17:27	3:30	9:47:33
10 km	34:58	17:31	3:31	10:05:04
15 km	52:16	17:19	3:28	10:22:22

DELTA GER INFO

Billeder | Diplom | #Del

Deltagerinfo

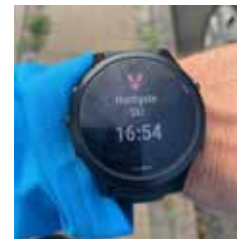
Rune Knudsen #1055

34:23

Klub / Team: Nordtrim
Distance: 10 km
Klasse: Mænd 35-39 år

Samlet	Køn	Klasse
12	12	4
top 2% (af 784)	top 3% (af 523)	top 6% (af 75)

Km	Samlet	Split	min/km	Tidspkt.
Start	0:00	-	-	9:30:06
5 km	17:30	17:30	3:30	9:47:36
10 km	34:23	16:54	3:23	10:04:29



Medlemsrokade siden efterår 2021

v/ Erik Lassen og Ea Andersen

Kære nye medlemmer - Velkommen i Nordtrim!

Jakob Gunnløgsson
Christina Mynne Søndergaard
Simon Wonsild
Søren Bering Klausen
Rolf Schütze
Allan Frederiksen
Charlotte Sørensen



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

Morten Vaagholt
Peter R. Meldgaard

