



Det blev varmt i helvedet

[HELVEDE I NORD]



Alle løbere fik i anledningen af 10 års jubilæet en løbe t-shirt, som fint beskriver de to distancer: kort og godt – eller hårdt og flot.

Med udsigt til den smukke natur ved Tisvilde Hegn kæmpede deltagerne sig gennem den 10. udgave af det legendariske løb 'Helvede i Nord' under forårssolens varme stråler.

Tekst Søren Grande **Fotos** Dolfi

Varmen holdt sit indtog i turistbyen Tisvilde, hvor løbere, tilskuere, hjælpere og arrangører var samlet for at afholde atter en omgang af 'Helvede i Nord'. Og på tiårsdagen for løbet blev der endnu engang sat deltagerrekord, og sandelig om der ikke også blev sat løbsrekord på den korte rute. Malene Munkholm fra Sparta løb 9 sekunder hurtigere end sidste år med en tid på 44:05 på 10,8 km. Det giver en gennemsnitlig kilometertid på

4:04 minutter. De øvrige tider for de hurtige løbere var 2-3 minutter fra løbsrekorderne, og dette skyldtes sandsynligvis varmen især på den lange rute, for Helvede i Nord blev i jubilæumsåret 2011 i den grad et sommerløb.

DET SMUKKESTE CROSS-LØB

Løbet kan stadig udfordre både eliten og de mere almindelige motionister med Tisvilde Hegns kuperede landskab og sandede underlag. Da Nordtrim sammen med



1.650 i anledning af jubilæet, da man regnede med, at 1.500 løbere ville møde op til start. Løbet var udsolgt omkring halvanden måned før løbsdagen, og der var ingen mulighed for eftertilmelding på selve dagen, så det er lidt ærgerligt, at så mange ubenyttede startnumre ligger tilbage, især når andre interesserede har været for sent ude.

SMÅT ER GODT

Men det drejer sig ikke mindst om at give deltagerne en kvalitativ løbsoplevelse frem for en kvantitativ af slagsen. I år kunne arrangørerne måske have udbudt 2.000-2.500 startnumre, men et deltagerloft på 1.500 løbere er nødvendigt for at al logistik m.m. ikke skal bryde sammen, eller selve løbet blive for crowded. Sammenbrud skal for alt i verden undgås, hvilket især er vigtigt på det kryptiske underlag. 🐾

VINDERNE

21,1 km

Mænd: Bjarke Kobberø, Running26 1:20:50
 Kvinder: Melina N. Olsen, Løbetosserne 1:33:33

10,8 km

Mænd: Kent Nørmark 40:47
 Kvinder: Malene Munkholm, Sparta 44:05

Tisvilde Hegn OK i 2002 opfandt løbet, var man på forkant med trenden ekstrem-løb. Nu er denne form for løb nærmest eksploderet om ørerne på løbefolket.

Endorfiner og adrenalin suser rundt i kroppen, og mange løbere får tunnelsyn og ser ikke, hvor de træder – det svimler og bamler af anstrengelse, og det kniber med at holde tempoet på sandhøjene, men har du overskud, kan du kigge dig omkring og konstatere, hvor smuk skoven, stranden og havet er.

Man behøver ikke mudder eller vandfald: Nordsjælland har stadig landets måske hårdeste og i hvert fald smukkeste crossløb.

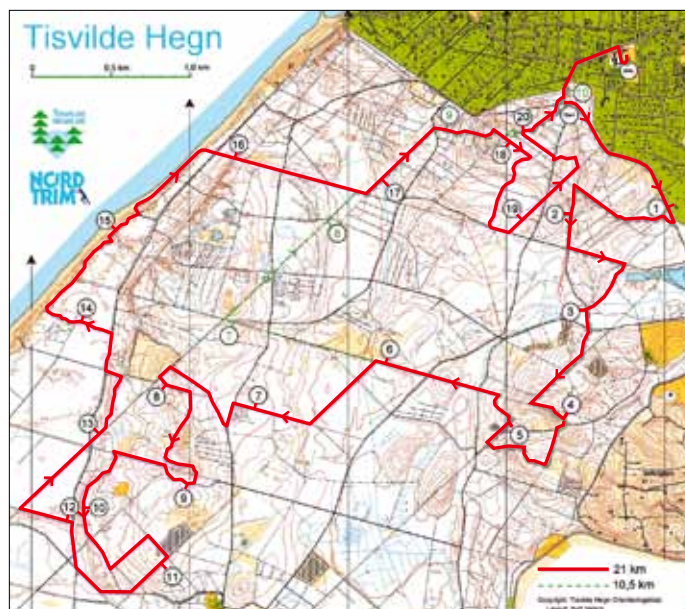
FÆLDER I SKOVBUNDEN

Skoven var et rent paradys, men aldrig før har løbet været plaget af

så mange skadede løbere som i år. Måske skyldtes det igen varmen, hvor trærødderne nemmere blottes i varmt sand. Samtidig blev der løbet meget tæt især i starten, og løberne skulle være meget agtpågivende på det krævende underlag med mange skiftende forhindreger. En tilskadekommen løber nåede kun at løbe 2,5 km, så vred han om og forstuede anklen. Så er det dobbelt ærgerligt, når du er kommet helt fra Silkeborg og har glædet dig til at løbe 'den lange'.

UBRUGTE STARTNUMRE

1.395 deltagere fik registreret deres tid, så ca. 15% udeblev – eller også løber de rundt i skoven endnu? Løbsarrangørerne regnede med 10% frafald og havde derfor hævet antallet af startnumre til



FAKTA HELVEDE I NORD

Helvede i Nord er et cross-lignende ekstremløb som går gennem sandbakker, skovhøje, slugter, brand-bælter, klitter og strand ved Tisvilde Hegn. 630 mænd og 118 kvinder gennemførte løbets 21,1 km rute. Til gengæld er der næsten tale om kønsudligning på 10,8 km distancen, hvor 272 kvinder og 375 mænd stillede op.

Distancer: 21,1 km og 10,8 km.

Antal tilmeldte: 1.500

Læs mere: www.nordtrim.dk