



Helvede i Nord

Normalt bliver den gamle badeby Tisvilde i Nordsjælland omtalt i meget positive vendinger, men 2. påskedag hvert år er historien en anden. Her afholdes et af Danmarks hårdeste halvmaraton, hvor deltagerne får en lille smagsprøve på Skærsilden

AF MATHIAS KOLRINGEN
FOTO: DOLFI ROTOVNIK

Jeg er som udgangspunkt ikke et konkurrencemenneske. Alligevel slår pulsen lidt hurtigere, da jeg står med startnummeret på maven til 2011-udgaven af Helvede i Nord. For selvom alt endnu er roligt i den gamle og hyggelige badeby Tisvilde, så viser de sammenbidte miner ved starten tydeligt, at Helvede i Nord på ingen måde er et normalt motionsløb.

»Midt i den nordsjællandske idyl har vi i Tisvilde Hegn et sandt helvede,« fortæller løbsarrangør, Torben Johansen, fra løbeklubben Nordtrim. Løbet afholdes hvert år 2. Påskedag, og det giver løbet lidt ekstra kant i forhold til vejret.

»Vi havde i 2008 sne på ruten, hvorimod udfordringen i år bliver ikke at koge over,« fortsætter Torben Johansen og henviser til dagens høje solskin. Og det kan der være noget om, for det er varmt, og ruten er noget ud over det sædvanlige.

Det er 10. gang, at Helvede i Nord afholdes. 21,1 kilometer på smalle stier, gennem sandbakker og slugter, over skovhøje og klitter, og så selvfølgelig en tur på den berømte badestrand. Alt i alt skal der løbes 407 højdemeter op og 439 højdemeter ned.

Selvom løb er en meget individuel sportsgren, har jeg

Blå bog De tre løbere

- Kira Baun, 33 år og cand. scient. i idræt og psykologi. Kira arbejder til dagligt som projektleder i Københavns Kommunes forebyggelsescenter og som løbetræner i Running26. Kira har løbet seks maraton, senest i Berlin i september 2010, hvor hun satte personlig rekord med tiden 3.04.36.
- Mille Bjarrum, 31 år og Cand. scient. i Human fysiologi. Mille arbejder til dagligt på Københavns Kommunes forebyggelsescenter og som løbetræner i Running26. Mille har løbet 15 maraton samt en ironman.
- Mathias Kolringen, 34 år og Cand. Merc. i finansiering. Mathias arbejder til daglig i Eksport Kredit Fonden og er i sin fritid kaptajn på det danske *adventure team*, Whiteout Adventures. Mathias har en forkærlighed for langdistance og udholdenhedsløb, hvilket gennemførelsen af to ironmen og fire Vasaløb med mere også vidner om. Herudover har Mathias krydset Grønlands indlandsis på ski samt en masse andre spændende eventyr i det kolde nord.
- Sammen planlægger Kira, Mille og Mathias at gennemføre Fjällräven Classic 2011 i august måned, hvor de vil forsøge at tilbagelægge 110 km i de svenske fjelde, nord for polarcirklen, på under 20 timer.

valgt at løbe sammen med Kira Baun og Mille Bjarrum. Hvis ruten ikke skulle være udfordrende nok, så skal Kira og Mille nok presse mig. De arbejder begge som løbetrænere for Running26 og er et par meget rutinerede løbere.

Kira har gennemført Helvede i Nord et par gange og har trænet en del i området.

»Vi skal over Harehøj og gennem Troldekskoven,« fortæller hun og tilføjer en række andre og mindst lige så hyggelige stednavne. Navne, der står i skærende

kontrast til løbets navn, og da vi inden løbet diskuterer vores målsætning, sætter Mille det hele lidt på spidsen ved at sige, »det handler vel om, at vi ikke går i stykker«, og så er målsætningen på plads.

Klar, parat

Vi står alt for langt tilbage i feltet, da startskuddet lyder. De mange løbere, 753 startende, er ny deltagerrekord. Smalle stier og den tætte skov gør det svært at få fart på. Flere gange går det hele i stå. Der bliver skubbet, og flere



forsøger at mase sig igennem den tætte underskov. Ved siden af mig er der en, der råber, »der gerne må løbes«, og selvom det får smilene frem, så er irritationen tydelig.

Vi kæmper os langsomt op gennem feltet. I det løse sand eller som en slags balancegang i skovkanten, blandt trærodde og småbuske. Noget alle ikke slipper lige heldigt fra.

En løber ligger og vrider sig græsset, mens en ven forsøger at hjælpe. Da vi passerer den næste kontrollør, råber Mille »Ved syv kilometer

skiltet« for at indikere, at dér ligger endnu skadet løber. Det korte og kontante svar lyder »Noteret«.

Kan man stå af?

Jeg halvt løber, halvt falder op over Harehøj. Ned i det løse og bløde sand på den anden side. Der er en masse støv i luften, som fylder mine øjne. Midt i det hele råber Kira: »Vent lidt, Mille står af«.

Tanken om at stoppe har også strejft mig, men de andre ser så friske ud, så jeg har bidt tænderne sammen. Og

Danmarks hårdeste halvmaraton. Op og ned ad skovtrapper, i sand og på mudrede stier. Helvede i Nord i Tisvilde er en udfordring for selv de bedste løbere.

Børsen Fakta Helvede i Nord

- Arrangeres af Nordtrim, der er en løbeklub, som primært løber i Tisvilde og Valby Hegn.
- Klubben har godt 200 medlemmer. I 2011 havde Helvede i Nord 10-års jubilæum og satte samtidig deltagerrekord med 753 deltagere på halvmaratondistancen.
- Det er også muligt at løbe en lidt kortere tur i »helvede« på 10 km.
- Ruten går gennem Tisvilde Hegns smukkeste og mest seværdige områder, på en cross-lignende tur i sandbakker, over skovhøje, gennem slugter, brandbælter, klitter og på stranden. En rute så hård og krævende, at selv mountainbikes må give op.
- Helvede i Nord afholdes anden påskedag.

»Kom nu, der er et væske-depot om 200 meter«.

Jeg føler, at stranden fortsætter i det uendelige, men pludselig er vi fremme. Jeg tømmer febrilsk en kop vand ud over mit kogende hoved. Så en kop til. Langsomt puster jeg ud, mens smagen af salt og vand breder sig i min mund. Lidt længere fremme står Kira. Trippende og klar til at fortsætte.

En af fordelene ved at løbe som et hold er, at man kan skiftes til at tage foringer og på den måde »trække« holdet afsted. Jeg er dog ikke til meget nytte. Det er Kira, der trækker mig, og på den sidste og MEGET lange bakke kan jeg slet ikke følge med. Væk er overskuddet til at nyde det smukke forårsvejr og den flotte rute. De sidste to kilometer er det ren overlevelse.

Kira ser stadigvæk frisk ud, men i stedet for at give den gas vælger hun at »vente« på mig, så vi kan løbe i mål sammen.

Havde jeg selv gjort det samme? Forhåbentligt, for det at gennemføre et løb som et hold, giver meget mere igen end et par sekunder i en spurt.

Vinderen bliver Bjarke Kobberø fra Running26, som tilbagelægger de 21,1 benhårde kilometer i tiden 1:20:50. Kira og jeg selv kommer i mål ca. en halv time senere.

I målområdet møder vi Mille. Hurtigt falder snakken på, hvordan vi kan forbedre vores præstation til næste år.

En tur i helvede er nemlig en gentagelse værd.



FÅ DIT ANNONCEBUDSKAB UD TIL VORES KØBESTÆRKE LÆSERE

Ring på 7242 3320
og hør om dine
annoncemuligheder.

Børsen

FOREVER
BY

KLARLUND

Vielsesringe i guld med brillanter. Sætpris 39.990 kr. Oplev Forever hos Klarlund og på forever-klarlund.dk



Kira, Mille og Mathias i fuld gang med deres tur i helvede. Kun Kira og Mathias klarer turen.

nu står Mille af. »Hvorfor?«, råber jeg spørgende, mens Kira løber videre med en kort bemærkning omkring »hoften«.

Videre op af den næste bakke løber vi forbi en, som Kira kender.

»Hvordan er det længere fremme, værre eller bedre?«, råber hun håbefuldt.

»Nok lidt værre,« lyder det deprimerende svar.

Og det bliver værre. Turen gennem klitterne og langs stranden suger kræfterne ud af mine ben.

En tilskuer hepper os frem:

LIVE FOR GREATNESS

ET ROLEX ER SKABT TIL STORE PRÆSTATIONER. DATEJUST, DER BLEV LANCERET I 1945, VAR DET FØRSTE ARMBÅNDSUR, SOM VISTE DATOEN GENNEM EN RUDE PÅ URSKIVEN. DETS UNIKKE, FORSTØRRENDE KYKLOPØJE BLEV TILFØJET FÅ ÅR SENERE OG ANERKENDT SOM EN ROLEX DESIGNSTANDARD. DATEJUST II ER EN NATURLIG UDVIKLING AF DEN KLASSISKE MODEL — NU TILGÆNGELIG I EN STØRRE UDGAVE PÅ 41 MM.

DATEJUST II



BESØG ROLEX.COM OG FIND NÆRMESTE AUTORISERED E FORHANDLER AF ROLEX

ROLEX