



REKORDMANGE. Hardhausens fjerde utgave samlet flere deltagere enn noen gang før.

Hardhauser også i Hakadal

NIL Tennis har sin Hardhaus, HIL Alpin har sin. Sistnevntes utgave samlet 37 deltagere i 13-16-årsalderen sist helg.

Av Bjørn Erik Graff

Vi snakker barmarkstrening, og Hardhausen samlet deltagere fra klubbene Kjelsås, Lørenskog, Rælingen, Harestua og Hakadal. Vi hadde i tillegg en gjest, ei tøff jente fra skøytemiljøet på Hadeland, som fikk en smak av hvilke utfordringer unge alpinister møter i løpet av en barmarkshelg.

Lagkonkurranse

Hardhausen er en lagkonkurranse over 32-33 timer, hvor deltakerne blir utsatt for fysiske og mentale utfordringer av ulik karakter. Vi arrangerte i år Hardhausen for 4. gang, og hadde med flere deltagere enn noen gang tidligere.

Hardhausen er skapt av trenerkrefter i Hakadal IL, inspirert av «Helvetesuka» i Forsvaret og konkurranser som 71 grader nord. Årets versjon var et samarbeid mellom Hakadal IL Alpin, Rælingen Skiklubb og Akershus Skikrets.

Statueleting

Årets utgave startet på Skytta, hvor deltakerne ble delt inn i lag og utsatt for første oppgave – hjernetrim. Lagene som løste disse fikk slippe av gårde og skulle ta seg til fots til Grorud T-banestasjon, hvor neste oppdrag var plassert.

Neste post på programmet var Frognerparken via T-banen. Vel fremme ved Frognerparken fikk lagene nye oppdrag. Stjerneorientering, hvor oppgaven var å finne åtte navngitte statuer på kortest mulig tid.



TIL TOPPS. Etter summering og subtrahering var det denne gjengen som gikk av med seieren i år.

Det viste seg å bli en øvelse som tok halvannen time i kampen med tyske og japanske turister. Med kompetanse og kunnskap om Frognerparken og Vigelandstatuene som en turistguide verdig, vil de unge alpinister være leie å utfordre i Trivial Pursuit med dette som tema.

Sykkel og kano

Det ble en god oppvarming før turen gikk videre til Frogner stadion, hvor lagene skulle gjennomføre flest mulig lagrunder rundt banen i løpet av 30 minutter.

Vel tilbake på T-banen etter vel gjennomførte runder på Frogner gikk ferden videre til Skullerudsstua for lunsj. Veien videre gikk på sykkel inn i Østmarka, inn til Mariholtet og Haukåsen, før destinasjon for etappen var Losby besøksgård.

Herfra gikk turen videre til fots til Mønevann hvor kanoer lå og ventet på lagene. Lagene måtte nå ta seg i skyttel inn til campsted, hvor det å etablere camp var siste oppgave for dagen. Klokka var 19.00 om kvelden, og deltakerne var trøtte og slitne etter en lang dag med utfordringer.

Lagene fikk bonussekunder for antall bad som ble tatt underveis, og noen av deltakerne var innom svært mange vann i løpet av turen.

Tidlig oppe

Klokka 06:00 gikk reveljen, og lagene skulle rive camp – for så å gjøre seg klare for nye utfordringer og action. Etter frokost var første post plassert under vann, og lagene måtte dykke for å finne oppdraget som skulle bringe dem videre.

Turen gikk så til fots tilbake til Losby, hvor sykler sto klare. Opp på sykkelen igjen gjennom Østmarka mot Flateby. Etter å ha syklet på sti og traktorvei kom lagene frem til stridsområde og paintball. Oppvarming til paintball var flytting av STORE traktordekk og tautrekking.

Deltakerne hoppet så inn i militært antrekk og var bevæpnet med paintballgevær. Halvannen time med paintball betyr høy puls, masse adrenalin og lek. Etter endt strid er det godt med en real lunsjpause.

Innspurt

Det ble hele 30 minutters pau-



ET SMART TREKK. Tautrekking handler både om taktikk og styrke.



FULLTREFFER. Det er greit med litt beskyttelse i paintball.

se før lagene måtte ta seg videre på sykkel til Rælingen og toppen av Blystadlia, hvor ny hjernetrim ventet dem.

Målstedet var friidrettsstadion på Åråsen i Lillestrøm. Tre av lagene kom spurtende samtidig mot målpunktet. Dvs. én øvelse sto igjen, 6x400 meter stafett på bane. Tider fra de ulike øvelsene og oppgavene ble lagt sammen, bonussekunder for bading ble trukket fra og et vinnerlag ble kåret.

Godt levert

Foreldre hadde møtt opp og heiet ivrig på morgendagens alpinister. Slitne og stolte etter å ha fullført 32 timer med utfordringer i både urbane og rurale strøk har deltakerne knyttet sosiale bånd på tvers av klubber og årskull. Hardhausen skaper minner for livet. Sanitetsmannskapet kunne rapportere om litt gnagsår, noen skrubsår og et par små kutt som ble plastret enkelt og greit.