

Mødested



Program

Vi mødes på parkeringspladsen ved Esrumvej – se kort og koordinator på illustrationen. Herfra er der ca. 500 meter af markeret sti til samlingspunkt.

Klokken 14:30 starter klassisk mel-løb på 6 eller 12 km distance. Se eventuelt mel-løb forklaring på næste side.

Klokken 14:45 starter løb Gurre sø rundt af fast rute.

Klokken 16:30 – *Circle*.

Klokken 17-18 Pølser, brød og øl + hygge.

H3NS
RUN 1000

Kom og vær med til at fejre

Hash House Harriers

Nordsjælland

Løb nummer 1000

Den 10. juni 2017

Klokken 14:00 ved

Gurre sø

Mere information og tilmelding på
www.hhhns.dk/run1000



Hash House Harriers - Nordsjælland

Den første Hash House Harriers forening blev grundlagt i Kuala Lumpur, Malaysia i 1938 af engelske militærfolk. I dag findes der foreninger over hele kloden. Hash House Harriers Nordsjælland blev grundlagt i 1998 – udsprunget direkte af HHH i Singapore.

Vi har siden løbet i det Nordsjællandske landskab hver mandag klokken 6pm året rundt – samme tidspunkt som i Singapore, New York, Sydney... Og bemærk - "*it newer rains at Mondays a 6pm*". ☺

HHH handler om løb, sjov, ritualer og godt samvær med ligesindede. Nedenstående citat fra en af vores *founding members* formulerer det meget godt.

"The World Harrier Organization is a state of mind - a friendship of kindred spirits joined together for a bit of hounds and hares sport, reliving their childhood or youth, releasing the tensions of everyday life, and generally acting a fool amongst others who will not judge you or measure you by anything more than your sense of humor." (Citat: Stray Dog)

Løb 1000

Nu har vi rundet mandagsløb nummer 1000 her i Nordsjælland, og vil i den anledning gerne invitere andre *løbe-aficionados* til at fejre denne mærkedag. Samtidigt vil vi gerne give et indblik i, hvem vi er, og hvorfor vi møder frem året rundt.

H3NS er en klub for mænd, og normalt deltager kvinder ikke i vores løb. Desto større fornøjelse er det derfor at invitere alle – såvel mænd som kvinder til denne mærkedag, hvor interesserede kan få indblik i, hvad vi laver hver mandag.

Opinions undersøgelser blandt koner og kærester viser utvetydigt at H3NS er den sikre vej til at få en glad mand hjem mandag aften.

Der er plads til max 100 deltagere efter først til mølle princippet. Det koster 50 kroner pr. deltager for mad + arrangement, og der vil være lejlighed til at købe en unik løbs-trøje for 100 kroner – se hjemmeside for mere info.

Der vil være mulighed for at deltage i tre forskellige mel-løb (6, 8 eller 12 km), og efter løbet der være *circle*, *downer* og andre ritualer før forplejning og hygge.

Ordforklaring

Circle

Et hash løb afsluttes med en *circle*, hvor der socialiseres, synges sange og fortælles vittigheder. Vittighederne er ofte platte, har en lettere underlødige karakter og det er obligatorisk at grine – uanset om man har hørt den før. *Circle* ledes af *Grand Master*. Et fast punkt er, at dagens hare påskønnes for indsatsen med en *downer*. Der er også en række andre muligheder for at idømme *downers* såsom for nye sko, mangel på respekt, eller andre gode anledninger. En *downer* ledsages altid af en hyldest/håne sang.

Mel-løb

Et mel-løb er et løb, hvor man undervejs finder ruten, som er lagt ud af en eller flere harer. Ruten kan være markeret med mel, savsmuld, reflekser, etc... Undervejs vil man støde på checkpoints, hvor man er nødt til at undersøge flere spor for at finde den rigtige rute. Sporet kan indeholde *false trails*, *dead ends*, og *Fall backs*, hvor man må søge tilbage til checkpoint og finde en anden vej. Der vil også kunne være *short cuts*, for dem som har brug for en lidt kortere rute.

Downer

Betyder ganske enkelt at bunde en øl – en højt respekteret kunst i HHH kredse.