

Igen en god sæson til kasterne

Af Michael Bruun Jepsen.

Selv om gennemsnitsalderen efterhånden kryber godt op ad i kastegruppen, så er det ingen hindring for at præstere gode resultater. Og 2004-sæsonen må generelt siges at have været en god sæson, selv om armene ikke er så højt oppe som tidligere år. De frække vil så nok sige, at det er alderens skyld!

The grand old Lady, Inge Faldager, havde en sæson på godt og ondt, hvor mange småskader satte deres præg på træningen, og efterfølgende også betød et lavere resultatniveau end vi har været forvænt med. Men med 3 Europamesterskaber på "hjemmebanen" i Århus, så satte hun endnu en gang sit præg på et internationalt veteranmesterskab, og viste i specielt kaste 5-kampen at hun ikke har glemt sin vidunderlige evne til at vokse med opgaverne, da hun på trods af den undertippedes rolle alligevel formåede at ende øverst på medaljeskamlen. Og måske endnu mere imponerende, så blev det endnu en gang medalje til Store DM i hammerkast. Godt gået af en årgang 48, og der er kun en ting at sige: "Keep on going, you are an inspiration for us all!"

Belinda Maecklenburg overraskede endnu en gang, og forbedrede sig igen så markant i kuglestød, at hun til alles overraskelse løb med bronzemedaljen ved Store DM. Stor triumf for Belinda, der for 3 sæsoner siden startede op med under de 10 meter, men har udviklet sig konstant fra år til år ved en koncentreret og kontinuer ind-sats, og nu står med flotte 12,41 meter som klubbens 3. bedste kuglestøder gennem tiderne og kun 30 cm fra klubrekorden! Spændende bliver det at se, hvordan den nye moderrolle kommer til at påvirke træningsindsatsen.

Maria Sløk Hansen havde fortsat store problemer med sit højre knæ, og hendes resultater skal vurderes på baggrund af en træning uden den nævneværdige belastning på benene og ditto reduceret teknisk træning. Således er der kun blevet lavet teknisk træning i diskos, mens både kugle og hammer er udført på rutinen sidst på sæsonen.

På trods af dette blev det alligevel til 4 danske ungdomsmesterskaber, og jeg kan ikke længere huske, hvornår Maria sidst har tabt en ungdomskonkurrence til en anden dansk kaster! Desuden bød sæsonen på et succesrigt forsvar af sidste sæsons bronzemedalje i diskoskast ved Store DM, og det blev hermed til den 3. bronze for klubbens kastekvinder – ikke så ringe endda! Og så må vi heller ikke glemme, at Maria fik sin debut på det danske seniorlandshold, hvor hun var med på Island

som den eneste repræsentant for Hvidovre AM. En stor cadeau til Maria!

Men nu må alle trængslerne også gerne snart høre op. Det ville være befriende at se en frisk Maria gå til stålet en hel sæson, for så er jeg stensikker på, at der vil blive løftet mange øjenbryn rundt omkring. Talentet er der uomtvisteligt, men spørgsmålet er, om knæet tillader at det vokser sig stort og stærkt til det endelige gennembrud? Vi krydser fingre!

Daisy Bjerregaard og Mira Grönvall var endnu en gang en stærk kasteduo i spydkast, men i denne sæson har rollerne været byttet lidt rundt, da Mira med ny PR på 37,84 meter nu begynder at true Daisys klubrekord på 38,29 meter. Men spørgsmålet er om Mira når det i 2005, da vi her har fået en stærk tilgang i form af Signe Bech fra Århus 1900, der i år har sat PR med imponerende 48,99 meter. Det begynder at lugte af medaljer i samtlige kast ved Store DM?

Stort velkommen til Signe, der blot er en af de forstærkninger der tegner sig til kvindeholdet! Et stort og misundeligt tillykke fra alle mændene, der glæder sig over, at kvindeholdet hermed befæster sin position som en af medalje kandidaterne til næste års DT, og nu må være tættere på specielt Århus 1900 end nogensinde før. Får vi her en gedigen overraskelse i 2005?

Hos mændene var der ikke samme sprudlende medaljehunger som hos det stærke køn, men med 6 individuelle DM-medaljer og et par seniorklubrekorder, så var det ikke så ringe endda.

Thomas Hoffmann havde en problematisk sæson præget af mange småskader, og hvor megen energi og fokus blev spildt på en mislykket flytning til Århus, samt de problemer der uvilkaarligt vil opstå, når man bliver trænet pr. korrespondance. Det blev derfor en sæson uden de helt store toppe, men med sit tredje danske mesterskab i træk i kuglestød, så blev han den første ungsenior der præsterede dette. Der ud over blev det til yderligere to sølvmedaljer ved DM, så helt ringe var sæsonen ikke.

Med en permanent afklaring af hvor i landet Thomas skal bo, så er der igen kommet andre boller på suppen med struktureret træning i HvAM-regi, så monstro ikke Thomas igen fortsætter sin fremmarch.....jeg tror det!

Casper Nielsen har holdt lidt lav profil i år rent træningsmæssigt, men har alligevel formået at kaste meget stabilt. Faktisk så stabilt, så man nu er begyndt at over-

veje blot at sende Casper ud at kaste for at fastlægge 45 meter kastebuen ;o). Nogle gange har træningen givet løfter om de store kastelængder, mens træneren andre gange er blevet temmelig tyndhåret af frustration over den ustabile teknik! Men ingen tvivl om, at hvis modet var der i større grad til at turde satse, så ville de 50 meter ikke ligge så langt væk.

Hos pensionisterne havde Jørgen Madsen en for ham typisk sæson. Det betyder, at det hele startede med et godt udlæg efter en lang vinter med håndbold og et minimum af spydkasttræning efterfulgt af en lang sommer uden træning, hvor han havde vanskeligt ved igen at komme oven vande. Jørgens 58,50 meter kom efter at han først havde spadseret gennem en 5.000 meter for at hente 1 point til holdet i 1. runde af DT, og det giver jo unægtelig stof til eftertanke.....både med hensyn til holdets manglende formåen på denne distance, men også hvad der er de ideelle forberedelser for Jørgen!!

Nu er det jo nok ved at være for sent, men tænk den tanke, hvis Jørgen havde satset på atletikken i sine unge dage. Talentet er der, men det er unægtelig svært at overbevise hans krop om, at der ikke springer 3 mand op på skuldrene af ham efter impulsskridtet, og forsøger at vriste spyddet ud af hånden på ham ;o)

Karsten Langball har måtte erkende, at det ikke altid er lige let at få træningen og familielivet til at hænge fornuftigt sammen, men måske hjælper det på det, hvis flytningen tættere på Hvidovre bliver en realitet, og Jakob får held til at etablere sin børnepasningsordning for travle forældre med fortsat trang til atletik.

Karsten toppede da han skulle, nemlig til DM for veteraner på hjemmebanen, hvor det blev til DM-guld i både hammer- og vægtekast, samt til DT-finalen hvor det blev til en overbevisende årsbedste.

En anden travl familiefar, der også kunne bruge børnepasningsordningen er undertegnede, der havde en fornuftig sæson. Placeringsmæssigt toppede det med bronze til Lille DM i kaste 5-kamp, den 8. medalje siden 1984. Siden tidernes morgen, så er der lavet ændringer i såvel spydkast (1986) som i vægtekast (2003), hvilket betød ny klubrekord i både kaste 5-kampen og vægtekast.

Har planer om at toppe sin karriere til næste år, hvor der venter en potentiel debut ved VM for veteraner i M40, så Lasse Ringhofer er begyndt den sidste nydelse af sin klubrekord i hammerkast ;o). Næste afsnit følger i statistikken for 2004-2005.

Afslutningsvis kan vi konkludere, at Maria fik sin debut på det store landshold, at Inge blev tredobbelt Europamester, at Belinda fik sin anden ungdom, at vi fik 24 individuelle DM-medaljer, at vi fik 3 seniorklubrekorder, og at alle fortsat er ”unge” med mod på mere.

Til allersidst en stor tak til klubben for den positive ånd som alle aktiviteter bliver afviklet i. Jeg håber, at man fortsætter linien, hvor der er respekt og opbakning uanset hvilket udgangspunkt og ambitionsniveau man har. Det er en af de kvaliteter, der adskiller os fra de andre klubber, og en af årsagerne til at vi klarer os så godt.

God sæson til alle i 2004-2005!

