

# Athletes of the Year

Gives i hver disciplin gruppe til den udøver der på bedste vis repræsenterer Hvidovre AM  
Kombinationen af klubånd og figthervilje kombineret med idrætsligt flotte resultater

## Sprint / Hæk



*Sia Frost*

Flot idrætslig udvikling i 2009, hvor både træningsomfang og indstilling har udviklet sig markant. Det samme har resultaterne, hvor det i Sia's debutsæson på DT-holdet blev til nogle uimponerede præstationer i normalt svært tilgængelige øvelser

## Mellem / Lang



*Samuel Lutabi*

2 klubrekorder i halvmaraton 1.08.47 timer  
Nr. 4 til DM i halvmaraton, nr.5 Etape Bornholm  
Under 15 min på 5.000m 14.53,49 min  
Forbilledlig træningsindsats og -indstilling  
Arrangeret "Hvidovre AM 10k Run"  
i hjemlandet Uganda  
Altid villig hjælper

## Spring



*Mark Ahlehuus*

Forbilledet til træning gennem sin stabilitet, glæde og villighed til at hjælpe andre.  
Stor støtte på DT-holdet, hvor han aldrig siger nej.  
Højt stabilt niveau i længde over 6,50m, men uden at ramme den rigtigt.  
Medlem af klubbens bestyrelse.  
Har masser af klubånd.

## Kast



*Maria Bløk*

Dansk Mester i diskos efter 6 sølv og 2 bronze  
Landsholddeltager i diskos med landsholds-PR  
6 DM-medaljer i 7 starter i 6 forskellige discipliner  
7 gange er klubrekorderne blevet forbedret  
Over den Danske Rekord i kaste 5-kamp ved DM  
Solid pointsluger og inspirator på DT-holdet  
Stor træningsflid og seriøsitet