

## Mellem- og langdistancegruppen 2006 & 2007

Af *Jesper Wendell*.

**G**arvertruppen har været igennem en forrygende udvikling i år. Ikke kun resultatmæssigt, men også indstillingen til træningen og det sociale liv udenfor stadion. Garverne gør meget ud af det sociale liv og finder det mindst lige så vigtigt, som de resultater vi præsterer til stævner og konkurrencer. Baggrunden for dette er filosofien om, at et super godt træningsmiljø giver motivation til at træne vedvarende og hårdt, også selvom det er røvvejr. Har vi først opnået motivationen, skal resultaterne nok komme af sig selv.

I forbindelse med sæsonplanlægningen sidste år, udarbejdede vi derfor nogle retningslinier for hvordan træningsseancen skal forløbe, samt hvordan vi kan gøre træningen så sjov og hyggelig som mulig. Blandt tiltagende findes begrebet P.R.-guf, hvilket vil sige, at man tager kage eller slik med til træningen, hvis man har sat P.R. Endvidere afholder vi et socialt arrangement én gang om måneden, hvor vi blandt andet har været ude at bowle.

Garvertruppen har igen i år fået mange nye ansigter og jeg føler, at de er velmodtaget og passer godt ind i vores hyggelige trup. Således har vi fået tilgang af ikke mindre end 6 nye garvere og at de allerede har markeret sig, fremgår af nedenstående tekst.

**Lars Hansens** er tilflytter fra Ålborg, hvor han har løbet 3000m fh og 1500m i Ålborg atletikklub. Han kan blive en fantastisk forstærkning på DT-holdet, som jo har vist sig ikke at være helt usårbart. Efter kun to uger i Hvidovre imponerede han ved at vinde Hvidovreløbets korte distance.

**Bjørn Haldur**, tidligere militær landsholdskæmper, er kommet til Hvidovre for at afprøve mellemdistancerne. Før Tårnby Games i foråret havde han aldrig løbet et baneløb og tiden for de 1500m blev 4.12min. Bjørn havde heldigvis mod på mere og spurgte om han kunne blive tilmeldt Copenhagen Games. Jeg synes personligt, at det er flot bare at blive udtaget, samt at turde løbe mod den absolutte elite i Danmark. Men det var Bjørn fuldstændig ligeglad med og løb de 1500m i tiden 4.01min og blev nr. 9 ud af 11. Jeg glæder mig til at følge hans udvikling næste år, for hvis udviklingen fortsætter i det tempo, så går der ikke længe, inden Hvidovre har en 1500m løber blandt den absolutte elite i Danmark.

**Klemen Kirkegård** har været her et lille års tid, og er en utrolig venlig person. Han er altid glad og hjælpsom, og har allerede debuteret på DT-holdet. Endvidere er



han meget engageret i klubbens yderligere aktiviteter. Keep it going Klemen ☺

**Maria Basbøll** er kommet til Hvidovre fra Greve, hvor hun har trænet det meste af sin ungdom. Hun er et utroligt stort talent, hvilket også tydeliggøres af hendes mange Danmarksmesterskaber. Maria kan nå langt med den rette indstilling til træningen, men vigtigst af alt, skal hun holde sig skadefri....fik du den Maria ☺. Hun vil blive en stor forstærkning på pigernes DT-hold og ikke mindst som sparringspartner under den daglige træning.

**Michael Tindø** er også ny i garvertruppen. Han er lige så glad som sin hund og det siger ikke så lidt. Han er yderst flittig til træning og går på med krum hals. Det er fedt, når han kommer til træning, for hans gode humør smitter af på alle os andre.

**Tasja Stenum** er ny træningsnarkoman på pigesiden. Når hun ikke er til løbetræning, så kan man være helt sikker på, at hun enten cykler, svømmer eller hvad ved jeg. At denne entusiasme bærer frugt, ses da også tydeligt på hendes konkurrence og træningstider, hvor minutterne forsvinder i en fart, hvor vi andre kun kan se misundeligt til.

Så er der alle de ”gamle”.

**S**igne Gadegård har igen i år vist stor fremgang og har haft en utrolig flot sæson. For bare at komme med et udpluk af hendes flotte resultater i denne sæson, vil jeg nævne hendes 10. plads til Etape Bornholm, klubrekord på 10km og sidst men ikke mindst på hendes favorit distance som er 1500m, en 9. bedste tid i Danmark i år. Signe er således den garver i Hvidovre der rangerer højest på DAF's rangliste.

**Stephan Jensen** som desværre er taget til Grønland for at arbejde, kom i år under de magiske 10min på 3000m fh. Således har han opnået status som den garver i Hvidovre der rangerer næst højest på DAF's rangliste i det han i år har 10. bedste tid i Danmark. Jeg ved at Stefan træner i Grønland og følger med i hvad der sker i klubben. Han har vidst også lagt bordtennis på hylden, så vi håber, at han vender stærkt tilbage næste år.

**Kenneth Munk** har i år vist, at han for alvor tilhører eliten i Danmark, når det gælder maratondistancen. Således fik han en fornem 6. plads til dette års Copenhagen Maraton, der samtidig fungerede som dette års DM. Ligeledes var Kenneth en tur i Berlin for at løbe yndlings distancen. I et løb som blev vundet af ingen ringere end Haile Gebrselassie i tiden 2t5min56sek, løb Kenneth sig ind på en fornem 45. plads. Mere i øjenfaldende er det dog, at han blev 4. bedste dansker. Sidst men ikke mindst har Kenneth forbedret klubrekorden fra 1967 på Halvmaraton med hele 64sek. Flot gået Kenneth, jeg kender sku ingen som dig, der bare gør som befalet ☺.

**Anders Ejby** har vist gode takter i år. I starten havde vi lidt problemer med at få træningsplanlægningen til at køre optimalt, men nu har vi fundet en god ordning og det ser igen ud til, at Anders har fundet sit kæmpe talent frem. Således har han for første gang i 6 år sat pr. på 5000m i tiden 14.54min, hvilket endvidere har bragt ham op på en 5. plads under alle tiders top 10 i Hvidovre. Favoritdistancen er Cross løb, og her har glimtet med korte mellemrum. Således blev det til en 4. plads i 2. runde af DAF's vinterturnering, og under Etape Bornholm understregede han for alvor, at han er ved at være tilbage i storform. Før sidste etape, ja faktisk indtil 1000m før mål lå Anders på en samlet 4. plads. Desværre måtte han udgå med et ildebefindende. Lad os fortsætte det gode samarbejde Anders, så skal vi nok give dem røv til næste år.

**Desiree Culmsee** har været plaget af skader det meste af sæsonen, men hun er på vej tilbage igen og blev flot nr. 2 til Hvidovre løbet. Vigtigst af alt har hun generobret motivationen til at træne og med fornuftig planlægning, således at hun ikke bliver skadet, er der ingen tvivl om, at vi til næste år, får mere at se fra hendes side.

**Christina "smerte" Madsen** har i år gået forrest, når der skal deles håndmader ud, og her tænker jeg ikke på dengang, hun smed en flok drenge op på køleren af en

bil, fordi de stod og provokerede hendes under træningen. Hun har vist stor fremgang på 800m og har p.t. 11. bedste tid i Danmark i år. Ligeledes har hun været yderst værdifuld for DT-holdet, hvor hun både løber 100m, 400m og 800m. Christina, jeg kender ikke nogen garver som dig, der i den grad kan bide tænderne sammen, når der for alvor bliver trænet i bund. Dette skrev jeg vidst også sidste år, men se hvad det giver af gode resultater.

**Jimmi "fjederen" Jensen** har også haft en god sæson og specielt skal nævnes hans sølvmedalje til DM i militær femkamp. Jimmi har lavet et lille skifte i sin træning i år og satser nu på 800m og 1500m, hvilket vi har nydt godt af på DT-holdet.

**Mia Hansen og Kathrine Sørensen** har vi ikke set så meget til i denne sæson da studier, rejser og skader har holdt dem fra alt for meget fysisk aktivitet. Dette er der dog ved at blive vendt op og ned på og humøret er altid højt, når de kommer til træning, hvilket har en utrolig dejlig smittende virkning. Ingen tvivl om de hører med til garverklikken og vi håber, at de fortsætter i den stime, de nu er kommet ind i.

**Morten "bjørnen" Sørensen** er endnu en af træningsnarkomanerne blandt garverne og i stedet for at proppe sig med al muligt, skal bare se at komme til træning, SLUT.

**Nina Larsen** har ikke løbet så mange løb i år, da studierne har haft første prioritet, men vi kan ikke komme udenom, at hun blev udtaget til Juniorstævne i Tjekkiet, hvor hun skulle løbe 1500m. Nu er Nina færdig med studierne, og tager et sabbatår. Hun har bebudet at træningsmængden bliver sat drastisk i vejret, så jeg venter spændt på at følge hendes udvikling til næste år, for ingen tvivl om, at hun har potentiale til at løbe stærkt.

Til sidst vil jeg nævne vores nyeste garver, som blev erhvervet til DT-finalen. Ja altså til festen efter ca. 10 bagers tid. Han skal sammen med Anders udgøre den nye duo på 5000m, samt trække Kenneth de første 30km af maraton, når klubrekorden skal i hus. Hans navn er tra la... STEFFEN JØRGENSEN. Velkommen Steffen, det bliver ynkeligt at se på ☺, men du kommer nok til at give meget kage.

**A**fslutningsvis vil jeg gerne takke garvergruppens medlemmer for et år hvor vi formåede at skabe det sociale miljø der skal til, hvis vi vil lave personlige rekorder, samt markere os nationalt. Lad 2007 blive en mindst lige så sjov, hyggelig og ikke mindst kagespisende sæson som den forgangne sæson.

Også en stor tak til klubben, der som altid har vist sig som en klub, hvor der er plads til alle, med respekt for det enkelte individs uanset niveau eller baggrund. Tak

til bestyrelsen for den opbakning vi har fået i garvergruppen, både økonomisk og symbolsk.

P.S. Hvis antallet af garvere bliver ved med at vokse så meget til næste år, så orker jeg altså ikke at skrive om hver enkelt igen til næste år ☺

## 2007

2007 – endnu et godt år for garverne. Vi har igen i år fået tilgang af en del nye i garvergruppen og der skal lyde et stort og varmt velkommen til Aksel Nielsen, Anders Asboe Kristensen, Henrik Aaling, Jens Petersen-Bach, Rasmus Ejbye-Ernst, Signe Bech, Signe Mortensen, Søren Bo Andersen og Thim Nørgård Andersen.

I det vi nu er så mange, har jeg ikke fået tildelt spalteplasser nok til at skrive om os alle sammen, så derfor vil jeg give et udpluk af de mange flotte resultater vi har opnået i 2007.

Vi har udviklet os socialt, trænet hårdt og det er der sammen kommet en masse flotte resultater ud af, bestemt flottere og mere bemærkelsesværdigt end sidste år, selvom dette også var imponerende.

Niveauet i garvergruppen er nu blevet så højt, at vi også er begyndt at tage medaljer til DM og andre stævner. Årets helt store overraskelse kom til store DM i Odense, hvor Stephan Alex Jensen tog guld på 3000m fh. Den mand ligger inde med et kæmpe potentiale, hvilket vi nok skal komme til at se mere til, nu hvor bordtennisballet er lagt på hylden. Men vi skal heller ikke glemme pigeholdet, da de i marts måned ved DM i kort Cross, for første gang i klubbens historie, sikrede klubben en

holdmedalje og det blev til en flot bronzemedalje kun 21sek efter Sparta på 2. pladsen. AGF var helt suveræne på 1. pladsen. De tre tællende på Hvidovres hold var Lauren Whyte (5), Signe Gadegård (9) og Christina Hjort Madsen (17). Som tallet i parentes antyder, blev det også til nogle flotte individuelle resultater.

Christina Madsen har således taget sig af tre medaljer i det hun også vandt sølv til DM-inde og samtidig satte klubrekord, samt bronze til store DM, begge på favoritdistancen 800m. Christina er absolut ikke kommet sovende til disse resultater. Det er en fornøjelse at se hende træne, hvor hun hver gang giver sig 100 %, hvilket i år også har givet hende en forbedring på adskillige sekunder, fra 2.20.35min til 2.16.82min på 800m. I lighed med Christina satte også Rune Brix klubrekord på 800m inde. Desværre blev han skadet og har ikke været med resten af sæsonen.

2007 var året hvor Hvidovre Atletik og Motion for første gang i meget meget lang tid, hvis ikke første gang nogensinde, havde hold med i DAF's traditionsrige vinterturnering, både et herre- og et kvindehold. Herreholdet sluttede på en 9. plads ud af 10, og kvindeholdet på en 4. plads ud af 8. Bedste individuelle herre blev Anders Ejby på en 14. plads og bedste kvinde blev Signe Gadegård på en 12. plads. Det skal også nævnes at Maria Basbøll blev nr. 4 i ungdomskonkurrencen.

Endvidere var Nina Larsen til start i DM 10km landevej, hvor hun fik en bronzemedalje i ungdomskonkurrencen. På veteransiden har vi Lars Hansen som tog guld til årets DM for veteraner på 1500m. Ligeledes var han med til at hente endnu en guldmedalje hjem samme med bl.a. Thim Andersen i 1.000m stafet. Til selv samme DM tog de to ovennævnte ligeledes sølv (Lars) og bronze (Thim) på 5000m.



(KM)

**Christina Madsen og Signe Gadegaard, der her ses med Kenneth Munk og Jimmi Jensen, sikrede sammen med canadiske Lauren Whyte, der var på vintervisit, klubbens første DM-holdmedalje med deres sølv ved DM i kort cross i Randers.**



Søndag den 29. april var der DM i halvmaraton. Her leverede Samuel Lutabi en ny klubrekord i tiden 1t10min35sek. Havde det ikke været for et kanon udlæg på 15.35min og derefter en noget langsommere fart, havde tiden nok været endnu bedre. Samuel lever for at løbe, så det bliver spændende at følge ham i 2008. Sammen med Samuel fik Kenneth Munk og Stephan Alex Jensen løbet sig til en samlet 4. plads samlet for hold.

Tasja Stenums præstation under selv samme løb skal heller ikke glemmes. Hun skar hele 9min af sin hidtidige rekord og med tiden 1t39min57sek placerede hun sig som nr. 2 på alle tiders listen for HvAM - flot løbet.

Signe Gadegård har ikke fået løbet så mange gode 1500m i år, som er hendes favoritdisciplin, men har så gjort sig bemærket på anden vis. Bl.a. topper hun DAF's rangliste for kvinder på distancen 3000m fh. Dette førte hende til en flot plads på det danske landshold - flot. Signe har endvidere sat klubrekord på både 3000m fh, 5000m, 5km og 10km i hhv. 11.44min, 18.32min, 18.19min og 38.12min – sidstnævnte tid løb hun hurtigere end på de første 10km af Eremitageløbet, så mon ikke hun snart slår sin egen rekord på 10km igen. Alt dette har givet hende blod på tanden til mere, og træneren kan kun være imponeret over den attitude og træningsmængde hun ligger for dagen. På disse fronter er der virkelig sket noget med hende i år.

På DAF's udendørs rangliste finder vi på herresiden Stephan Alex Jensen og Aksel Nielsen på hhv. en 5. og

6. plads på distancen 3000m fh. På kvindesiden ligger Lisbeth Pedersen fra Norge på en flot 2. plads i tiden 2.11.19min og Christina Hjort Madsen på en 5. plads, men vel og mærke som 3. bedste dansker i år. Begge på distancen 800m. på 1500m er Lisbeth Pedersen ligeledes at finde som nummer 5.

Anders Ejby's der for nylig har opnået sæsonens store mål, at komme blandt de 5 bedste til DM lang Cross og dermed udtagelse til landsholdet i forbindelse med NM i Cross skal heller ikke glemmes for denne pragtpræstation. Anders kom i mål som nummer 4.

Rasmus Ejbye Ernst, der for nylig har meldt sig under fanerne i Hvidovre Atletik og Motion stiftede for første bekendtskab med garverne til der årlige Etape Bornholm tur. Her viste han, at han besidder et mindst lige så stort talent som brormand. Med sine kun 17år og absolut ingen træning kom han ind i imponerende 35.52min på 10km. Her 3mdr efter er denne tid så blevet barberet ned til 34.50min. Det bliver spændende at følge det unge talent i den kommende sæson.

**N**u er der ikke blevet skrevet så meget om "bredde", men I skal absolut ikke glemmes, da årsagen til det gode træningsmiljø og klubbens flotte resultater ikke mindst skal findes her. Det er super fedt, at der altid er glade ansigter til træning og der bliver virkelig gået til stålet. Således er det blevet til personlige rekorder og stor fremgang for både Thim Andersen, Anders Asboe Kristensen, Signe Mortensen, Søren Bo Andersen, Tasja Stenum, og Michael Tindø.

Henrik Aaling i det mørke Jylland skal heller ikke glemmes. Der går jo næste ikke en weekend uden at jeg får en sms, hvori der står, at han har vundet et af de mange lokale motionsløb. Aksel Nielsen har måske ikke været så aktiv i denne sæson på atletikbanen, men han har gjort det rigtig flot i Duathlon, hvor han blev nr. 3 til DM og ikke mindst nr. 2 til et af de helt store stævner, Zofingen. Den mand besidder virkelig international klasse.

For at ingen skal føle sig glemt eller forbigået, vil jeg ligeledes sige, at alle uden undtagelse har trænet godt, det har været en fornøjelse at arbejde med jer, hvilket har resulteret i års bedste både til træning og konkurrence - FLOT ;-D

**T**il bestyrelsen vil jeg på egne og atleternes vegne sige tak for et godt samarbejde og for en super god støtte, både økonomisk og menneskeligt. Vi ved, at I ligger mange timer i bestyrelsesarbejdet, hvilket vi værdsætter utrolig højt. Havde det ikke været for de rammer I sætter op for os til træning og konkurrence, så havde vi ikke haft sådan en god og velfungerende gruppe og vi havde heller ikke kunne lave de resultater, vi nu engang har.