

Hvidovre AM

IDRÆTSLIG STATUS 2019

GENERELT

- ✈ Det er nærmest surrealistisk for 5. år i træk at kunne melde ud, at det igen-igen har været **vores bedste sæson nogensinde** – se ikke mindst skemaet på næste side!
- ✈ **Medaljer:** Aldrig nogen sinde før har vi vundet så mange DM-medaljer, hele 107 af slagsen. Det skyldes primært en afsindig ungdomssæson med rekordmange medaljer og hele 17 Danske Mestres. Hos senior blev det til den næstbedste høst de sidste 20 år med hele 19 medaljer, mens vores masters atleter ”kun” vandt 26 titler i 2019. Vi har over de sidste 10 år vundet afsindige 760 DM-medaljer, heraf imponerende 404 af guld.
- ✈ **DR:** Der blev sat 4 Danske Rekorder til hhv. Kristoffer Hari på 100m med 10,26 sek. (10,08s +2,6) og til Abdi Hakin Ulad på 5 km landevej i to omgange til 14.21 min. samt Zarah Buchwald på 4x400m mix og Andreas Trajkovski på 4x100m. Thea Jensen fortsætter sit erobringstogt af Danske Ungdomsrekorder og fik yderligere 4 af slagsen i kast, mens Kristoffer Hari satte 22-års og U23 rekord på 100m. Hos vores masters satte Nick Ekelund-Arenander DR på 400m hos M30, Mette Jepsen (K45) fik yderligere 3 sat ind på kontoen i sprint, mens Maria Sløk (K35) supplerede sin samling med yderligere 4 rekorder.
- ✈ **Internationalt:** Det blev et vildt år med hele 36 udtagelser til landshold og internationale mesterskaber. Et af de absolutte højdepunkter var Abdi Hakin Ulads OL-kval på maraton den 1. december. Vi havde udøvere udtaget til EM Cross, VM Cross, Nordic Indoor, European Games, Universiaden, EM U20, EM U23, EM Hold for Danmark og Sverige, International Throwing Match, Diamond League i Oslo og Paris, Finnkampen for Sverige, VM, Para VM og VM Bjergløb. Og så havde vi også deltagere med til VM Masters inde og EM Masters ude, hvor Maria Sløk vandt 4 VM-guld.
- ✈ **KR:** Der blev sat 119 klubrekorder, og med de medaljer og DR der er blevet sat igen i år, så kan man undre sig over, at tallet ikke er højere. Men med astronomiske 1.417 KR over de sidste 10 år, så siger det sig selv, at vi efterhånden har et meget højt niveau på lagt de fleste klubrekorder, så det ikke mindst fremadrettet er rigtig stort, når der bliver forbedret klubrekorder. Kristoffer Hari var i år topscorer med 10 KR, mens vores stangspringer Alberte Riber Jakobsen med sine 8 klubrekorder satte flest for det modsatte køn. Der blev sat hele 17 nye senior klubrekorder, 4 mere end i 2018: Alberte Riber Jakobsen stang inde (3,20m) og ude (3,41m) + May Zerzut i trespring (12,61m) + Kristoffer Hari 100m (10,26s), 200m inde (21,33s) og ude (20,95s) + Nick Ekelund-Arenander 400m (47,27s) + Abdi Hakin Ulad 5km (14.21m), 10km (28.58m), 25km (1.16.46t), 30km (1.32.36t), 35km (1.48.22t), 40km (2.04.11t) og maraton (2.11.03t) + Andreas Trajkovski 150m (16,04s) og længdespring (7,69m) + 4x400m mænd (Iasonas Koniarias, Mikkel Klejnstrup, Kasper Olsen, Nick Ekelund-Arenander – 3.14,50m).

Hvidovre Atletik & Motion

Hvidovre Stadion ♦ Sollentuna Allé 1-3 ♦ 2650 Hvidovre ♦ www.hvidovre-atletik.dk

| | Klubrekorder | DM-medaljer | | | | Landshold |
|-------|--------------|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------|
| | | Totalt | Ungdom | Senior | Masters | Ung + Sen |
| 10 år | 1.417 | 760 (404-208-158) | 332 (136-97-87) | 162 (48-59-55) | 266 (220-39-16) | 93 + 73 |
| 2019 | 119 | 107 (49-30-28) | 57 (17-24-16) | 19 (6-4-9) | 31 (26-2-3) | 16 + 20 |
| 2018 | 159 | 83 (36-25-22) | 41 (10-15-16) | 15 (5-5-5) | 27 (21-5-1) | 16 + 10 |
| 2017 | 122 | 94 (55-22-18) | 36 (18-11-8) | 24 (9-8-7) | 34 (28-3-3) | 18 + 6 |
| 2016 | 144 | 73 (46-16-11) | 29 (13-11-5) | 14 (5-3-6) | 30 (28-2-0) | 13 + 6 |
| 2015 | 128 | 59 (33-18-8) | 26 (12-11-3) | 14 (4-6-4) | 19 (17-1-1) | 2 + 11 |
| 2014 | 161 | 55 (32-16-7) | 20 (8-10-2) | 11 (3-5-3) | 24 (21-1-2) | 8 + 5 |
| 2013 | 192 | 84 (48-23-13) | 31 (15-10-6) | 17 (4-8-5) | 36 (29-5-2) | 7 + 9 |
| 2012 | 180 | 57 (30-15-12) | 30 (20-4-6) | 15 (2-7-6) | 12 (8-4-0) | 3 + 0 |
| 2011 | 93 | 92 (42-24-26) | 43 (14-10-19) | 16 (5-6-5) | 33 (23-8-2) | 2 + 3 |
| 2010 | 119 | 65 (33-19-13) | 19 (9-4-6) | 17 (5-7-5) | 29 (19-8-2) | 8 + 3 |

UNGDOM

Danske Mesterskaber:

- ✈ Det blev til 17 DMU-titler (+7 ift 2018) og hele 57 DMU-medaljer (+16 ift 2017).
 - ✈ **Annesofie Hartmann** (P19) blev 4-dobbelt mester i kugle inde og ude samt diskoskast og kaste 5-kamp, og har vundet DMU-titlen i diskos de sidste 3 år.
 - ✈ **Thea Jensen** vandt sit 13.DMU-guld i træk i kugle, da hun vandt titlen indendørs, men det blev så også den sidste, da Thea de næste 4 år har fået et fuldt scholarship for et af de absolut bedste atletikuniversiteter i USA, nemlig Florida Gators.
 - ✈ **Alberte Riber Jakobsen** vandt sit første DMU-guld, da hun indendørs vandt titlen i stangspring. Den blev fulgt op af yderligere to titler udendørs, da hun sammen med **Helena Ring**, **Bjørk Nørreremark** og **Emma Langball** vandt 4x400m hos P19, og hun sammen med **Misja B. Jepsen** (der også vandt også 400m hæk for P19), **Elisabeth Simonsen** og **Margit Friðmundsdóttir** (der vandt 200m P22) vandt de 4x100m for P22.
 - ✈ **Mikkel Linnemand** vandt 200m for D17, mens **Sebastian Larvad** og **Iasonas Koniaris** vandt den dobbelte distance hos D19 og D22, mens **Andreas Antoft** vandt længde for D17 og **Daniel Mathiesen** vandt 3.000m forhindring for D22.
 - ✈ Ved VM Cross i Århus i marts blev der afviklet forskellige nye DM-øvelser, hvor **Nikolaj Dons**, **Sebastian Bergman**, **Sebastian Hansen** og **Jonas Albertsen** vandt guld i Speedcross for U20, mens **Carl Lassen**, **Andrei-Stefan Ursea**, **Simon Worsøe Clausen** og **Thomas Udahl** vandt TeamCross for U16.
- Faktisk var der hele 38 forskellige ungdomsatleter, der tog medalje ved DMU!
- ✈ Også i år blev det til en DMU-medalje ved DMU-hold, eller rettere det blev til 2, da både de ældste piger og drenge (16-19 år) vandt bronze. Det er ikke tidligere sket at vi har vundet 2 medaljer.
 - ✈ **Annesofie Hartmann** blev ikke uventet medaljetopscoret med 7 DMU-medaljer (4 guld, 1 sølv og 2 bronze) og det samme fik træningskammeraten **Tobias Rober Jakobsen** (4 sølv og 3 bronze).

Internationalt:

- ✈ **Thea Jensen** gentog sidste års sejr i kastelandskampen mod Spanien, Portugal og Hviderusland, og fik en 16.plads ved EM U23 i kuglestød i svenske Gävle.
- ✈ **Annesofie Hartmann** missede sidste år den danske ungdomsrekord med 4 cm, i år var rekordmarginaler ikke på Ansofies side, da hun med sine 51,82m i diskoskast manglede 5 cm. Ved EM U20 blev det efter en neglebidende og spændende konkurrence til finaledeltagelse, hvor det til slut blev en 7.plads, den bedste placering af en dansk diskoskaster

nogensinde ved et internationalt mesterskab. Anso gentog også sidste års sejr i kastelandskampen mod Spanien, Portugal og Hviderusland, og vandt for andet år i træk sølv ved NM U20.

✈ **Stefan Lehnert** fik var igen i år med på det danske kastelandshold i hammerkast hos U23, mens træningskammeraten **Tobias Riber Jakobsen** fik sin debut, og satte PR, hvilket blev gentaget til NM U20.

✈ **Sebastian Larvad** fik også sin landsholdsdebut i år, da han debuterede ved NM U20 på både 400m og 4x400m stafet.

SENIOR

✈ Det blev til 6 Danske Mesterskaber i 2019 (+1 ift 2018) og i alt 19 DM-medaljer (+4 ift 2018).

✈ Efter at mændene sidste år missede finalen, så var der ingen tvivl i år, og det blev til en sikker bronzemedalje, mens kvinderne med mindst mulig margin missede finalen, men så til gengæld suverænt vandt oprykningsmatchen.

✈ **Abdi Hakin Ulad** fik sidste år en alvorlig skade, da han heroisk kæmpede sig igennem den sidste halvdel af VM-halvmaraton med en alvorlig fiberskade. Det tog godt et år at komme helt tilbage til topniveau med svingende niveau undervejs.

Klasse fornægter sig dog ikke, så det blev til en historisk 6.sejr ved DM Cross, og efterfølgende blev Abdi bedste dansker ved et meget hårdt VM Cross i Århus. At der ikke helt var fart i benene, gav sig udtryk i en bronze ved DM 10K, mens det lige præcis til et forsvar af titlen på halvmaraton.

Da VM i år var henlagt til varmeovnen i Dubai, så blev det aftalt med DAF og Team Danmark, at det simpelthen var for usikker en investering ift OL-kvalifikation, og med kun få skud i bøssen om året som maratonløber, så blev der satset på Fukuoka Marathon i Japan den 1.december. Det viste sig at være en rigtig god idé, da Abdi efter et hårdt løb satte PR med nøjagtig 3 minutter og med 2.11.03 timer klarede OL-kravet. Abdi er hermed klar til sit andet OL i træk!

✈ **Andreas Trajkovski** fik en rigtig flot første sæson i klubben, da han slettede Erling Hansens ikoniske længdesprings klubrekord fra 1975, der altså fik lov at overleve hele 45 år. Og det var med klar margin, da Andreas ved et internationalt stævne i spanske Malaga forbedrede den til 7,69 meter og havde et medvindsspring, der var 5cm længere.

Andreas satte med 16,04sek. på den lidt utraditionelle distance 150 meter også klubrekord i denne øvelser. Og det var netop Andreas' hurtighed, der gav ham mulighed for at være 1.løber på det danske 4x100m stafethold, der fik mulighed for at være med ved de to afdelinger af IAAF's Diamond League ved Bislett Games i Oslo og ved Meeting de Paris, hvor det blev til en Dansk Rekord med 39,61 sek.

✈ **Bjørk Nørremark** er nu gået all in på parasporten, hvor hun med sin manglende venstre underarm er klassificeret som værende med i den olympiske klasse T47. Bjørk deltog med landsholdet i World Para Athletics Grand Pris i schweiziske Arbon, hvor det blev til 2 1.pladser i 100m og længdespring. Desværre hindrede en skade at det blev til international mesterskabsdebut ved VM i samme øvelser, men deltagelsen gav god værdifuld erfaring.

✈ **Kasper Olsen** fik DM-medalje for fjerde år i træk på 400m, da det i år blev til en bronze i flotte 48,47sek. Den blev komplementeret med yderligere 2 medaljer, da det sammen med Iasonas KONiaris, Mikkel Klejnstrup og Nick Ekelund-Arenander blev til en forrygende klubrekord og sølv på 4x400m med 3.14,50 min, og sammen med Jacob Chua Ziska, Nick og Simon Mathiasen blev til bronze på 4x100m med 42,78 sek.

Det blev også til en lidt overraskende udtagelse som sprintreserve til European Games, dog uden at komme i aktion, og så blev det til en plads på 4x400m holdet ved EM for hold, der med 3.09,92 min dykkede under de efterstræbelsesværdige 3.10 min.

✈ **Kristoffer Hari** var det meste af året i USA, hvor han har fået et 4-årigt scholarship hos Arkansas Razorbacks. Det blev til en enkelt indendørs klubrekord på 200m med 21,33 sek. Udendørs gik det stærkt med en forbedring på 2/100 sekund af hans DR til 10,26s, og ved NCAA, de amerikanske universitetsmesterskaber blev det til en imponerende 12.plads i 10,08s med ærgerlige +2,6 m/s for meget medvind. Det blev også til KR på 200m med 1/100s til 20,95 sek. Kris lå 2ér på den europæiske U23-rangliste på 100m og var blandt medaljekandidaterne til EM U23, men en overbelastet fod betød desværre afbud til et EM, der kunne være blevet rigtig spændende!

- ✈ **Maria Sløk** og **Thea Jensen** formåede i lighed med sidste vinter at lave en usædvanlig dobbelt double, da de besatte de to første pladser til DM indendørs i kuglestød og som udtagne til Nordic Indoor, og i år med Sløk som den bedste ved begge lejligheder.
Sløk repræsenterede også Danmark ved EM Hold i kuglestød, lige som hun supplerede indendørsmesterskabet op med guld udendørs og også sikrede sig titlen i kaste 5-kamp.
Sløk har vundet DM-medalje de sidste 18 år i træk, men 2019 sluttede en epoke, da klubkammeraten Annesofie Hartmann med sin første senior DM-medalje netop skubbede Sløk ned fra podiet.
Thea supplerede sin sølv indendørs op med 2 gange bronze udendørs i kugle og vægkcast.
- ✈ **Nick Ekelund-Arenander** vandt ikke kun medaljer på de to stafetter, men løb også suverænt med titlen på 400m individuelt med 47,70s, og slettede med 47,27 sek. Jan Flemming Niensens legendariske KR tilbage fra 1984, der altså fik lov til at stå i imponerende 36 år! Nick har dobbelt statsborgerskab og repræsenterer Sverige internationalt, og var derfor en del af det svenske hold ved EM Hold i Super League, den øverste division, hvor han var en del af den svenske kvartet på 4x400m, lige som han deltog i den traditionsrige Finnkampens mod Finland, hvor det blev til dobbeltsejr på 400m med KR 47,27s og 4x400m med 3.09,66min.
- ✈ **Ulrikke Evensen** kommer fra OCR, hvor hun er en af verdens ubetinget bedste udøvere, og deltog i 2019 i sit første internationale atletikmesterskab, det måske mest respektindgydende af dem alle, nemlig VM i bjergløb lang distance, hvor der i de argentinske bjerge blev forceret 2.184 højdemeter over 41,5 km, hvor det blev til en imponerende 20.plads i 4.12.24 timer.
- ✈ **Zarah Buchwald** blev udtaget til European Games, hvor hun sammen med blandt andet Sara Slott fik 2 startere på den nye mix 4x400m, hvor det blev til 2 Danske Rekorder med 3.24,72 min som bedste tid. Zarah var også en del af det danske hold til Universiaden i italienske Napoli, hvor Zarah kom i menneskehænder på 200m, hvor hun trods 25,57sek endte som nr. 50. På 4x100m var det dog tæt på en finaleplads, da Danmark blev nr. 10 med 46,02 sek.

MASTERS

- ✈ 26 Danske Mesterskaber og i alt 31 DM-medaljer blev der erobret inden- og udendørs. Mere imponerende var de internationale erobringer med 4 VM-guld og 5 EM-medaljer.
- ✈ **Mix-holdet** vandt sidste år DM-guld, mens **kvindeholdet** vandt sølvmedaljer nøjagtig lige som i 2017.
- ✈ **Bjørn Malskær** (M50) vandt DM i spyd, kastede KR i spyd med 55,55m, og kom i sin første internationale finale ved EM, hvor det blev til en 8.plads.
- ✈ **Inge Faldager** (K70) var fortsat udfordret af en drilsk knæskade, og det betød at det ikke var på samme høje resultatniveau som tidligere. Det blev dog til EM-sølv i diskos samt bronze i vægkcast og kaste 5-kamp samt yderligere 5 DM til CV'et. Det betyder, at Inge i sin imponerende karriere nu er oppe på 38 VM-titler, 33 EM-titler, 56 NM-titler og 216 DM-titler!
- ✈ **Kenneth Thorsen** (M35) fik erobret 3 DM-titler i stang og højde inde+ude.
- ✈ **Maria Sløk** (K35) fortsatte sit raid som international masters, og var så ubeskeden at tage hjem fra VM inde med 4 titler i kugle, diskos, hammer og vægkcast, og supplere op med 2 EM-guld udendørs (kugle og kaste 5-kamp) og en enkelt bronze (vægkcast). Sløk har indledt sin jagt på Inges rekorder og er efter blot 2 sæsoner oppe på 6 VM-titler og 4 EM-titler. Og så blev det til 4 DM-titler og 4 forbedringer af de danske rekorder.
- ✈ **Marie-Louise Levy** (K40) vandt DM inde på 60m og 80m hæk udendørs. **Mikkel Klejnstrup** (M30) vandt DM inde på 200 og 400m, mens coach **Christian Trajkovski** (M50) vandt DM på 100m, og **Ida Regitze Krag** vandt sprintdoublen på 100 og 200m, mens **Jeppe Slott Stauning** (M35) vandt den usædvanlige kombination af 400m hæk og trespring.
- ✈ **Martin Iversen** (M60) genvandt DM-titlen i diskos, og blev 7'er til EM i højdespring.
- ✈ **Mette Jepsen** (K45) blev Dansk Mester indendørs på 60m, og satte DR på 60m samt 200m både indendørs og udendørs.
- ✈ **Vivian Kraft** (K50) kunne desværre ikke forsvare sit EM, en på en dag hvor ikke meget fungerede blev det alligevel til E-sølv, mens DM-titlen blev hos Vivian.

Hvidovre Atletik & Motion

Hvidovre Stadion ♦ Sollentuna Allé 1-3 ♦ 2650 Hvidovre ♦ www.hvidovre-atletik.dk

Afslutningsvis skal der lyde en stor tak til alle vores dygtige og engagerede trænere, der knokler for at udvikle alle vores aktive, og tak til alle vores dommere og hjælpere til vores mange arrangementer og endelig klubbens bestyrelse for et godt samarbejde 😊

Martin Roald-Arbøl vil i sin formandsberetning komme ind på alle de ikke-idrætslige områder. Ovenstående vil blive suppleret af et mundtligt indlæg på generalforsamlingen primært møntet på fremtidige satsningsfelter ift klubbens videre sportslige udvikling.

/ . Michael Bruun Jepsen, Sportschef



Hvidovre Atletik & Motion

Hvidovre Stadion ♦ Sollentuna Allé 1-3 ♦ 2650 Hvidovre ♦ www.hvidovre-atletik.dk

| | Klubrekorder | DM-medaljer | | | | Landshold |
|--------------|--------------|---------------------|-------------------|------------------|-----------------|-----------|
| | | Totalt | Ungdom | Senior | Masters | Ung + Sen |
| Total | 2.496 | 1.467 (706-416-345) | 691 (272-224-195) | 284 (62-100-122) | 489 (372-75-42) | 118 + 95 |
| 2019 | 119 | 107 (49-30-28) | 57 (17-24-16) | 19 (6-4-9) | 31 (26-2-3) | 16 + 20 |
| 2018 | 159 | 83 (36-25-22) | 41 (10-15-16) | 15 (5-5-5) | 27 (21-5-1) | 16 + 10 |
| 2017 | 122 | 94 (55-22-18) | 36 (18-11-8) | 24 (9-8-7) | 34 (28-3-3) | 18 + 6 |
| 2016 | 144 | 73 (46-16-11) | 29 (13-11-5) | 14 (5-3-6) | 30 (28-2-0) | 13 + 6 |
| 2015 | 128 | 59 (33-18-8) | 26 (12-11-3) | 14 (4-6-4) | 19 (17-1-1) | 2 + 11 |
| 2014 | 161 | 55 (32-16-7) | 20 (8-10-2) | 11 (3-5-3) | 24 (21-1-2) | 8 + 5 |
| 2013 | 192 | 84 (48-23-13) | 31 (15-10-6) | 17 (4-8-5) | 36 (29-5-2) | 7 + 9 |
| 2012 | 180 | 57 (30-15-12) | 30 (20-4-6) | 15 (2-7-6) | 12 (8-4-0) | 3 + 0 |
| 2011 | 93 | 92 (42-24-26) | 43 (14-10-19) | 16 (5-6-5) | 33 (23-8-2) | 2 + 3 |
| 2010 | 119 | 65 (33-19-13) | 19 (9-4-6) | 17 (5-7-5) | 29 (19-8-2) | 8 + 3 |
| 2009 | 124 | 66 (37-15-14) | 20 (14-1-5) | 16 (5-5-6) | 30 (18-9-3) | 5 + 3 |
| 2008 | 116 | 79 (35-30-22) | 37 (13-9-15) | 11 (4-3-4) | 31 (18-1-3) | 2 + 7 |
| 2007 | 116 | 60 (27-16-17) | 15 (2-6-7) | 14 (2-4-8) | 31 (23-6-2) | 4 + 4 |
| 2006 | 103 | 56 (18-15-23) | 24 (2-10-12) | 14 (0-3-11) | 18 (16-2-0) | 2 + 1 |
| 2005 | 139 | 73 (31-25-16) | 31 (13-12-6) | 19 (1-8-9) | 23 (17-5-1) | 3 + 4 |
| 2004 | 110 | 88 (44-23-21) | 30 (11-12-7) | 9 (0-2-7) | 49 (33-9-7) | 1 + 1 |
| 2003 | 168 | 68 (28-19-21) | 31 (11-11-9) | 18 (1-6-11) | 19 (16-2-1) | 0 + 1 |
| 2002 | 101 | 79 (29-27-23) | 56 (20-18-18) | 12 (0-7-5) | 11 (9-2-0) | 3 + 0 |
| 2001 | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |
| 2000 | N/A | 53 (22-19-12) | 48 (21-17-10) | 4 (0-2-2) | 1 (1-0-0) | 3 + 0 |
| 1999 | 38 | 30 (15-6-9) | 24 (13-5-6) | 5 (1-1-3) | 1 (1-0-0) | 2 + 1 |
| 1998 | 61 | 46 (16-13-14) | 43 (16-13-14) | 0 (0-0-0) | 0 (0-0-0) | 0 + 0 |