

Den hidtil bedste sæson for kastegruppen nogensinde! Og meget tyder på, at det bliver endnu bedre...

Af Michael Bruun Jepsen, senior kasteinstruktør

Det har klart været den bedste sæson i mine nu 13 sæsoner som kasteinstruktør i Hvidovre, og jeg kan kun kigge tilbage over sæsonen med respekt, glæde og stolthed over de mange flotte og opløftende præstationer, som de aktive har præsteret i årets løb.

Vores kvinder er de facto den stærkeste kastegruppe i Danmark, og det billede ser kun ud til at blive forstærket i 2012, da der er forstærkning på vej udefra i form af den islandske rekordholder i hammerkast, *Sandra Pétursdóttir*, der kommer med 54,19m som PR og Islandsk Rekord

Mændene er i gang med et generationsskifte, og noget af fornyelsen kommer også udefra i form af det bornholmske stortalent *Andreas Jørgensen*, der trods sine 20 år allerede har meget lovende 48,17/14,17m i diskos/kugle som PR, og allerede har international erfaring fra Ungdoms OL og VM.

Så det ser ud til at 2012 måske kan overgå 2011, så jeg glæder mig allerede til næste sommer ☺

KUGLESTØD

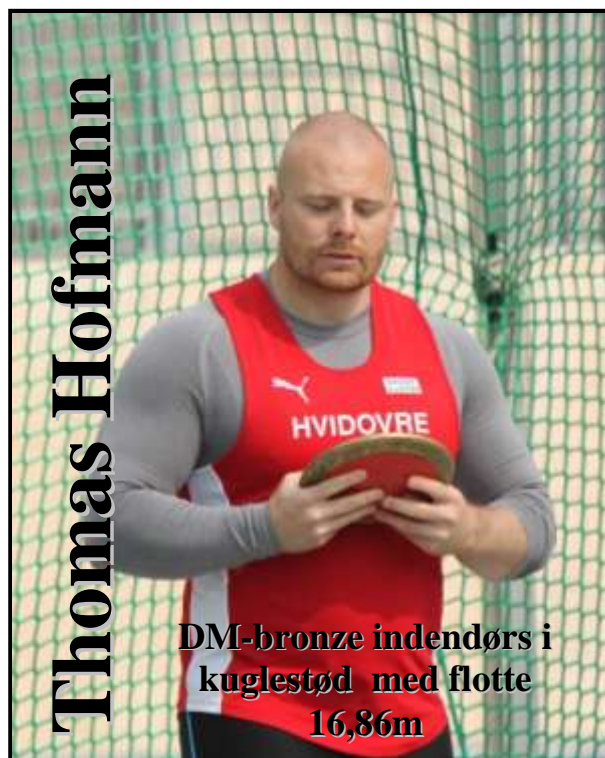
Thomas Hoffmann havde igen en flot indendørs sæson, der kulminerede ved DM inde, hvor han forhindrede en total Sparta-triumf ved at kile sig ind på en overraskende bronzeplads med 16,86m, kun 5cm fra sit årsbedste, og den bedste indendørs sæson siden 2008, hvor Thomas satte klubrekord med 17,10m. Udendørs skete der desværre lidt det samme som de foregående år, at gasen gik af ballonen med svingende teknik, og oven i det hele kom en ærgerlig lyskeskade sidst på sæsonen. Så det blev kun til beskedne 16,22m. Casper Nielsen formåede med 13,47m igen at vise lidt af fordums styrke.

René Nybo var ved årsskiftet rykket op i M50, og viste her indendørs at det bestemt ikke var meningen, at det skulle gå stille for sig, da han satte sin første af rigtig mange klubrekorder i M50 med 11,34m, hvilket blev fulgt godt op udendørs med 11,71m. Christian Nickelsen fik et succesfuldt comeback med 12,08m, og viste i lang tid træneren bagdøren, men det holdt heldigvis ikke hele vejen ☺. I den anden ende af aldersskalaen var der et kortvarigt comeback til Jannick Bagge, der ved DM inde kom ud af det blå, satte klubrekord med 13,90m, men måtte sande, at det ikke var nok, da han missede bronzen med ganske få cm.

Kastegruppen 2010 i tal:

- 1 landsholdsdeltager på seniorlandsholdet
- 32 klubrekorder, heraf 6 senior rekorder, alle hos kvinderne
- 10 medaljer ved DMU, heraf 1 af guld
- 9 medaljer ved senior DM, heraf 3 af guld
- Kvinderne vandt det første DM for hold i kast, mens mændene fik sølv
- 9 medaljer ved veteran DM, heraf 5 af guld
- 5 medaljer ved internationale veteranmesterskaber, heraf 1 Verdensmesterskab og 1 Europamesterskab

Maria Sløk havde heller ikke marginalerne på sin side ved DM inde, da hun trods 12,75m også måtte se bronzen glide sig af hænde i sidste stød med 12 cm. Udendørs tog Sløk dog i den grad revanche, da hun stødte næsten en meter længere, og ikke levede Spartanerne nogle chancer, og kun måtte give fortabt til den danske rekordholder, Trine Mulbjerg, Så altså en flot sølv til Sløk med klubrekord med over en halv meter til 13,74m og dermed rykkede Sløk op som den 10. bedste dansker gennem tiderne.





Heidi Toft trak indendørs det længste strå i kampen om bronzemedaljen hos U23, mens Maria Lykke Jensen tog sølv udendørs. Maria er kommet til klubben i denne sæson fra Ballerup, efter i 5 sæsoner at have trænet med i kastegruppen. Det blev til PR til både hende og Heidi med hhv. 11,52m og 11,32m. Inge Faldager formåede indendørs at vinde sit 10. DM i træk for veteraner, hvilket dog klart blev overgået udendørs med titel nr. 24 – og det er altså kun i kuglestød!

DISKOSKAST

Thomas Hoffmann lagde flot og lovende ud med 46,06m på træningslejren på Malta, og så var der lige som lagt i kakkellovnen, da træningen efter hjemkomsten i flere omgange også viste lange kast. Men 50m festen blev desværre aldrig til noget, da det desværre kun blev til 6cm mere ved 1.runde af DT. Det gode ved det er så, at der så måske er noget at glæde sig til i 2012.

Tæt bag ved Thomas viste Casper Nielsen, at man ikke sådan glemmer at cykle, når man først én gang har lært det! Med 45,63m og klubrekord for M30 blev det til en 9.plads på den danske rangliste og en rigtig fornuftig sæson kun en meters penge bag sin PR.

Bag Thomas og Casper er der langt ned til snapsene, men med tilgangen af Andreas Jørgensen begynder det at blive en rigtig interessant øvelse med 3 udøvere i Top-10 i Danmark.

Hos kvinderne kommer man ikke udenom Sløk, der igen i år rykkede i niveau, og igen havde en stor sæson. Med klubrekord indendørs (!) med 44,63m i Sverige, så

det godt ud. Til landsholdudtagelsen formåede Katrine Bebe fra Sparta at sætte PR med 2 meter og kaste årets længste kast, og det kunne Sløk desværre ikke svare igen på, da både teknik og hurtighed på mystisk vis var gået i vinterhi. Så ingen landsholdstur til Sløk i år, der dog på nær dette ene stævne formåede at gå ubesejret igennem sæsonen, hvilket gav sikre sejre til såvel DM Hold, Store DM og DT-finalen. Og oven i hatten blev det også til klubrekord ved Store DM med 47,92m, og et snit på de 10 bedste konkurrencer på hele 46,07m, bedre end den næstbedste på den danske rangliste.

Bagved satte Maria Lykke stor PR med 37,89m, og havde til træning vist at der var meget mere at komme efter med nogle meget lange kast. Så her er der lagt noget i banken til udbetaling næste sæson. Også PR til Heidi Toft med 33,72m og klubrekord K60 til Inge Faldager med 33,25m, hvilket gav ny snitrekord for de 5 bedste resultater med hele 37,02m. Inge fik en sølv til VM for veteraner, mens Heidi tog en bronze til DM U23.

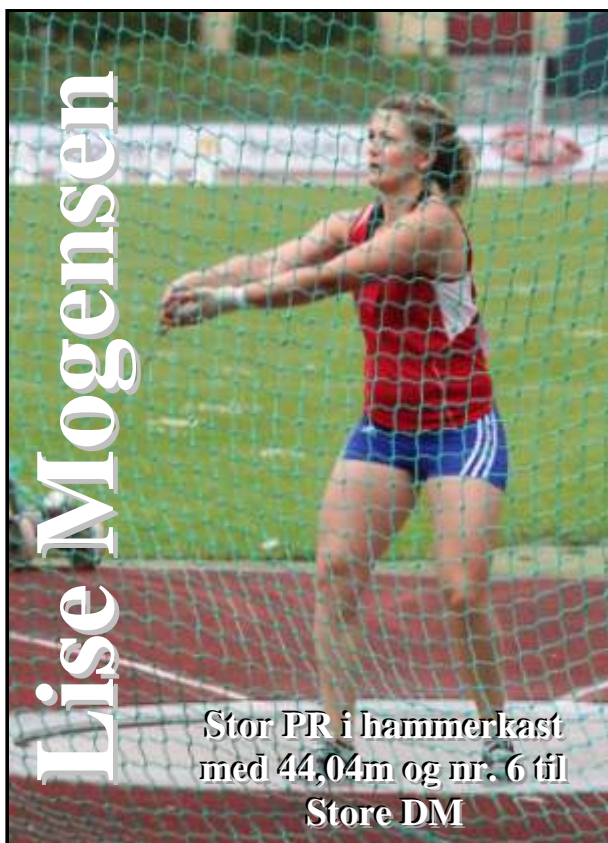
HAMMERKAST

Jonas Laursen satte sidste år klubrekord med 58,01m, men valgte efter sæsonen at trække stikket ud for at satse på sin civile karriere, hvor han blev tilbudt en PhD-stilling. Godt for DTU, men rigtig rigtig ærgerligt for os!

I stedet for måtte vi så nøjes med længder under de 50m, hvor undertegnet med 49,16m toppede ranglisten. Det er desværre svært at se, hvor fornyelsen skal komme fra, så kasteskoene bliver ikke stillet i skabet lige med det samme trods DT-match nr. 100 ved årets DT-finale. Thomas Hoffmann har varslet, at han vil kaste noget hammer i 2012, og dermed true træneren, der dog sætter en flaske Champagne på højkant, hvis det bliver til blot en enkelt sejr til Thomas ☺. René Nybo viste teknisk fremgang, og kan med en stabil vinter måske komme over de 40m i hammer. Måske kan provokationen fra Thomas og René få Karsten Langball til at komme lidt mere på stadion?

Sidste år satte kvinderne snitrekord for de 5 bedste på ranglisten med 6 meter, og den fik så i år lige endnu et hak opad med yderligere 7 meter til 44,25m!

Det er ikke hverdagskost at man først kan finde en Verdensmester nede på en 5.plads på en klubrangliste, men det er hvad Inge Faldager som 10-foldig veteran Verdensmester må finde sig i – det er stærke sager! Inge vandt VM i amerikanske Sacramento i Californien og vandt dermed sit 21.verdensmesterskab!



Heidi Toft kom som den første kvindelige kaster i klubben over de magiske 50m, og kan måske give nogle fif til både Maria Sløk i diskos og Maria Lykke i spyd, der banker alvorligt på til at bryde denne magiske barriere næste år. Det blev til 50,16m og en forbedring af klubrekorden på over 3 meter. Sløk viste endnu en gang sit fysiske potentiale ved at kaste 46,92m, og formåede oven i købet at henvise Heidi til den utaknemmelige 4.plads ved Store DM, da hun overraskende tog bronze. Heidi vandt så til gengæld ikke helt uventet DM U23.

Lise Mogensen forbedrede sig med 4½ meter, mens Maria Lykke lagde over 5 meter til sin 1 år gamle PR. På den danske rangliste er der 4 Hvidovrekastere blandt de 7 bedste. En stærk øvelse, der ikke bliver mindre stærk i 2012 med ankomsten af Sandra Pétursdóttir. Lise har dog meldt ud, at hun nu satser fuldt ud på vægtløftning, hvor hun i år vandt sit første DM, men vi håber trods alt at se hende i aktion nogle gange – man glemmer jo ikke at cykle!

For at illustrere hvor god sæsonen har været i netop hammerkast, så indtager Heidi en 5.plads gennem tiderne i Danmark med Sløk lige efter på 6.pladsen, mens Lise er nr. 14 og Maria Lykke nr. 15. Inge er med sin PR på en 10.plads på listen.

VÆGTKAST

Med Jonas Laursens stop, så er det samme sang som i hammerkast. René Nybo satte nye klubrekorder hos M50 med både senior og veteranredskab - lige som i alle de øvrige kast – og fik en overraskende sølv til veteran DM i den vel nok stærkest besatte veterangruppe.

Sløk tog sin fjerde klubrekord (diskos inde/ude, kugle), da hun vandt øvelsen ved DM Hold i Odense med 14,59m, men havde en meget svingende sæson. Det betød blandt andet, at Heidi Toft fik revanche for sit nederlag i hammer ved Store DM, og tog sølv ved Store DM, hvilket blev gentaget ved DM U23 foran Maria Lykke. Og endelig tog Inge Faldager bronze ved EM inde og VM for veteraner.

Der var PR med godt en halv meter til Sløk, Heidi (13,62m) og Lise Mogensen (13,21m), mens Maria Lykke var lidt mere ubeskeden med godt 1 meter (11,99m). Det gav derfor også en klar snitrekord med knap 1½ meter til 12,83m. På årsranglisten er der 4 Hvidovrekastere i top-7.





SPYDKAST

Der har generelt været krise i dansk herrespydkast de sidste 5 år, og det billede går tydeligt igen på vores egen rangliste. Der er ingen fornyelse, og niveauet er tæt på skidt. Blandt vores 3 bedste spydkastere er den yngste 39 år, og så kan alle se krisen. Jannick Bagge gør det godt med 44,86m som nr. 4, men helliger sig nu trespring med god succes, så det er heller ikke herfra fornyelsen skal komme. Vores eneste trøst er, at det er en krise, som rigtig mange klubber kan nikke genkendende til, men det gør det ikke bedre.

Kigger vi på spindesiden, så ser det straks anderledes lyst ud både her og nu, men også når vi kigger fremad ☺.

Maria Lykke Jensen har haft 3 svære år med en drilsk skulderskade, som blev opereret sidste efterår, så det har været spydkast på vågeblus de sidste 3 sæsoner, og det har tydeligt kunne ses på udviklingen. Operationen gik fint, og genoptræningen er gået upåklageligt, men der er mistet rigtig meget rent teknisk, hvor Maria ellers tidligere havde internationalt niveau. 2011 var også problematisk, så derfor var det en stor forløsning, da Maria vandt DT-finalen med ny klubrekord 48,01 meter, og viste overfor sig selv og alle andre, at hun bestemt ikke har glemt at kaste spyd, og der er lagt i kakkellovnen til 2012! Men trods udfordringerne med at komme retur, så blev det en hjemlig sæson, hvor marginalerne var på den

rigtige side, da Maria vandt landsholdsudtagelsen med 6cm og også hjemtog DM-titlen.

Mira Grönvall viste til DM Hold at hun bestemt heller ikke har glemt at kaste spyd, da hun kastede glimrende 36,86m. Hvis bare Mira havde tiden til det, så ville resultatet på den sjove side af de 40m ikke være langt væk.

En der på sigt også kan bryde denne grænse er 14 årige Cecilie Bønnelycke, der fast har trænet sammen med Heidi Tofts ungdomsgruppe i kast. Cecilie har primært spyd som en af sine stærke discipliner i mangekampen, hvor hun har nogle rigtig gode forudsætninger med i bagagen qua sin smidighed og løse arm. Der er ingen tvivl om, at kontinuer spydtræning gennem hele vinteren samt en forbedret fysik vil betyde en markant forbedring af hendes 33,70m fra i år.

KASTE 5-KAMP

Årets afsluttende kastemangekamp for alle var igen i år en stor succes, hvilket direkte kan aflæses på årsranglisten, hvor der er hele 19 aktive noteret, hvilket også har givet en rigtig fornuftig dybde i alle kasteranglisterne.

Der blev med virkning fra i år indført en ny pointtabel fra 14 år og opefter, som har reduceret den samlede pointscore med ca. 300 point for begge køn. Gennemlæsningen skal derfor tages med dette forbehold. Det betyder også, at samtlige klubrekorder og alletiders lister er reguleret ift den nye tabel.

God dybde hos mændene, hvor der var ungdomsklubrekorder til Simon Mathiasen og Jannick Bagge, og i den anden ende af spektret igen klubrekorder til alsidige René Nybo, der tog sølv ved veteran DM, mens en anden veteran, Christian Nickelsen, hentede sit første DM i denne disciplin hos M35.

Hos kvinderne var der igen tale om en markant forbedring af snitrekorden, da kvinderne på trods af den nye tabel alligevel formåede at forbedre rekorden med 57 point til 2.901point.

Maria Sløk var igen i år på jagt efter klubrekorden ved DM, der oven i købet blev afviklet på hjemmebanen. Det blev dog en meget svingende serie, hvor topresultatet så absolut var 47,78m i diskos i halvsidigt vind. Trods en halvsidigt serie var det dog nok til at tilkæmpe sig bronze, og fortsat holde Maria Lykke Jensen og Heidi Toft bag sig på de følgende pladser.

Maria Lykke har brugt den ufrivillige neddrøsling af spydkast til at forbedre sig markant i de øvrige kast, og i 2 omgange formåede hun at forbedre den Danske U23-rekord til 3.261p. Det gav dog kun sølv til DM U23, da

Trine Mulbjerg havde en endnu bedre dag og forbedrede rekorden med yderligere 100p. Bronzen tog Heidi sig af, og brød for første gang de magiske 3.000p med 3.095p.

På den danske alle tiders Top 50 indtager Sløk, Maria og Heidi en 2-4-8.plads, mens Lise Mogensen og Inge Faldager findes på en 15. og 19.plads. Inge hentede sin 4.medalje ved veteran VM i USA, hvor hun supplerede sin imponerende samling med en sølvmedalje.

DM HOLD og DT

DT blev i år reduceret til kun 1 indledende runde og så selve finalen. Den ledige termin besluttede DAF at udfylde ved at indføre et nyt holdmesterskab, nemlig DM Hold, der er et DM for disciplingrupper. Vi stillede i stærkeste opstilling, og havde forhåbninger om at blande os i topstriden hos både mændene og kvinderne.

Hos mændene var der ingen tvivl om, at mesterskabet gik til Esbjerg, mens der var tæt kamp på de følgende pladser mellem os, Odense og Sparta, hvor vi dog trak det længste strå med et meget homogent hold, og overraskende løb med sølvmedaljerne. Med tilgangen af Andreas Jørgensen kan det dog godt se anderledes ud i 2012, hvor der også sker nogle justeringer til vores fordel. Bedste individuelle resultat stod Casper Nielsen for med hans 45,63m i diskos, mens Thomas Hoffmann hentede den bedste placering med en 3.plads i kuglestød.

Hos kvinderne var det en rigtig tæt kamp mellem os, Århus 1900 og Sparta, hvor det hele endte med en stor triumf for kastepigerne, da de vandt med blot 2 point ned til 1900.

Maria Sløk var ikke uventet topscorer rent pointmæssigt med sejr i både diskos og vægtekast (klubrekord med 14,59m) samt en 2.plads i kuglestød, mens Maria Lykke sikkert vandt spyd med 46,47m. Heidi Toft blev sikkert 2'er i hammer med 47,20m

En stor dag for kastegruppen ☺.

Og for pigernes vedkommende var der grund til mere smil ved DT-finalen, da de her vandt en smuk og overraskende sølvmedalje efter endnu en gedigen holdpræstation, hvor kasterne igen var blandt de bærende kræfter. Sløk formåede endnu en gang at hente ressourcerne frem til en sikker sejr i diskos og en 2.plads i kugle, en placering som Heidi også hentede i hammer, mens Maria Lykke slog til med sejr og klubrekord i spydkast.



FREMTIDEN?

Vi har i 2011 igen formået at vise, at vi er en af Danmarks bedst fungerende kastegrupper, og derfor står stærkt i billeder både som potentiel ny klub og som samarbejdspartner. Det sidste har flere aktive fra andre foreninger udnyttet med stor succes.

Blot 12 årige Thea Jensen fra Glostrup har trænet sammen med Heidi Tofts spirende ungdomsgruppe, og har med 13,50m i kuglestød og en flot teknik for så ung en atlet imponeret – således er hun tæt på den Danske Ungdomsrekord for 13 årige. 14 årige Matthias Hagen fra Hellas har udviklet sig meget teknisk, og vil i 2012 være at finde i forreste række i sin aldersgruppe. 15 årige Amalie Lange fra Greve (som dagligt trænes af Knud Høyer) imponerede rigtig meget med Dansk Ungdoms Rekord i hammer med 43,75m med blot en enkelt rotation. Knud Høyer fik sin første internationale veteranmedalje, da han fik bronze ved VM i kaste 5-kamp hos M65. I samme aldersgruppe blev vores tidligere medlem, Torben Søderberg, der nu repræsenterer Bagsværd, en overbevisende Verdensmester i spydkast.

Alle sammen gode eksempler på, at kastegruppen ikke blot fungerer godt internt, men også kan inspirere andre

klubbers aktive til at udvikle sig ved deres deltagelse i træningen. En udvikling som jeg håber også fortsætter i 2012.

Hvis kastegruppen skal fortsætte sin positive udvikling, så er det vigtigt at vi holder fast i vores værdier som forening, hvor alle uanset niveau og ambitioner er velkomne og skal behandles med samme respekt. Det kan umiddelbart virke selvmodsigende ift ambitionen om at udvikle vores idrætslige niveau endnu mere, men det hænger alligevel ganske godt sammen.

Det vigtigste er at skabe et miljø, hvor der er plads til alle, og hvor det samtidig er OK at forfølge sine ambitioner uanset hvilket niveau de måtte have. At skabe et positivt miljø, hvor der er gensidig respekt for hinanden, og hvor vi alle anerkendes for at være forskellige og dermed også kunne bidrage med forskellige ting til træningsgruppen. Det er skabelsen af et miljø, der gør hele forskellen, og her har vi været rigtige heldige med at have en god blanding af store idrætslige og sociale kompetencer. Det har derfor altid været en fornøjelse at komme til træning, og man altid går hjem med en følelse af at være i godt humør og med endnu mere energi end da man kom. Kan vi holde fast i det, så er vi godt på vej til at skabe en endnu større kastegruppe og endnu større idrætslig succes.

Rammerne skal selvfølgelig også være i orden, og her er det fortsat ambitionen, at vi skal have etableret indendørs kastefaciliteter, så vi kan kaste året rundt med høj teknisk kvalitet. I københavnsområdet er det fortsat kun Sparta, der kan tilbyde dette, så hvis vi skal følge med deres udvikling og fortsat være et attraktivt sted for til-

flyttere, så er det et must at det bliver etableret. Sammenstyrningen af Club Danmark hallen i Valby har dog betydet, at vores planer om at etablere det som en del af loftsstrukturen ikke længere er en mulighed, men at vi der imod i samarbejde med stadion skal have det etableret som et almindeligt kastebur med en ekstra bred bagende, der kan bruges til spydkast.

Der er rigtig meget positiv grøde i ungdomsafdelingen, hvor vi med ansættelsen af Jeppe Lauridsen som Chef-ungdomstræner for alvor er ved at komme gang i med en langsigtet strategi for rekruttering, fastholdelse og udvikling, så vi forhåbentlig indenfor en overskuelig år-række kan være selvforsynende med talentfulde kastere. Etableringen af en intern fødekæde er essentiel i vores videre udvikling! Vi har i rigtig mange år været dygtige og heldige med at tiltrække de rigtige aktive til klubben, og det skal vi fortsætte med, men vi skal i endnu højere grad selv kunne levere talenterne nedefra.

Som man forhåbentlig kan læse af ovenstående, så har det ikke kun været en forrygende sæson på mange områder, men der er også håb om at den positive udvikling fortsætter, så 2012 bliver endnu bedre end i år ☺.

På falderebet vil jeg gerne sige tak til kasterne for rigtig mange gode oplevelser her i 2011, hvor jeg har været glad og stolt over at være med på rejsen, og jeg glæder mig rigtig meget til fortsættelsen!



**Vinderne af det første DM Hold i kast for kvinder:
Fv: Inge Faldager, Heidi Toft Hansen, Maria Sløk Hansen, Lise Mogensen,
Maria Lykke Jensen, Mira Grönvall og vandret Cecilie Bønnelycke**