

Dansk Senior Rekord til Maria Sløk, og hele 10 seniorklubrekorder blev der sat i 2012

Af Michael Bruun Jepsen, senior kastetræner

2011 var et rigtig godt år for kastegruppen, men med forbedringer af hele 10 seniorklubrekorder i 2012, så må man sig, at der i den grad var tale om en god opfølgning. Og så skal det med til historien, at vi desværre i år ikke var forskånet for skader, så det kunne faktisk være blevet endnu bedre. Men man skulle være et skarn, hvis man klagede efter en sæson med så mange gode oplevelser siddende brændt fast i hukommelsen.

Derfor skal der lyde en stor tak til alle kasterne for altid at sørge for, at humøret har været mindst lige så godt som man kom, når man glad og træt forlod stadion efter en lang træningssession, og for i den grad at brænde igennem, når der skulle konkurreres!

Jeg tør næsten ikke skrive det, men jeg tror på, at den positive udvikling fortsætter i 2013, og kastegruppen igen vil være blandt de dominerende grupper til årets forskellige mesterskaber. Men nu først lidt om det forgangne år.

KUGLESTØD

Thomas blev ikke uventet vores bedste mandlige kuglestøder i 2012, og viste i sin første sæson som veteran faktisk ganske lovende takter undervejs, specielt sidst på sæsonen, men fik desværre aldrig rigtig løn som fortjent. Dog var det en glædelig appelsin der faldt ned i turbanen, da Thomas ved store DM på Østerbro med en solid præstation fik endnu en DM-medalje til samlingen, og denne gang af bronze. En placering Thomas forsvarede med bravour til DT-finalen.

Bag ved Thomas udspandt der sig en tæt kamp sidst på året, hvor den gamle træner ved EM for veteraner efter 2 ugyldige forsøg fortsatte sin satsning, og blev belønnet med en massiv årsbedste med 13,11m, som endte med at give en samlet 8.plads og dermed en plads i det fine selskab. Det betød gas til Casper Nielsen, der i flere omgang var tæt på at slå træneren, ikke mindst til DT-finalen, hvor der blev stødt langt, men ikke længere end 13,03m. Men 3 man over 13 meter er ikke hveragskost.

Christian Nickelsen viste i glimt håb om 12+, men blev ramt af utålmodighed og skal til at kigge sig bagud over skulderen efter sønnike, blot 9 årige Rasmus, der viser lovende takter med 9,89m og klubrekord. Ham kommer vi forhåbentlig til at høre mere til.

Kastegruppen 2012 i tal

Tal i parentes henviser medaljer opnået af aktive i kastegruppen, der ikke repræsenterer HvAM!

- 1 Dansk Seniorrekord (6 Danske Ungdoms Rekorder, 10 danske bedstenoteringer)
- 34 klubrekorder, heraf 10 senior rekorder (3 indendørs), 7 ungdomsrekorder, 17 veteranrekorder
- 3 (6) medaljer ved DMU, heraf 1 (4) af guld
- 8 (1) medaljer ved senior DM, heraf 2 af guld
- Både kvinderne og mændene fik sølv ved DM Hold i kast
- 7 (5) medaljer ved veteran DM, heraf 3 (5) af guld
- 1 sølvmedalje ved EM for veteraner

Hos kvinderne var der stor spænding om, hvor Maria Sløk var på vej hen, da hun efter flere års fysisk skånetræning igen kunne træne fuldt igennem i overkroppen. Og allerede ved først test i december var der PR med 10 kg i bænkpres, og den magiske 100 kg barriere blev brudt for første gang. Så fornemmede man, at det nok ikke ville gå dårligere end hendes 13,74m fra 2011. Med yderligere forbedring til 112½kg, så er der ikke mange af de andre kvindelige kastere der kan følge Sløk.

Det var med spænding Sløk stillede op til DM inde, hvor det blev til ny KR med 13,74m og sølv efter suve-



ræne Trine Mulbjerg. Det lange stød var ikke ramt, men det kom så 2 uger efter til World Indoor Throwing i svenske Växjö, hvor det blev til magiske 14,26m, og dermed blev indendørs klubrekorden forbedret med over 1 meter i denne sæson! Udendørs fortsatte de gode takter med de første 2 rekorder på Påsketræningslejren, mens den næste kom til DM Hold på hjemmebanen med 14,37m for endelig at slutte med 14,46m ugen før Store DM, hvor det blev til endnu et sølv med 14,09m. Sæsonen sluttede nervøst af til DT, hvor det dog igen blev til en 2.plads efter suveræne Mulbjerg.

Efter Sløk satte vores nye islandske hammerkaster, Sandra Pétursdóttir PR med 11,46m til DT-finalenstående! Med bare lidt træning i denne øvelse bure de 12 meter være indenfor rækkevidde. Heidi Toft Hansen og Maria Lykke kom lige efter omkring de 11 meter, mens Inge igen kom over de 10m med veterankuglen.

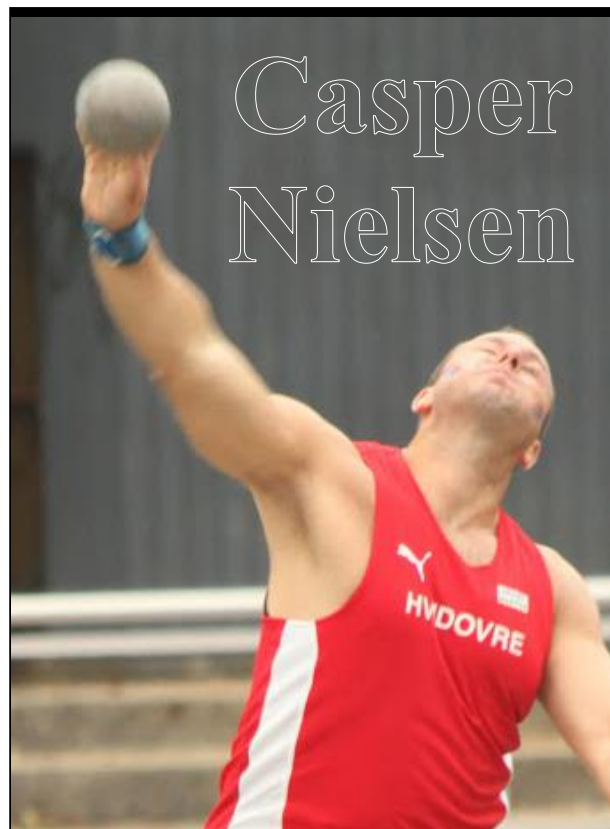
DISKOSKAST

Langt hen ad vejen lignede Casper Nielsen manden der skulle rende med sæsonens længste kast, da han viste god og støt stigende form gennem sæsonen, hvilket blandt andet gav en overraskende 6.plads til Store DM med løfter om mere. Der kom lidt mere med 44,84m til DT-finalen, men man havde hele tiden på fornemmelsen, at der lå mere og ventede, men det kom desværre ikke ud i år. En god sæson af Casper, men der er lagt penge i banken til udbetaling næste år, hvis Casper er klar?

Omvendt fik Thomas hevet sig selv gevaldigt op ved hårrødderne, og kom ud som trold af en æske til DT-finalen og lignede en vinder med hans fantomudlæg på 49,40m i modvinden, en forbedring af hans egen 4 år gamle klubrekord, men det ti slut blev til en overraskende 2.plads. Godt kommet igen af ham juniorveteranen!

Midt i 30'erne ligger en veteranduo bestående af træneren og Christian Nickelsen, hvor en lidt mere kontinuer træningsindsats kunne have gjort underværker. René Nybo fik desværre den nedslående besked halvvejs i sæsonen, at hans ryg ikke just længere var så ung som René gerne ville have den til at være, og han derfor skulle drosle gevaldigt ned. René valgte klogt at følge de gode råd, og nøjes nu med at kaste lidt spyd, som ryggen tilsyneladende godt kan tåle. Ærgerligt, men der skal bestemt ikke gambles med helbredet!

Næste sæson ser meget interessant ud, da vi får tilgang af den 21 årige Andreas Jørgensen fra Viking, der i år blev 2'er til Store DM, og har et stort uudnyttet potentiale. Jeg er ikke i tvivl om, at klubrekorden i 2013 kommer et godt stykke over de 50m, men er mere i tvivl om, hvor mange aktive vi får over denne magiske grænse!



En der allerede er over den er Maria Sløk, der gjorde det med eminent god timing, nemlig i sit første kast til Store DM med 50,10m, og så var der lige som lagt pres på konkurrenterne Den gode modvind var normalt guf for den værste af dem, Spartas Katrine Bebe, og hun ramte den lige i r.... i sit andet forsøg. Men da opmålingen kun viste 48,91m, så kunne man se, at det knækkede hende, og så var Sløk Dansk Mester for fjerde år i træk, og ikke mindre imponerende, så hentede Sløk hermed sin 12. DM-medalje i træk i diskos!

Sandra Pétursdóttir viste med sine meget lange arme, at hun har et stort uudnyttet potentiale i denne øvelse med sine 33,11m, mens Inge Faldager med 32,60m havde en fornuftig sæson resultatmæssig, men omvendt var meget uheldig med at rende ind i en skade til EM veteraner, der betød afbud til blandt andet diskos, hvor Inge traditionel var blandt medaljekandidaterne. Ærgerligt!

HAMMERKAST

En øvelse, der hos mændene bedst kan beskrives som værende de gamle mænds øvelse. Ikke at de gør det dårligt, men blot en ærgrelse over, at vi ikke har nogle ungdommere der presser sig på nedefra. Vi skal faktisk helt ned til blot 9 årige Rasmus Nickelsen for at finde det næste talent, og selv om de "gamle" gør det fornuftigt, så tvivler jeg stærkt på, at de kan holde skansen indtil Rasmus bliver gammel nok til at håndtere den tunge hammer.



Undertegnet stod igen i år for det længste kast med moderate 47,89m, og missede muligheden for at udnytte den gode form ved veteran EM, da den endte 3 gange i nettet og der røg et forsvar af sølvet fra sidst. Der var ingen på hele stadion der var i tvivl om frustrationen efter det sidste kast, da ærgrelsen blev skreget ud. Bagved var der et glædeligt gensyn til Thomas Hoffmann, der trådte ind som 2.mand til DT-finalen og satte PR med 41,46m. Ifølge pålidelige rygter, så har den tidligere klubrekordindehaver, Lasse Ringhofer, indgået et vædemål, der gør at han forbereder et comeback. Spændende at se, hvor niveauet kommer til at ligge, men midt i 40'erne er nok et godt bud.

Hos kvinderne skinner solen i den grad med både Heidi Toft Hansen og nyankomne Sandra Pétursdóttir over sidste års klubrekord på 50,16m. Heidi havde en del problemer med hhv. sin ryg og sine skuldre i løbet af sæsonen, så det blev ikke til så mange konkurrencer som planlagt, og der kom slet ikke det ud af det som vintertræningen ellers indikerede, men 50,80m er bestemt ikke at kimse ad – kom igen Heidi, du har penge stående i banken, der trækker renter!

Sandra kom med et image som værende en langsom kaster, der levede på en fornuftig teknik og usædvanlig laaaange arme. Men undervejs i vintertræningen viste Sandra nye sider af sig selv rent hurtighedsmæssigt, så der var berettiget håb om at slippe af med det image, men desværre blev hun overhalet indenom af virkeligheden, der hed, at der også skulle smør på brødet, og alt for meget arbejde på forkerte tidspunkter reelt spændte ben for en udnyttelse af den nye hurtighed. Alligevel blev det til gode 52,40m i DT-finalen, men der er forhåbninger om neget mere i 2013, hvis hverdagen kommer til at finde nogle mere hensigtsmæssige rammer.

Pga en ny regel i dansk atletik, så kunne Sandra desværre ikke stille op til Store DM, og med Heidi skadet og Inge i gang med forberedelserne til veteran EM, så var Maria Sløk pludselig eneste repræsentant. Med stor PR på 49,25m til DM kastemangekamp, så var der håb om at kunne drille de etablerede hammerkastere, men det blev lige ved og næsten med en 4.plads, og et enkelt kast der endte på højdespringsmadrassen via opstanden, men heldigvis uden springere på madrassen! Sandra, Heidi og Sløk indtager nu en placering som nr. 5, 7 og 9 på den danske alle tiders liste, der udvikler sig med raket fart i disse år!

Som skrevet tidligere, så var Inge ikke just på toppen til veteran EM, men nåede at gennemføre hammerkast. De andre lugtede pludselig blod, og trods en heroisk og viljestærk indsats fra Inges side, så blev det ikke i denne omgang Inge fik sin 10.titel med hjem, men en sølv i denne sammenhæng må også siges at være et optimalt udbytte. Inge har i år haft store tekniske udfordringer, og lykkes det i løbe af vinteren at få styr på dem, så går Inge styrket ind i 2013, hvor hun rykker op i K65, hvor hun som den ”unge” bør kunne sætte de andre på plads.....igen ☺.

Lise Mogensen, der ellers var tabt til vægtløftningen dukkede op sidst på sæsonen, og viste at man aldrig glemmer at cykle, når man først har lært det. Efter at have banket lidt rust af sig, så fløj hammeren igen ud på den rigtige side af de 40 meter, og det gav igen i år snitrekord med hele 46,12m. Imponerende udvikling, når klubrekorden indtil 2010 var på 45,25m!

VÆGTKAST

Hvis Lasse Ringhofer gør alvor af sine comeback planer, så er målsætningen at slå M40-kubrekorden på 14,99m, og så er vi knap 2 meter længere ude end det længste kast i år af træneren, der må erkende, at uden styrketræning, så kan man bare ikke kaste vægkaster – den er simpelthen for tung! René Nybo nåede inden sine rygproblemer at sætte klubrekord for M50 med 12,02m, men så er det positive også fortalt.

Hos kvinderne blev der i den grad rykket på niveauet, hvilket understreges af snitrekord med hele 1,09 meter til 13,90m, og det på trods af, at Lise Mogensen naturligt nok uden træning fik beskedne 12,14m og vi helt manglede Maria Lykke på listen – se hvorfor under spyd.

Sandra viste sin gode vinterform ved allerede i marts måned at kaste 16,65m, og dermed slå Maria Sløks klubrekord med over 2 meter. Desværre kom den ikke længere ud i løbet af sæsonen, da virkeligheden satte ind som beskrevet under hammerkast. Sløk ville ikke bare kigge passivt til, så hun tog kampen op, og beviste at den forbedrede fysik bestemt kunne bruges i denne

sammenhæng. Ved Store DM blev Sløk i den grad presset bagfra, og formåede at presse sin PR ud på 15,74m, det 4.længste kast af en dansk kvinde gennem tiderne.

Ved DM i kastemangekamp satte Heidi Toft PR, da hun fik hul på de 14 meter med 14,02m, mens Inge Faldager holdt et fornuftigt niveau med 10,93m. Mette B. Jepsen fik sin debut i øvelsen med lovende 10,06m.

SPYDKAST

Jørgen Lykke Madsen er altid god for kast på den rigtige side af de 50m, og i år var ingen undtagelse, da det i første runde af DT i Odense landede ude på 55,51m, som var M40-klubrekord. Men med netop 1972 skrevet på dåbsattesten, så er det ikke herfra fornyelsen skal komme. Det kunne måske komme fra 18 årige Jannick Bagge, der fik hevet spyddet ud på den rigtige side af 50m buen for første gang. Selv om Jannick tidligere har kastet meget, så er det trespring, der har 1.prioritet, men det er før set, at det sagtens kan føre noget godt med sig i spydkast. Evtigt unge René Nybo fik igen i år kastet længere med det tunge seniorspyd end med de 700gr som veteranspyddet vejer, men mon ikke der kommer en bedre fornemmelse med tiden, så det bliver omvendt?

Hos kvinderne havde Maria Lykke Jensen nu endelig en god vintertræning med i bagagen efter de sidste 3 sæsoners skulderproblemer og operation, så der var visse forventninger til sæsonen. De blev til fulde indfriet i årets første konkurrence sidst i april måned på et meget blæsende Maribo stadion under alt andet end optimale forhold, hvor Maria alligevel satte klubrekord med lovende 48,93m. Desværre gav det et riv i albuen, og så var vi sendt tilbage til start, da den viste sig værre end først antaget, og Maria reelt først var klar igen sidst på sæsonen. I mellemtiden havde træneren sagt god for lidt uforpligtende universitetsfodbold af mentalhygiejniske grunde. Det viste sig at være en rigtig dårlig beslutning, da Maria i et soluheld fik et voldsomt vrid i sit højre knæ, der hævdede voldsomt.

Knæet var umiddelbart funktionsdygtig, men pga hævelsen kunne man ikke foretage en sikker vurdering af skaden. Og netop da Maria kunne stort set alt, så kom det som en stor og ubehagelig overraskelse for alle, at diagnosen viste sig at være et overrevet forreste korsbånd. Der var ikke andre skader, hvilket var meget usædvanligt, men måtte tilskrives Marias fremragende fysik. Maria er derfor blevet opereret medio december, og er ubetinget klubbens mest uheldige udøver ☹. Men heldigvis har Maria en jernvilje, så kampen er taget op, og vi har bestemt ikke oplevet den sidste rekord fra Maria. Go Maria, du er for sej!

Bag Maria var der tæt kamp mellem de 4 næste med sprinteren Mette B. Jepsen som den bedste i år med 34,35m. Unge Cecilie Bønnelycke, der dyrker 7-kamp,



og dermed har spyd som en af sine 7 ”elskere”, fik ikke helt teknikken til at fungere, men har et godt udviklingspotentiale i spyd. Får Cecilie bygget lidt fysisk på via noget kvalitet i sin medicinboldtræning, så vil det komme en del længere ud i 2013, men fysikken skal op-prioriteres.

Vi fik ganske kortvarigt glæde af genkomsten af Mira Grönvall, men fornøjelsen var desværre alt for kort ☹. Julie Lundgren havde et fint comeback med lige over 32 meter, og selv om kroppen fortsat er meget skrøbelig, så er jeg sikker på, at der med en omlægning af teknikken og en fornuftig vintertræning godt kan ligge nogle gode oplevelser og vente i 2013. Så der er begrundet håb om en yderligere forbedring af den snitrekord, der også blev at i spyd med 36,14m.

KASTE 5-KAMP

Rigtig positivt, at nogle af vores yngst udøvere fik lavet indtil flere kastemangekampe, og faktisk synes det var sjovt, men aldersmæssigt er der lang vej igen, før end de kan være med på seniorplan, men bestemt mange lovende resultater og ikke mindst god teknik!

Hos mændene fik nogle af de unge løver prøvet sig selv af i den traditionelle kastemangekamp, der afslutter udendørs sæsonen, og det gav mange gode smil ☺. Men vi mangler Thomas Hoffmann og Casper Nielsen i den sammenhæng til at hive snittet op på noget fornuftigt.

Hos kvinderne gik Maria Sløk målrettet efter at slå den Danske Rekord på 3.667 point, som ville kræve en PR på lige over 200 point. DAF havde besluttet at ligge DM allerede medio juni af terminsmæssige årsager, men det betød afbud fra nogle af de værste konkurrenter, der hellere i denne periode ville koncentrere sig om deres primære øvelser. Lidt ærgerligt, men Sløk var iskold og lagde ud med PR i hammer på 49,25m, hvor hun slog alle de etablerede hammerkastere, hvilket ikke just faldt i god jord ☺. Kugle er traditionelt den sværeste øvelse for Sløk i denne sammenhæng, så 13,47m var bestemt OK, selv om det ikke var prangende. Det blev fuldt op med fornuftige 47,64m i diskos og 15,09m i vægkcast, og nu skulle der blot kastes præcis 25 meter for at Sløk kunne sætte sin første Danske Senior Rekord. Der gik naturligt nok lidt gummiarm i den, men det endte godt med 26,62m og sammenlagt 3.999 point, og dermed var et vigtigt sæsonmål nået. En sammentælling af de personlige rekorder giver 3.868 point, så med en god vintertræning yderligere i bagagen, så skulle der være mulighed for yderligere rekordforbedringer i 2013.

Sandra Pétursdóttir var lige ved at misse det hele, da hun havde misforstået starttidspunktet, og pludselig fik endog meget travlt med at komme ud af døren og ind i en taxa efter en venlig opringning om, hvordan det gik og om hun var klar ☺. Sandra fik dagens næstbedste score med 3.317 point, men fik pga den nye ”udlændingeregulering” kun lov til at stille op udenfor konkurrence. Det kom så den danske U23-mester, Heidi Toft Hansen, til gode, da Heidi med 3.038p fik kæmpet sig ind på bronzepladsen, og tog hjem med to medaljer.

Med Inge Faldager på stabile 2.368p og debutanten, Mette B. Jepsens score på 2.248p kom der ny snitrekord med 33 point. Hvis Maria Lykke og Lise havde været med på listen, så var snittet dog kommet godt op over de 3.000p men det bliver måske til næste år!

DM HOLD og DT

Som forsvarende mestre ved DM Hold for kvinderne og vicemestre hos mændene, så var der visse forventninger til dette mesterskab, som oven i købet blev afviklet på hjemmebanen. Fraværet af Maria Lykke Jensen viste sig dog at være for tungt, så begge hold måtte trods en rigtig god indsats i år tage til takke med titlen som vicemestre, men det er vi også stolte af, men bestemt ikke tilfredse med!

I hammerkast lagde både Heidi Toft og Sandra Pétursdóttir imponerende fra land ved i flere tempi at forbedre klubrekorden på skift. Fantastisk start med 50,80m til Heidi og 51,62m til Sandra. Sløk slog igen til i diskos med sejr og fortsatte med klubrekord i kugle med 14,37m I syd var der ÅB til både Mette B. Jepsen og Cecilie Bønnelycke, og Sandra og Sløk sluttede i vægkcast af med de næst længste kast i deres karriere. Hos



mændenes var der ÅB til træneren i hammer og vægt, Thomas Hoffmann snuppede sejren i kuglestød, og satte sammen med Casper Nielsen ÅB i diskos, mens Jannick Bagge satte PR i spyd. En god dag!

I Danmarksturneringen måtte vi lide den tort efter en særdeles solid holdindsats at indtage de ærgerlige placeringer som nr. 4 for begge køn. Men vi kunne bestemt kigge hinanden i øjnene bag efter, da vi som gruppe var 3.bedst hos mændene og næstbedst hos kvinderne.

Sandra Pétursdóttir satte klubrekord i hammer, Sløk vandt diskos med 49,83m, blev 2'er i kugle og kastede sit næstbedste nogensinde i hammer, Maria Lykke Jensen blev 2'er i spyd med 5 skridts tilløb og var tæt på sejren, mens Julie Lundgren satte ÅB. Hos mændene satte Thomas Hoffmann klubrekord i diskos og ÅB i kugle, Casper Nielsen satte ÅB i både diskos og kugle og Jørgen Lykke Madsen fik en 3.plads i spyd mens René Nybo satte ÅB. Superpræstationer hele vejen rundt!

TRÆNINGSMEDLEMMER

Også i 2012 havde vi en del medlemmer fra andre foreninger, der trænede med i kastegruppen. De er med til

at give et godt træningsmiljø, og samtidig profiterer de selv og deres foreninger af at få inspiration til deres egen træning og udvikling.

Vi havde 5 træningsmedlemmer udefra med et aldersspænd fra 13 til 67 år, og fra 4 forskellige foreninger, så det er en meget bred gruppe, men alle meget positive og med til at løfte resten af gruppen.

Alderspræsidenterne er vores gamle medlem, Torben Søderberg, der nu repræsenterer Bagsværd AC, og den 1 år yngre Knud Høyer fra Greve. Torben har fortsat en fantastisk hurtig spydarm og en adræthed man kun kan beundre og misunde ham, mens Knuds hurtighed er næsten legendarisk ☺. De ryddede bordet ift DM-titler i 2012 med spyd til specialisten Torben, og resten til alsidige Knud. Planen er, at Torben i 2013 skal ud til langt flere konkurrencer, så han kan få noget mere rutine i brug af sit lange tilløb og igen komme op på de sjove længder. Knud viser gang på gang sit potentiale i speciel diskos, men mere kontinuerlig træning ville gøre underværker.

Amalie Øbakke Lange, der kun er 16 år og fra Greve begyndte så småt at træne med sidste år, men alt for få træningspas sammen i vinterperioden gav ikke den nødvendige stabile tekniske platform til at få udnyttet styrken i hammer udendørs. Men til gengæld, så fik Amalie maksimal udnyttelse af sin styrke, da hun overraskede alt og alle til Store DM, da hun bare blev bedre og bedre undervejs og endte op med at forbedre den Danske Ungdomsrekord med over 2 meter til 15,30m og sætte Sløk gevaldigt under pres i kampen om sølv. En mere struktureret vintertræning med så mange tekniske træningspas sammen som muligt, og så bliver Amalie også en trussel i hammer til sommer for Sløk og co.

15 årige Matthias Hagen fra IK Hellas har stille og rolig udviklet sig de sidste 2 vintre, og fik fuldt udbytte i denne sæson med 4 Danske Mesterskaber og 2 sølv, og en forbedring af den Danske Ungdomsrekord i kaste-mangekamp, men da Matthias via sine forældre har tysk statsborgerskab, så blev det desværre ikke en officiel rekord. Matthias er en usleben diamant, og det bliver spændende at se, hvilke valg han foretager i de kommende sæsoner, for det kan godt blive ganske godt.

Den sidste i gruppen er den kun 13 årige Thea Jensen fra Glostrup, der i år har slået alle de Danske Ungdomsrekorder der er at slå i kugle, diskos, hammer, vægt og kastemangekamp og er qua sin tekniske forståelse og naturligt gode fysik 1-2 år foran sine nærmeste konkurrenter. Den største udfordring har reelt været at styre det stadigt stigende pres fra omgivelserne i takt med at resultaterne har udviklet sig. Der er et stort uforløst potentiale, men for at få det udløst, så er der mange ting, der skal gå op i en højere enhed i lighed med Matthias. Men bliver der truffet de rigtige valg, så kan det blive rigtig godt på den lange bane.

FREMTIDEN?

Med investeringen i indendørs kastefaciliteter, så kan vi nu kaste alle kast med 100 % intensitet hele året, og der er ingen tvivl om, at vi vil komme styrket ud af denne vinter i alle de lange kast, da det er et kolossalt løft rent træningsmæssigt. Investeringen vil bestemt heller ikke gøre os mindre attraktive, hvis man kommer til byen som kaster og skal til at vælge ny klub. Som nævnt under afsnittet om diskoskast, så kan vi allerede nu se, at det var en ikke uvæsentlig parameter for Andreas Jørgensen, da han skulle vælge klub.

En anden vigtig parameter er vores træningsmiljø i hele foreningen, hvor der er plads til alle uanset niveau og ambitioner, og hvor der hele tiden er en gensidig respekt for hinanden og på tværs af grupperne. Den skal vi bevare, for den har gang på gang vist sig at være guld værd for i det daglige træningsmiljø, og kommer tydeligt til udtryk til holdkampene, hvor vi nok er den klub der optræder som den mest sammentømrede enhed.

Som det er nævnt nogle gange i løbet af artiklen, så har vi et alt for stort aldersmæssigt gab fra vores nuværende aktive i kastegruppen og ned til den næste generation. Vi skal dels have etableret en intern fødekæde og dels skal vi have skabt en rød tråd vores ungdomsarbejde, så de unge er bedst muligt klædt på, når de vandrer op gennem de forskellige aldersgrupper. Det er en stor udfordring, som vi har taget fat på, og som vil blive intensiveret i de kommende år, for vi skal selv kunne producere den næste generation, og vi skal formå at gøre det kontinuert.

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 2013 bliver endnu bedre end i år ☺.

På falderebet vil jeg gerne sige tak til kasterne for rigtig mange gode oplevelser her i 2012, hvor jeg har været glad og stolt over at være med på rejsen, og jeg glæder mig rigtig meget til fortsættelsen!

