

Springgruppen – det går både op og ned...

Af Rolf Mortensen, springtræner

Når jeg sidder her og ser tilbage på sæsonen 2010 og retter blikket mod springgruppen i Hvidovre Atletik og Motion er det med meget blandede følelser.

Efter en god træningsindsats i de første vintermåneder var det en reduceret springgruppe, der tog til DM indendørs. Det skyldes at de fleste ville satse 100% på udendørssæson og derfor sprang vintersæsonen over.

Det bedste springresultat ved Inde DM stod Mikkel Roald-Arbøl for. Han var ikke favorit på forhånd, men havde tilkendegivet at han var klar til kæmpe og følte sig rigtig godt kørende. Det startede som en lidt tæt konkurrence, men efter nogle runder var sagen klar: Mikkel ville vinde DM inde for juniorer. Spørgsmålet var bare med hvor meget, Mikkels slut resultat var 13.48m ,et helt kanon resultat, for før konkurrencen startede havde Mikkel kun én gang før sprunget over 13m!!!

Efter en rigtig god træningslejr på Malta var det med store forventninger at vi startede udendørssæsonen, Mark Ahlehuus var i kanon form og alle glædede sig til at se hvor langt han ville springe i første runde af DT i Esbjerg. Desværre fik Mark en fibersprængning i baglåret inden han rigtigt kom i gang. Den skade ødelagde hele udendørssæsonen for Mark. Vi håber at han tager kraftigt revanche igen i 2011, for der var lagt op til nogle rigtige lange spring.

Lotte Thiesen, som i 2009 fik en meget alvorlig skade, har brugt det meste af 2010 til skifte springben, og det har givet nogle mindre tilvænningsudfordringer. Derfor er 2010 også blevet en mellemsæson, men vi håber at vi igen i 2011 kommer til at se nogle 12m-spring i trespring.

I løbet af foråret viste Emilie Starling at hendes stabile vintertræning havde givet afkast. Hun havde før sæsonen sprunget lige omkring 5m, og allerede i starten af sæsonen forbedrede hun sin PR til 5,32m. Da vi kom til DM senior i Odense var målet at forsøge at blive blandt de 8 bedste. Emilie kom rigtigt godt fra start med nogle gode lange spring, og indtil sidste runde lå hun faktisk på 3 pladsen med et spring på 5.51m, ny PR. Men i sidste runde var der 2 af de andre springere, der gik forbi Emilie så hun sluttede på en fornem 5. plads.

Mads B. Hansen havde i foråret valgt at han ville skifte springben for at undgå skader, men på trods af dette stod han for springgruppens bedste placering ved DM senior ved at blive nr. 3 i tre



spring. Vi håber, at sæsonen 2011 bliver den sæson hvor klubrekorden i trespring står for fald, hvis Mads kan få træningen til at køre hele vinteren.

Hos de unge springere har vi en rigtig god lille gruppe af unge piger, der træner rigtigt godt og stabilt. Gruppen består af Fransiska, Ida, Samantha og Cecilie. De har gode muligheder for at komme rigtig langt, og lige nu satser vi ikke på at få medaljer, men at få nogle vigtige tekniske detaljer på plads. Men jeg er sikker på at vi i de kommende år vil se dem stå på præmieskamlen, og måske er det her vi ser de kommende indehavere af vores klubrekorder.

Håbet for sæsonen 2011 er at springgruppen bliver større og der også kommer flere højde/stangspringere. Målsætningen er 4 seniorer i finalerne ved DM ude og 5 finaledeltager ved DMU, samt at forsøge at slå 3 klubrekorder i spring.