

## Springåret 2011 – Det ser lyst ud ...!

### Af Rolf Mortensen, springtræner

Efter en sæson 2010 der var præget af op- og nedture, så har 2011 været en kanonsæson, når jeg som træner kikker på tilbage på, hvor mange springere der har været til DM'er, og hvor mange medaljer det er blevet til. Det har også været en sæson, hvor de unge springpiger (14-15år) har vist deres potentiale som gruppe (☺), 10 startere i alt ved DMU inde og ude, og de fik 5 medaljer i alt.

Ved DM senior inde var Mikkel og Mads med i trespring, og på forhånd lige det en bronze til Mads, mens vi skulle kæmpe for at få Mikkel med i finalen. Desværre drillede tilløbet Mads rigtig meget, og efter nogle overtrådt forsøg var aftalen, at **"nu skulle han bare tage et sikkerhedsspring og få noget målt"**. Sikkerhedsspring blev til 14,28m uden at der blev givet gas. Det blev der så bagefter, med det resultat at resten af forsøgene var overtrådt. Men de 14,28m var nok til at sikre en bronze. Mikkel sprang også fint og fik noteret fine 13,3m på en flot 5. plads.

Nogle uger senere var det tid til DMU inde, og her var Hvidovre godt repræsenteret med hele 7 springere. I stangspring var det Marie der skulle forsvare Hvidovres farver, og hun leverede en rigtig god konkurrence, hvor hun sluttede på 2,50m som gav en flot 3 plads. I pigernes 14-15 års klasse i længdespring gik Cecilie og Samantha i finale efter en tæt dyst om de 8 pladser. I finalen forsatte den tætte dyst, og her fik Cecilie 5,04m (PR), hvilket gav en 4 plads, mens Samantha fik 5,00m (PR) lige efter på 5.pladsen. Sølv og bronze gik på 5,12m og 5,11m.



**Samantha Jensen**  
 God sæson med 10,99m i trespring  
 og DMU-sølv

Samantha tog dog revanche senere i trespring, hvor hun med en god serie og masser af fightervilje fik 10,67m (PR) som bedste resultat som gav en 3 plads – FLOT! Emilie sprang længde hos de ældste piger, og her fik hun noteret 4,86m som bedste resultat, hvilket gav en 3.plads.

Hos drengene var det udelukkende trespringere der stod klar: Jannick i drenge 16-17år, og Dandan og Mikkel i drenge -19år. Efter en lidt svag start hvor tingene ikke helt stemte, så fik Jannick mere og mere styr over sine spring og sluttede på 13,75m og en klar sejr. Et godt comeback af Jannick efter en pause fra atletikken. Mikkel have også sat kursen efter en god konkurrence, hvilket bestemt lykkedes med en andenplads med resultatet 13,50m. Dandan der til tider kommer på besøg hos springgruppe fik en bronze med resultater 12,17m.

Ved DMU udendørs i Odense var det næsten som om alle Hvidovres ungdommere kunne gå på vandet - det var en helt fantastisk at være med som træner. Det var en strøm af gode resultater der væltede ind den weekend. I piger 14-15 år i længdespring var der 4 piger med fra Hvidovre: Ida, Samantha, Marie og Cecilie. Efter indledende runde stod det klart, at Ida og Samantha desværre ikke kom med i finalen selvom de begge sprang godt. I finalen fik Marie sat PR med et spring på 4,87m som gav en 7.plads. Cecilie kæmpede sig igennem kvalifikationen og gik lige præcis videre som nr. 8, men i finalen begyndt alting stille og roligt at gå op i en højere enhed. Inden sidste runde snakker vi kort, om vi skulle satse eller bare prøve at køre sikkert. Valget blev at der skulle satses, så da Cecilie kom ned til planken var det med fuld fart på, og efter et godt afsæt så fløj hun langt ud i springgraven. Springet blev målt til 5,15m, dagens længste spring og guld til Cecilie!

I samme aldersgruppe skulle Samantha være med i trespring, og her var der en god mulighed for at hun kunne blive imellem de 3 bedste. Det viste sig tidligt i konkurrence, at det mere var et spørgsmål om hun kunne slå favoritten, end om hun ville blive toer. Trods lidt for mange overtrådt spring blev det alligevel til fine 10,74m og sølv. I stangspring var Marie med og fik en bedstenotering på 2,40m, hvilket gav en 3.plads. Emilie fik også en 3 plads i længdespring med 4,84m.

Hos drengen var Mikkel med i længde- og trespring. I længde fik han gode 5,95m, hvilket gav en 5.plads, mens ha i trespring fik 12,93m som gav en 3 plads.

Jannick gik efter de 14m ved DMU og det var meget tæt på at det lykkedes, og med et spring på 13,97m fik han en klar 1.plads og en udtagelse til de Nordisk Junior Mesterskaber. I længde leverede Jannick en overraskelse, da Sparta havde regnet med at de skulle have de 1. og 2.pladsen. Men her satte Jannick en kæp i hjulet med et spring på 6,28m, der lige præcis kilede ham ind mellem de to spartanere.

Ved NMU var Jannick udtaget i trespring, hvor han var oppe mod de bedste juniortrespringere fra Norden. De var 8 springere, hvor de ældst var 2 år ældre end Jannick. Med gode 13,95m fik Jannick en acceptabel 6.plads.

Ved DM i mangelkamp var det en fornøjelse at se Cecilie, der lavede en rigtig god serie, der til sidst gav en flot 2 plads. Flere af hendes resultater var enten PR eller tæt på PR.

**V**ed DT finalen i Skive var der lagt op til en tæt kamp om slutplaceringerne hos kvinderne, men et godt forberedt Hvidovrehold gik på banen og viste hvad der skulle til for at få medalje. Hos springerne gik alle pigerne ind og lignede en flok garvede rotter, der have prøvet det mange gange før. Men faktisk så var det kun Lotte der tidligere havde prøvet at stå med ryggen mod muren i en DT finale. For hele 4 af pigerne var det der imod første gang at de var i en DT finale. Derfor er jeg som træner impo-

neret over deres resultater i en så vigtig konkurrence: Fransiska 1,47m i højde, Marie og Emilie 2,57m i stang (ÅB og PR), Cecilie 5,17m i længde (PR), Lotte 5,37m i længde (ÅB) og 11,79m i trespring og endelig Samantha med 10,88m i trespring.

Mikkel og Jannick slog begge PR i længde med 6,07m og 6,41m, mens Jannick i trespring endelig fik hul på de 14 meter med 14,05m og 14,11m i medvind - Tillykke!

Det har været et år med mange PR, faktisk så har næste alle i springgruppen slået PR i år. Samanta har ved flere stævner været tæt på de 11m i trespring, men hun sluttede sæsonen med 10,99m og en flot PR. Cecilie sluttede sæsonen med meget flotte 1,62m i højdespring. Fransiska fik en ny flot PR i højde med 1,52m. Ida har flere gange sat PR i længde med 4,56m som det bedste resultat, og det bliver spændende at følge hende de næste par år, hvor hun godt kan overraske.

**T**il sidst vil jeg takke Mads for de mange gode konkurrencer igennem årene, og hans altid gode humør til de mange træningsdage vi har tilbragt sammen. Desværre har Mads måtte tage den tunge beslutning at stoppe med at springe trespring pga. de problemer der har været med hans knæ. En beslutning som jeg støtter 100% op om, men trods det så håber vi stadigvæk at se dig på stadion ☺

## En bænk fuld af talent



Stemmingsbillede fra træningslejren: Maria R. Christensen, Cecilie Bønnelycke, Fransiska Bramsen, Zarah Buchwald, Samantha Jensen og Ida Koch