

## Endnu et succesrigt år for kastegruppen

### Af Michael Bruun Jepsen, senior kasteinstruør

Der har været rigtig mange ting at glæde sig over i den forgangne sæson, og med de kastere som vi har i klubben lige nu, så er det ikke for meget at sige, at vi "still has the best to come". Selv om gruppen som helhed rangerer blandt de 3 bedste kastegrupper i Danmark, så er der fortsat masser af udviklingspotentiale, så jeg ser med spænding og forventningens glæde frem til den kommende sæson, og håber på endnu mere hæder til kasterne og Hvidovre i 2011!

Vi er meget tæt på at have den bedste kvindegruppe lige nu i Danmark, mens mændene desperat forsøger at hænge på. Vores veterankastere er også helt i top, mens vores akilleshæl er rekrutteringen nede fra, men mere om det sidst i denne artikel.

Hver disciplin vil blive gennemgået i det følgende med et kort oprids af de vigtigste profiler og de største og mest markante beviser i sæsonens løb.

### KUGLESTØD

Den store profil hos mændene er fortsat Thomas Hoffmann, der har haft en noget svingende sæson. Indendørs blev det til lovende 16,75m med løfter om mere. Det blev ikke helt indfriet udendørs, hvor det trods en 6.plads til DM og en 5.plads til DT-finalen endte med moderate 15,97m som toppen. Måske kunne fokus på andre discipliner end kun kugle tage noget af presset af, og igen gøre det sjovt. Diskos kunne være en mulighed, hvor de 50m lurer ude i horisonten.

Jonas Laursen, fast træningsmakker til Thomas, trænede pænt med indendørs og blev belønnet med en solid PR med 13,57m. Udendørs røg meget fokus naturligt nok over på afslutningen af hans cand.scient., så her blev det til mere beskedne 12,92m, slået med 9cm af den store politimand, Casper Nielsen, og truet bagfra af træneren, der trods mange velmente forsøg aldrig fik markeret sine mange 13m stød. Næste sæson kunne godt give 4 mand over de 13 meter, og så kunne top-5 snitrekorden på 13,55m godt være i fare.

Hos kvinderne er Maria Sløk fortsat et stykke foran de andre, men lad os se om 2-3 år, så kan det være billedet er anderledes? Pga knæproblemer blev det ikke til noget forsvar af sidste års DM-sølv, og udendørs manglede der den fornødne træningskontinuitet til for alvor at rykke i niveau. Men på trods af dette, så blev det alligevel til 2 stød over de 13m, hvoraf det ene gav en lidt overraskende sølvmedalje til Store DM, og med kun

### Kastegruppen 2010 i tal:

- 2 landsholdsdeltagere på hhv. senior og juniorlandsholdet, begge med landsholds PR
- 15 klubrekorder, heraf 5 senior rekorder
- 4 medaljer ved DMU, heraf 1 af guld
- 6 medaljer ved senior DM, heraf 1 af guld
- 14 medaljer ved veteran DM, heraf 11 af guld
- 11 medaljer ved internationale veteranmesterskaber, heraf 2 Verdensmesterskaber og 2 Europamesterskaber

6cm til klubrekorden, så er det trods alt ikke helt skidt ☺.

Kastegruppen blev udvidet med Lise Mogensen, der kom til os fra FIF med godt et års kasteerfaring i bagagen, og Heidi Toft Hansen fra Skive, der i nogle år nu har været med os på træningslejr, og nu er i gang med at læse til farmaceut i København. To rigtig friske piger, der bibringer kastegruppen masser af smil og humør, og samtidig også nogle lovende resultater. Lise fik forbedret sig knap 1½m til 10,50m og Heidi fik lige under de 11meter, og det bliver til endnu mere i 2011.



## DISKOSKAST

Med 2 mand langt over 40 meter og 2 lige under, så står vi stærkt i denne øvelse. Thomas havde trænet fornuftigt over sommeren og forberedt sig til DT-finalen, og det gav et godt afkast med en 3.plads og 47,07m som årsbedste. Det kan blive endnu bedre i 2011, hvis Thomas bruger noget tid på øvelsen.

Casper Nielsen holdt niveauet højt med gode 43,54m, og kunne med en mere stabil indsats komme tilsvarende langt ud som Thomas. Jonas Laursen og undertegnet ligger lige under de 40m og har kapacitet til et pænt stykke over de 40m, men da det ikke just er primærdisciplinen, så får vi håbe på en god vind i 2011, hvis det skal realiseres.

Hos det ”*stærke køn*” var Maris Sløk forrygende gennem hele sæsonen, og gik ubesejret igennem for første gang i sin karriere. Og det var ikke fordi hun ikke blev udfordret, men Sløk har bare det mentale overtag overfor konkurrenterne, bedst illustreret ved landsholdsudtagelsen, hvor træningen ikke havde kørt optimalt, og den værste konkurrent, Marianne Simonsen fra SAK-77 havde meldt offensivt ud, hvilket nok var en dårlig idé!

Sløk var i hvert fald tændt, og da Marianne kastede 46,09m i 5.runde, længere end Sløks PR, så troede alle, at konkurrencen var forbi. Men Sløk smækkede den blot ud på 46,25m og SÅ var konkurrencen lukket med mæner og ny klubrekord!

Sløk fortsatte de flotte takter, og satte på Malta landsholds-PR med 3½ meter med sit næst længste kast i karrieren på det tidspunkt, 45,87m. Ved DM blev det til et sikkert forsvar af titlen, og så blev sæsonen lukket af med 47,86m ved afslutningsstævnet i Greve, hvilket bringer Sløk op på en 9.plads på alle tiders danske rangliste. En suveræn sæson!

Bagved Sløk satte Lise Mogensen et flot punktum på en ellers lidt svag diskossæson ved at forbedre sig med næsten 3 meter til 35,21m, og banker nu på klubbens alle tiders top-10. Inge Faldager viste, at selv om der står 1948 ud for fødselsattesten, så kan man fortsat godt lege med blandt de bedste, hvilket tydeligt blev bevist med en plads i DM-finalen og 32,90m. Og så skal det også nævnes, at Inge fik sølv til både EM og VM for veteraner ☺.



**Bliver det første diskoskast over de 50 meter i klubben udført af en kvinde eller en mand?**

**Både Maria og Thomas har begge potentialet, så..... ☺**

## HAMMERKAST

Som tidligere omtalt havde Jonas Laursen travlt med at afslutte sin videregående uddannelse over sommeren, så det var primært i foråret, at Jonas gav prøver på sit talent ved to gange at kaste over klubrekorden, og begge gange blev det til 58,02m. Med et PhD-stipendiat skulle der være lidt ro på i næste sæson, så lad os håbe, at dette betyder øget fokus, og tilsvarende en større forståelse for, at de lange kast kommer i en kombination af god teknik og masser af fart. Hvis der kommer mere galskab over Jonas, så har han alle muligheder for at stryge over de 60m med fuld fart og håret strøget tilbage. De store konkurrencer lå i efteråret, så det blev ikke til de store længder ved DM og DT-finalen, men trods alt en 4.plads til DM.

Undertegnet blev tændt som i ungdommens vår, da jeg lige pludselig befandt mig ved EM for veteraner for første gang, og så skete der ellers ting og sager. Efter lidt naturlig nervøsitet, så kom der gang i den gamle, og de 50m blev passeret igen efter et par sæsoners fravær, og det var kun en gammel 80 meter kaster fra Ungarn, der formåede at kaste længere, så en overraskende sølv til træneren, der i et par timer følte sig som 18 år igen.

En anden bedaget veteran er Karsten Langball, som vi desværre ikke så så meget til i sæsonens løb, men Karsten var alligevel tæt på igen-igen at bryde de 40m, men måtte nøjes med 39,65m. Og så var der comeback til René Nybo (årgang 1961 og tidligere Fredericia, 1900 og Sparta) efter rigtig mange års pause, og hans fremragende fysik fornægtede sig ikke i hverken hammerkast eller de øvrige øvelser. Her blev det til 36,97m og et dansk veteranmesterskab.

Inge Faldager, der er en særdeles rutineret veteran i international sammenhæng fjøede endnu en VM- og EM-titel til sin anseelige samling, der nu tæller imponerende 10 VM-titler i hammerkast og 9 EM-titler – er der nogen, der kan stikke den?! Du er bare for sej, Inge, respekt ☺.

Inges klubrekord på 45,25m (opnået i en alder af 54 år!) nåede lige at fejre 8 års fødselsdag, før den blev slået, og ikke bare af én, men af to forskellige personer! Nyankomne Heidi Toft Hansen, der blot er 19 år gammel formåede i 2 tempi at forbedre klubrekorden, så den nu lyder på 46,82m. Maria Sløk nåede ved DM i kaste 5-kamp at starte 5-kampen med at forbedre sin 5 år gamle PR med 2 meter til 45,38, altså 13cm længere end Inges gamle klubrekord.

Og med 6 meter PR til Lise Mogensen, der endte sæsonen på 39,49m, og endelig Inge på 37,70m, så er det Danmarks bedste hammerkvarteret vi råder over i Hvidovre! Og alene disse 4 var nok til at forbedre snitrekorder



**...har haft en god sæson med smag på mere: DM sølv, DMU-vinder, Klubrekord og deltager ved NM**

der i øvelsen, der ellers går på de 5 bedste aktive i øvelsen.

Og endelig skal det med, at Heidi fik sølv til senior DM, vandt junior DM, og var med på juniorlandsholdet, hvor hun med 46,80m kun var 2 cm fra klubrekorden. Her er der udviklingspotentiale ☺.

En suveræn stærk øvelse, hvor vi til DM havde 4 kvinder i DM-finalen ud af 8 deltagere, og hvor Lise vandt DT-kval.matchen. Og jeg tør godt love, at det bliver meget bedre i 2011!

## VÆGTKAST

Jonas Laursen toppede på det rigtige tidspunkt i en øvelse, der med fordel – og med afsmittende effekt på hammerkast – kan trænes med lidt større kontinuitet næste sæson. Nu blev det til en lidt overraskende DM-sølv med lovende 16,33 meter. Den gamle træner fik et flot comeback i øvelsen med 15,31m, der giver en solid 5.plads på den danske rangliste. Genopstandne René Nybo fik lige som træneren en aha-oplevelse i øvelsen, hvor træningen virkelig viste sig at kunne gøre en posi-

tiv forskel fra gang til gang. Endte med 11,81m og et DM for veteraner!

Var vores kvinder gode i hammerkast, så er de mindst lige så gode i vægkast, hvor de indtager en 2-4-6-8-plads på årsranglisten til hhv. Maria Sløk, Heidi Toft Hansen, Lise Mogensen og Inge Faldager.

Sløk fik bronze ved DM, og formåede til DM i kaste 5-kamp at forbedre sin egen klubrekord med en halv meter til 14,03 meter. Inge formåede endnu en gang at vise sin globale suverænitæt i øvelsen ved at vinde sin 3. VM-titel og sit 4 EM-guld.

Der er snitrekord med over 2 meter hos kvinderne!

## SPYDKAST

Der var et par overraskelse i årets løb hos mændene, hvor vi fik uventet hjælp. Som tidligere omtalt gjorde René Nybo, gammel 60+ meter kaster, comeback, og overraskede positivt ved første runder af DT med 51,20m. Det kostede så desværre en albueskade, der aldrig nåede at hele i løbet af sæsonen, men han har lovet at vende stærkt retur næste år. Anden overraskelse var endnu en gammel 60+ meter kaster, som vi fik overtalt til et comeback. Henrik Rossel er kun 25 år, og har tidligere repræsenteret Holte, og er for øjeblikket bosiddende i Schweiz, men via Thomas Hoffmann fik vi overtalt Henrik til at stille op for os i DT-finalen, hvor det blev til gode point med en 3.plads og 52,28m. To særdeles gode overraskelser i en øvelse, der lige pt har det sværere end nogensinde i Danmark.

Men bedst af alle, og klubmester i 2010 blev endnu en oldies-but-goldies, nemlig Jørgen Madsen, der heldigvis fortsat kan overtales til at lege med en gang i mellem, og med 52,88m fik årets længste kast.

Jeg håber alle 3 bliver ved også i 2011, da vi ganske enkelt ikke kan undvære dem!

Hos kvinderne ser det meget svært ud lige i øjeblikket, hvor det faktisk var vores bedste sprinter, Mette B. Jepsen, der kastede længst af alle med 32,91m. Bedste "rigtige" kaster blev Lise Mogensen, der på forbløffende vis ved 2 lejligheder fik spyddet ud over de "magiske" 30 meter.

Lige nu skal vi ned til blot 13 årige Cæcilie Bønnelycke (27,93m, 400gr) for at finde en med de rigtige forudsætninger (undskyld til alle Jer andre, men I er ikke fødte spydkastere!), men der er lang vej igen før end Cæcilie er klar som forstærkning, og spørgsmålet er om hun ikke mere ender som manglekæmper, hvor spydkast blot er en af "elskerne"?!

Spydkast er vores akilleshæl lige nu i kastegruppen, men kigger vi ud i landskabet hos resten af atletikdanmark, så ligger vi faktisk ikke så ringe til, men objektivt set, så kunne det godt være en del bedre. Mit bud er, at vi har ramt bunden, og det kun går en vej herfra. I må så skose mig næste år, hvis det viser sig ikke at holde stik.

## KASTE 5-KAMP

Jeg kan ikke komme uden om, at jeg er dybt fascineret af de udøvere, der formår at beherske mere end blot én enkelt disciplin, og i kast er det kastemanglekæmperne, der aftvinger min respekt ved at skulle beherske 5 kast, der alle er forskellige af natur, og har hver deres udfordringer og fascination.

En fascination, som tilsyneladende også fænger hos en del af klubbens andre udøvere, da kastegruppens afsluttende kastemanglekamp i slutningen af sæsonen altid samler mange udøvere fra de andre disciplingrupper. Fantastisk inspirerende og bekræftende, at noget så specielt alligevel kan virke samlende ☺.

Hos de mandlige specialister er der ingen tvivl om, at hvis Jonas Laursen gik ud og gav den gas i slutningen af sæsonen, så ville han fuldstændig smadre klubrekorden.



Om det er misforstået respekt overfor den gamle træner, så han fortsat kan prale af en enkelt seniorrekord vides ikke, men træneren vil da gerne af med rekorden, men giver sig ikke frivilligt ☺.

Træneren sidder på klubmesterskabet med en habil serie, mens René Nybo sikrede sig sæsonens tredje danske veteranmesterskab.

Hos de kvindelige eksperter er handsken i den grad blevet samlet op, og træneren er tilsvarende begejstret. Ved DM var Maria Sløk ganske tæt på at lave den ultimative serie, da hun satte fed PR i hammer, var 9cm fra i diskos, satte klubrekord i vægdkast og PR i spydkast, og kun havde et mindre kiks i kuglestød. Sløk satte klubrekord med 136 point og med 3.806 point er hun nu kun 120 point fra den danske rekord, og de magiske 4.000 point kan anes ude i horisonten. Det rakte dog kun til sølv efter Meiken Greve fra Sparta, der forbedrede sin egen DR med 2 point.

Også Lise Mogensen gjorde det fornemt med en 5.plads til DM og en PR med 400 point ift sidste år. Heidi Toft Hansen placerede sig lige præcis foran Lise, og fik en ærgerlig sølv hos U20 (kaste 4-kamp uden vægdkast), hvor hende og Trine Jacobsen endte med samme pointscore, havde 2 indbyrdes sejre hver og Trine så havde scoret 25 point mere end Heidi i sin bedste øvelse.

## FREMTIDEN?

Som skrevet indledningsvis er vi blandt de 3 bedste kasteklubber i Danmark, og hvis vi ikke blot skal holde niveauet, men tvært imod udbygge det, så er der nogle ting vi skal fastholde, og tilsvarende udvikle os på nogle andre vigtige områder.

Vi har i dag en fantastisk forening med en unik kultur, hvor de centrale begreber er respekt for hinandens forskelligheder og en stærk fælles vi-følelse, der går på tværs af disciplinrupper, alder og køn. Derfor er vi et rigtig godt alternativ til de andre klubber i København og specielt Sparta, hvis man flytter til København og leder efter en klub.

Vi har i dag en stærk og velfungerende kastegruppe, hvor der er specialister indenfor alle disciplinerne, stor sportslig succes og en kontinuer træning på højt niveau – skyd mig ned, hvis jeg er for kæk! Det er også attraktivt, hvis man leder efter en klub som kaster. Der er noget at komme efter.

Det er også derfor Maria Lykke Jensen fra Ballerup og flere andre kommer og træner med i gruppen. Vi har noget at tilbyde!

Og vi har endnu mere at tilbyde, hvis vores planer om indendørs kastefaciliteter bliver realiseret, så der kan kastes alle kast indendørs med aflevering, 100 % intensitet og fuld sikkerhed for alle. Sparta har netop fået det, så hvis vi vil med på toget, så er det nu det kører.

Og vi har endnu mere at tilbyde, hvis vi får udvidet vores styrkefaciliteter, så der er 3 podier og tilsvarende stænger, stativer og bænke, så de forskellige grupper ikke hele tiden skal gå og træde hinanden over tærerne.

Og vi har endnu mere at tilbyde, hvis vi får indkøbt noget moderne testudstyr, så vi dels kan få udvidet vores testbatteri, og dels kan sikre, at træningen i endnu højere grad bliver gennemført med den nødvendige kvalitet.

Alle 3 tiltag er i støbeskeen, og skulle efter planen blive realiseret allerede inden jul, og så varer det ikke længe inden vi rykker yderligere op i hierarkiet.

Vi vil fremover fortsat være i stand til at tiltrække nye kastere udefra, men den virkelige udfordring består i, at vi fremadrettet skal være meget bedre til selv at udvikle talenterne, så vi i endnu højere grad bliver selvforsynende. Der er masser af grøde i klubben på alle niveauer, og også her bliver der arbejdet seriøst på at gøre en forskel. Men det er på den lange bane, og vi får først de første spæde resultater at se indenfor de næste 2-3 år, og så er det håbet, at vi har en forsyningskæde, der holder.

Jeg ønsker alle kasterne tak for 2010-sæsonen, hvor det var en fornøjelse at få lov til at være med, og jeg glæder mig til at være med til at gøre en endnu større positiv forskel i den kommende sæson. I og resten af klubben ønskes al mulig held og lykke i 2011!

