

## Mellem/lang 2010

### *Af Jesper Wendell, mellem/lang træner*

Den hårde vinter i 2010 gav svære betingelser for træningen i mellem/lang distance gruppen. Grundet sne og kulde, kunne vi simpelthen ikke holde intensiteten i træningen, hvilket betød, at vi måtte fortsætte grundtræningen til midt på sommeren. Dette kunne ses på resultaterne som udeblev i foråret, hvilket er en årstid, hvor der som regel bliver præsteret godt.

I kulde og masser af sne kæmpede garverne alligevel bravt under årets udgave af DM i lang og kort cross, hvor Hvidovres kvinder først fik en bronzemedalje for hold i lang cross og senere en sølvmedalje for hold i kort cross (Katrine Stensig Andersen, Sabine Hvam Pedersen og Désirée Culmsée). DM cross blev i år afholdt i Viborg over en weekend, og rent socialt var den også rigtig god – stor tak til Stephan for dejlig aftensmad og hygge.

Da sneen havde slubbet sit tag i Hvidovre og omegn, blev der til gengæld også trænet rigtig godt. Der var mange til træning, hvilket gav gode muligheder for at løbe om kap mod hinanden på intervallerne og de gode resultater kunne anes i horisonten.

Da garverne traditionen tro drog mod Bornholm, for at

løbe årets udgave af Etape Bornholm, var forventninger for den enkelte løber derfor store og der blev også løbet rigtig godt. I skrivende stund kan jeg ikke helt præcist huske, om det er rigtigt, men jeg mener faktisk, at alle satte PR på den første etape i Hasle, som er 10km landevej. Idet hele taget var det som altid en fantastisk tur, både sportsligt, men også rent socialt. Det hele havde dog ikke kunne lade sig gøre uden en vis Tasja Stenum, der igen i år har stået for at arrangere hele turen, så et stort tak til hende skal der lyde. Jeg kan kun på det kraftigste opfordre til, at man tilmelder sig denne fantastiske tur i 2011. Jeg ved, at Tasja allerede har bestilt hytte.

Garvergruppen har i år fået tilgang af to nye medlemmer, i det Christina er blevet mor til en dejlig datter ved navn Alvilde og Anne-Sophie og Jesper er blevet mor til en dejlig søn ved navn William. Anne-Sophie satte i øvrigt ny personlig rekord på 10km landevej 4 mdr. efter fødslen i tiden 36.28min. Men når man er ude at løbe, mens vandet går, så har man jo heller ikke været fraværende fra træning i særlig lang tid.

Af andre flotte præstationer vil jeg nævne Desirée Culmsée's PR på 1500m til DT kval match, et løb hun i øvrigt vandt. Signe Gade gik PR på 10km (36.56min) og nr. 4 til E-løbet. Sabine Hvam (ja det hedder hun)



**Sølv for hold til DM cross**



**Kenneth Munk satte med denne tid dansk rekord på 100km, og fik en 11. plads på årets verdensrangli-**

Pedersen nr. 3 til den afsluttende disciplin 4km Cross til VM i militær 5-kamp. Anders Ejbye Ernst PR på 10km landevej i tiden 31.06min. Samuel Lutabi PR på 10km landevej i tiden 31.08min samt vinder af H.C. Andersen ½ maraton. Tasje Stenum PR på 10km landevej (40.02min), ½ maraton (1t29min48sek) og maraton i tiden 3t 26min 48sek. Jette Kallehaug PR på 10km landevej i tiden 42.52min og løb et fremragende E-løb, hvor hun også satte PR (57.24min). Nina Larsen PR på 10km landevej i tiden 42.26min Thim Nørgaard Andersen PR på 10km landevej (34.18min), ½ maraton (1t16min50sek) og maraton i tiden 2t47min02sek. Lars Kamarainen (ny mand) PR på 10km landevej (36.38min) og ½ maraton (1t20min42sek). Lasse Lørke (ny mand) PR på ½ maraton (1t19min25sek).

Så selvom vinteren ikke har været den bedste for mellem/lang, så kom resultaterne alligevel. Endvidere er der tre personer, som i år har leveret nogle helt og aldeles fremragende præstationer. Her vil jeg i vilkårlig rækkefølge nævne Lisbeth Pedersen, Stephan Alex Jensen og Kenneth Munk.

Lisbeth startede sæsonen med at være den første til at vinde både 800m, 1500m og 3000m til DM-inde, altså tre Danske Mesterskaber på blot to dage. Endvidere har hun i år sat klubrekord på både 1000m og 3000m udenørs. Klubrekorden på 3000m blev sat til Udgælses-

stævnet til EM Hold i et løb hvor slog Danmarks p.t. absolut bedste mellem/langdistanceløber Maria Sig – et løb hun i øvrigt vandt.

Stephan blev i år Dansk mester på 3000m fh for 3. gang i træk og vandt endvidere DT finalen. Klubrekorden blev forbedret endnu en gang og så blev han udtaget til landsholdet, da Danmark skulle kæmpe om EM for hold. Her gjorde han sit, ved at vinde 3000m fh. Endvidere blev Stephan udtaget til det Danske Cross landshold, da de skulle kæmpe om det Nordiske mesterskab.

Kenneth Munk viste endnu en gang, at han kan, når han vil, og i år blev det til et Dansk mesterskab og samtidig en Dansk Rekord på 100km landevej i tiden 6t57min32sek, og slutter året som nr. 11 på verdensranglisten!