

## Mellem- og langdistancesæsonen 2011

### Af Jesper Wendell, mellem/lang træner

I gen i år kæmpede mellem/lang med en lang og hård vinter, der gav svære træningsbetingelser. Det var svært at holde intensiteten i træningen på de hårde og glatte veje, og skadesrisikoen var en del højere i det kolde vejr. Lært af sæson 2010 gik vi derfor lidt langsommere frem for at undgå skader, og det skulle vise sig at være fornuftigt. For da vi kom til foråret var formen god og skaderne minimeret.

Der blev præsteret rigtig godt i foråret, hvor specielt Désirée Culmsee og Stephan Alex Jensen viste storform. Begge imponerede med den ene PR efter den anden. Faktisk har Désirée i denne sæson sat PR på samtlige distancer fra 1000m til 10km, dog undtagen Forhindring. Stephan Alex Jensen som vi bedst kender fra 3000m Forhindring viste så god form i efteråret 2010, at han løb sig på Landsholdet i Cross, hvor han deltog til de Nordiske Mesterskaber.

Men resten af gruppen har også gjort det godt. Hvidovre Atletik og Motion havde for første gang nogen sinde et kvindehold (Desiree Culmsee, Sabine Hvidovre Atletik og Motion Pedersen, Katrine Andersen, Anne-Sophie Eriksen, Nina Larsen og Jette Kallehauge) med til Europamesterskaberne i Cross for klubhold.

I kulde og masser af sne kæmpede garverne også bravt under årets udgave af DM i kort Cross, hvor Hvidovres

kvinder fik en bronzemedalje for hold (Desiree Culmsee, Sabine Hvam Pedersen og Nina Larsen).

Stephan Alex Jensen løb sig på Landsholdet, hvor han deltog i sin primære disciplin 3000m forhindring til Europamesterskaberne for hold.

Af andre flotte resultater kan det nævnes at Lars Kamarrainen endnu en gang satte PR på 10km landevej (35.50min). Ligeledes gjorde Lasse Lerke på ½ maraton i tiden 1t16min25sek.

Efter forårets flotte start på sæsonen løb vi ind i en del skader, som desværre har plaget gruppen året ud. Dette er også gået ud over det flotte fremmøde til træning. Men på vores årlige evalueringssmøde, blev vi enige om, at vi skulle forsøge at få gang i det hele igen. Derfor kan vi nu allerede sætte kryds i kalenderen til "risengrød" hos Tasja, og "julefrokost" hos Soph og Jesper. Vi må bare sande, at hvis vi ikke vedligeholder de sociale tiltag i gruppen, så forplanter det sig til træningen. Så derfor vil jeg også her benytte lejligheden til, at bakke op om alle de sociale tiltag der er i klubben og mellem/lang gruppen.

Sidst men ikke mindst, og for at være sikker på, at det ikke bliver glemt, vil jeg godt hylde Tasja Stenum for den enorme indsats hun har gjort i Hvidovres køkken i løbet af sæsonen. Hun har brugt rigtig meget tid med at købe ind og lave med til alle mulige arrangementer. Jeg ved at det er utrolig højt værdsat.

