

## Mellem- og langdistancesæsonen 2012

### Af Jesper Wendell, mellem/lang træner

**D**er er desværre ikke så mange løbere, der har været i ilden i den forgangne sæson, da den har været præget af flytning, skader, graviditeter m.m. Signe, Stephan, Jesper og Nina har været plaget af skader hele sæsonen, og er aldrig kommet rigtig i gang. Désirée, Anne-Sophie og Christina har alle været gravide og har derfor heller ikke lavet de store resultater. Thim er flyttet sydpå, og kommer derfor ikke til træning i klubben længere. Vi håber at alle kommer stærkt igen i 2013.

Men når over halvdelen af løberne ikke har kunnet præstere, så er det godt, at vi har et par stykker, som virkelig har kæmpet for klubbens stolthed.

Sabine satte PR på både 3.000m indendørs (10.43min) til DM inde, 5.000m (18.21min) til DM hold, 10km landevej (38.32min) under 3. runde af vinterturneringen og fik desuden en flot 7. plads til DM kort Cross, mens hun vandt motionsløbet Salomon Trial.

**S**amuel satsede 100 % på DM maraton i maj, og han var i sit livs form. Efter 25km stak han af fra førergruppen og lå i ca. 5km til at løbe sig på podiet, men efter ca. 30km satte et voldsomt maveonde stop for drømmen og han måtte desværre udgå. Da det tager lang tid at bygge formen op efter et maraton, kunne han herefter enten træne efter endnu en topform i slutningen af sæsonen eller at gøre det jævnt godt resten af sæsonen, og han valgte det sidste. Som eneste delta-

ger fra garvergruppen tog han til Bornholm for at deltage i det årlige Etapeløb Bornholm. Her var konkurrencen i år rigtig stor, men alligevel formodede Samuel med en samlet 4. plads at løbe sig til den bedste placering nogen sinde. Derudover har Samuel trukket et enormt læs til DT runderne. Forhåbentligt klapper det hele næste år, hvor målet er DM 10km og DM ½-maraton.

**A**nne-Sophie kom pga. ovenstående sent i gang med sæsonen. Hun var dog alligevel i så god form, at hun kunne vise Hvidovrefarverne på 5.000m til DT finalen og DM. Men tiden var godt ét minut fra hendes PR. Nu er hun godt i gang med vintertræningen, og 2013 tegner til at blive en god sæson for hende.

Tasja løber stadigvæk med i Hvidovre, selvom hun nu har slået sig på triatlon. I 2012 deltog hun bl.a. i VM for hendes aldersgruppe, hvor hun fik en meget fornem 3. plads.

Lars Kamarainen havde i 2012 satset på 10km og halvmaraton. Efter at vise rigtig god form til Champagnegallopen 2012, fik han det desværre aldrig rigtig til at klappe under de udvalgte konkurrencer. Men til træning har han vist fremgang, så det kommer helt sikkert i 2013. Lasse Lerke viste storform til E-løbet med ny PR i tiden 49.25min. Desuden hjalp han til på DT holdet.

**H**åber at se rigtig mange af jer til træning i 2013, hvor VI for alvor skal sparke røv.



**Samuel Lutabi og Anne-Sophie Wendell  
To af årets profiler i garvergruppen**