

Der er masser af talent i Danmarks bedste sprintgruppe!

Af Steffen Jørgensen, Ass. sprinttræner

2012 har for sprintgruppen været præget af mange ekstraordinært flotte resultater. Sprintgruppen i Hvidovre er måske en af de største og bedste i hele Danmark. Gruppen er kendetegnet ved at stå sammen i tykt og tyndt, give opbakning når syren bider og er super motiverede for at blive så gode som muligt.

Den største bedrift i gruppen må siges at være unge Kristoffer Hari, som med 10,90sek blev den yngste dansker nogensinde til at løbe under 11 sekunder på 100m. Med hans flotte tid pulveriserede han også den danske rekord for 15-årige. Kristoffer tog sig også kærligt af den danske rekord på 200m, som han forbedrede til 22,33 sek.



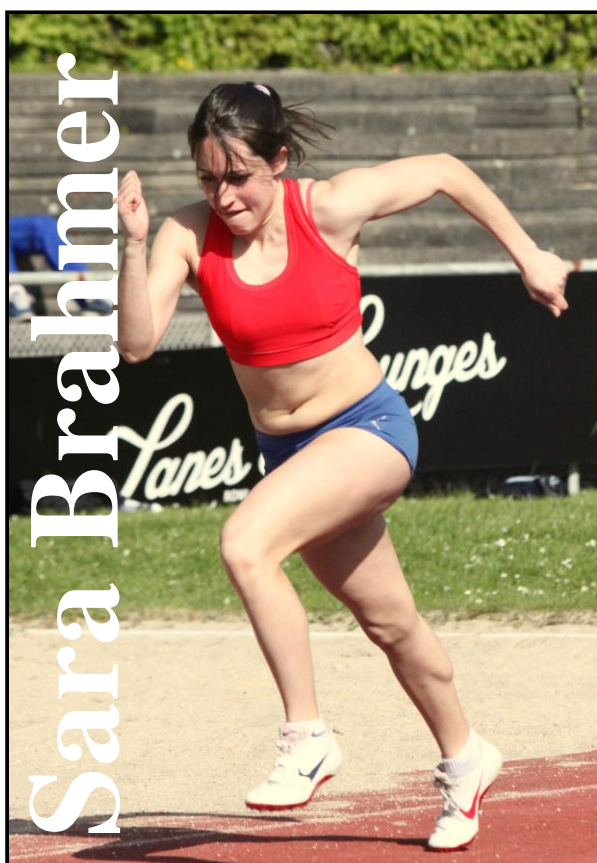
En anden som brød én af de magiske grænser indenfor sprint, nemlig 22-sekunders grænser på 200m, er en af klubbens mere veletablerede navne, Kasper Olsen. Kasper havde mange gode løb på 200m i løbet af året, men fik ikke rigtig ramt "løbet". Men da han endelig gjorde det, gjorde han det med stil. Uret stoppede på 21,74sek da han havde tilbagelagt den halve omgang på Østerbro stadion. Der var god medvind, men vindmåleren viste heldigvis præcis +2,0 m/s og dermed kunne Kasper skrive sig ind som den 2. hurtigste 200m løber i Hvidovre AM's historie. Den gældende klubrekord indehaves af Christian Trajkovski med 21,71sek, og må, hvis alt klapper i sommeren 2013, være i overhængende fare for at få et tryk ned af.

Kasper kom, naturligvis fristes man til at sige, også under de 11 sekunder på 100m med 10,91sek. Generelt set har niveauet på 100m været uhyggeligt højt i 2012. Den resterende del af årets top 5 består af potente herrer som Arnór Jónsson (11,11sek), Simon Mathiasen (11,32sek/10,99w) og "the comeback kid" Steffen Jørgensen (11,56sek), hvilket har forbedret top 5 snittet fra 11,43sek i 2011 til 11,16sek. Kun én gang er det set hurtigere – 11,09sek i 2003!

Snittet var nok blevet endnu bedre, hvis ikke Simon Mathiasen var blevet alvorligt knæskadet. Simon var med som 5.mand på 4x100m til junior VM, men fik desværre ikke en plads på holdet. Knæet er blevet opereret og en lang genoptræning venter forude, men der er grund til at håbe på, at Simon vender tilbage hurtigere end nogensinde, når han igen er klar.

Samme tendens kan ses hos kvinderne, hvor Hvidovres store sprintgruppe både opfoster egne talenter, men også tiltrækker talenter fra hele Danmark. Kvinderne har med 12,85sek (!!!) faktisk haft det bedste top 5 gennemsnit på 100m nogensinde. Det hidtil bedste år var helt tilbage i 2000 hvor snittet lød på 13,06sek - altså en forbedring på 21/100 sek. Samme tendens kan ses på 200m hvor top 5 snittet har fået et gevaldigt tryk ned af, fra 27,02sek (1998) til 26,60sek.

Kvinderne 100m rangliste føres an af ét af de nye ansigter, Sara B. Svendsen, som tidligere har løbet for Sparta. Sara er kommet med masser af flid, godt humør og masser af hårdt arbejde. Det hårde arbejde betalte sig tilbage med renter i løbet af sommeren hvor hun forbedrede sin PR til 12,46sek (12,43w) på 100m



...fik stort udbytte af sit skifte fra Sparta med dobbelt DM-bronze på 100m og 200m og PR med 12,46s og 25,90s. Hvad sker der i 2013?

og 25,90sek (25,60w) på 200m. Sara har sammen med Zarah Buchwald (12,60sek/ 12,40w og 25,92sek/ 25,55w) taget et gevaldigt hop frem i rækkerne indenfor dansk kvindesprint i 2012. Sara snuppede bronze på 100m og 200m til senior DM og Zarah blev udtaget til juniorlandsholdet på 4x100m, og har vist at hun godt ved hvad der kræves for at nå til tops. 2013 kunne meget vel byde på optrædere på det danske europacup landshold for både Sara og Zarah, og de må bestemt regnes som folk, der vil være med helt fremme i kampen om medaljer ved de danske mesterskaber.

Når man siger kvinde sprint i Hvidovre, kommer vi heller ikke udenom Mette Jepsen, som igen, igen gjorde en fremragende figur. Fødselsattesten siger 70 (undskyld Mette :-D), men når man sætter 12,84sek/ 27,29sek/63,22sek på tavlen indgyder det respekt hos piger der er 20 år yngre. At hendes niveau er meget højt, vises med al tydelighed når man gransker resultatlisten fra veteran EM - her blev Mette nr. 4 på 100m! Mette er en forbilledlig

fighter og er ikke bange for at gå forrest, når der skal tages en tørn på enten DT-holdet eller VT-holdet. Med hendes enorme erfaring og rolige overblik er hun guld værd når depechen skal løbes hjem!

Som nævnt tidligere er Sara ét af de nye ansigter, der er kommet til i løbet af året. Men dermed er det også sagt at hun ikke er det eneste nye islæt som har slidt på startblokkene. Sara har taget sin lillesøster Bianca (årgang 96) med, som faktisk også har gjort det rigtigt fint. Bianca var ved flere lejligheder meget tæt på at dykke under de 60sek på 400m, men måtte "nøjes" med 60,38sek og en førsteplads på årets senior rangliste. Hun kunne meget vel gå hen og blive klubbens næste sub 60sek løber, hvis træningen bliver passet op til næste sæson.

Et andet nyt ansigt, som også har potentialet til at løbe under de 60sek, er Nathalie Kold-Hansen (91). Nathalie er rykket til København for at studere. Hun har tidligere stillet op for Aalborg og Århus 1900. Nathalie havde holdt en lille atletik-pause, inden hun rykkede til Hvidovre, men blev hurtigt bidt af den gode stemning i gruppen og er nu en af de mest stabile i træningsgruppen. Hendes stabilitet og dedikation til træningen, lover godt for fremtiden og er bestemt en sprinter, som vi skal holde øje med i 2013.



...træner stenhårdt fre mod 2013

Ligesom Nathalie er rykket til hovedstaden for at studere, har klubben også fået tilgang af Martin Kristensen fra Skive. Martin er primært langsprinter og har trænet meget alene hjemme i Skive. Luftforandringen i Hvidovre, hvor der pludselig er 6-8 sprintere der presser ham hver gang til træning, har helt sikkert allerede rykket den muntre skibonits niveau. Martin har en PR på 400m lige over 50sek, som er et par år gammel og tilmed er sat indendørs. Der er ingen tvivl om hvad målet er til sommer: sub 50sek!

De nye ansigter er faldet fantastisk godt til og er med til at løfte gruppens niveau endnu højere. Af andre som også fortjener at blive nævnt er Anders Schönherr, som er gået godt 3/10sek frem på 100m og altid spreder godt humør og inspiration til træning. Alex Clausen som efter næsten 2 års skadesproblemer vendte tilbage med 11,58sek (11,28w) på 100m. Alex præsterede i øvrigt at løbe 37,30sek på 300m til åbningsstævnet, kun gjort bedre af Kasper Olsen (35,56sek) og Arnór Jónsson (37,20sek). Alex er en hurtig herre, så det lyder vel ikke umiddelbart som en bemærkelsesværdig præstation - men når man tilføjer til historien, at Alex gjorde det i *flade sko*, så tegner der sig et ganske andet billede af dén præstation! Alex ligger også 5'er på 400m ranglisten med 52,63sek - måske det er på de lidt længere sprintdistancer at det største potentiale ligger?

En ung herre, som desværre ikke er at finde i statistikkerne, er Andreas Uggen. Andreas er skiftet fra fodbold i løbet af 2011 og er en ganske arbejdsom ung herre, som *altid* er der når der skal trænes (omend han altid kommer en anelse for sent). Masser af godt humør har Andreas og er meget kendetegnende for ånden i Hvidovre - vi skal være gode, men det skal også være sjovt! Lad os håbe at vi får Andreas at se i ilden i den kommende sæson.

En af de mere rutinerede kræfter i sprintgruppen, Marc Lorentzen, har skræket kraftigt ned på træningsmængden, men præsterede alligevel meget fine 51,93sek på 400m og 57,68sek på 400m hæk. Marc har været en vigtig brik på DT-holdet pga hans alsidighed, hvor holdet har specielt har nydt godt af hans kompetencer på både den korte og den lange hæk.

Artiklen startede med et af klubbens helt unge håb, Kristoffer Hari, og slutter meget passende med en sprinter, som har en del flere år på bagen. Steffen Jørgensen gjorde i 2012 comeback på de røde baner efter at have brugt et par år i serie 4, samt et halv års tid som maratonløber. Selvom det ikke går så hurtigt, som det engang har gjorde, blev det til 51,22sek på favoritdistancen 400m, hvilket udløste en billet til finalen til DM, samt en andenplads på ranglisten, hvilket ikke er at kimse af når årgangen siger 1980.

2013 bliver et ekstremt spændende år for sprinterne i Hvidovre. Af internationale begivenheder kan der nævnes ungdoms VM og ungdoms OL for Kristoffer Hari, Universiaden hvor både Kasper Olsen, Sara Svendsen, Nathalie Kold-Hansen og Arnór Jónsson har realistiske muligheder for at komme med, og naturligvis Europa Cup for landshold, hvor især Sara Svendsen og Zarah Buchwald kommer til at indgå i en tæt kamp om pladserne på det korte stafethold.

Med de nationale briller på, har sprintgruppen, med dens store bredde, rigtigt gode muligheder for at gøre sig gældende på både kort og lang stafet for begge køn. Hvis alle er fit, vil både herre og damer ligge med helt fremme i medaljekampen, når de danske mesterskaber skal uddeles. Om der bliver medaljer af den fineste karat, kan vi kun drømme om, men i stafetløbene kan alting ske og med gruppens træningsiver vil sprinterne dukke op med knivskarpe skifter hele vejen rundt og masser af fart i pigskoene.

