

## Året, der gik i Herlev Løbe- og Atletikklub

**Man bliver næste forpustet – nogle vil hævde, at det sådan set er meningen – men aktiviteter og tiltag i Herlev Løbe- og Atletikklub stod i kø i 2023.**

**Her er et lille udpluk fra året, der gik 2023.**

### Januar

Året blev skudt ind med manér. Klubbens årsfest blev igen et tilløbsstykke med 132 deltagere i Herlev Medborgerhus. Samme weekend var klubben vært for en velafviklet afdeling af Frost Cup. Senere på måneden var ungdomsatleterne til Østdanske Mesterskaber og hentede 2 sølv og 4 bronze. Måneden sluttede med et kursus i førstehjælp for trænere og holdledere.



### Februar

Februar lagde ud med DM Inde for Masters i Randers. Fire guld og otte sølv og en bronze i løbet af weekenden blev det til. Vi passerede 1.000 følgere på klubbens Facebook-side – og samme antal dage havde Pia Kousholt løbet hver dag. 50 deltog i en velbesøgt generalforsamling, mens otte atleter tog til Malmø og det internationale PallasSpelen.

### Marts

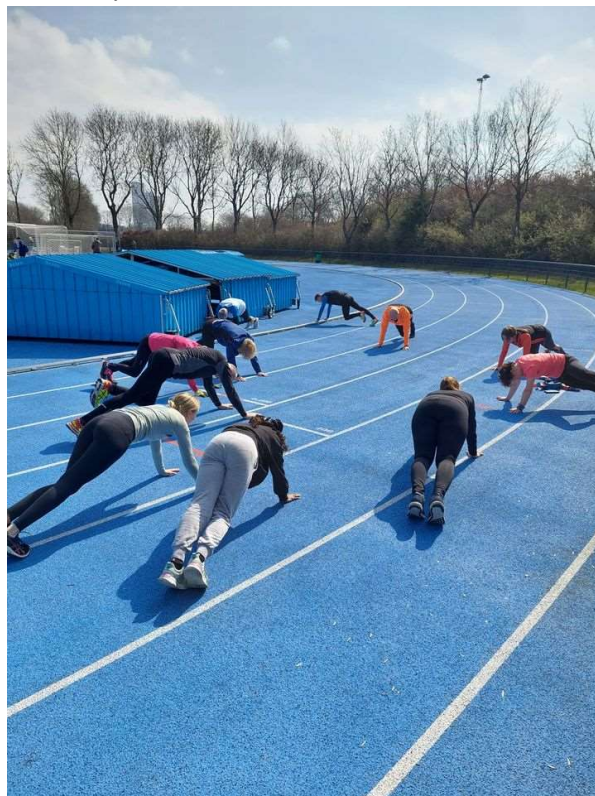
Det blev til en enkelt bronzemedalje til Danske Ungdomsmesterskaber i Skive i trespring til Esben Kjærsgaard. 53 håbefulde og modige begyndere mødte op til Herlev Løbe- og Atletikklubs populære begynderforløb. Første runde af RAC-milen blev afviklet med stort Herlev-fremmøde

og efterfølgende fælles morgenmad. Bolette Graven fortalte om ”kost og motion” i Klublokalet.



### April

Den første april blev klubbens nye sponsoraftale med ”Orange” afsløret. I Berlin satte Merete Postdal endnu en klubrekord – denne gang i halvmaraton. Det blev til ni klubrekorder i løbet af året. Forårets komme betød masser af deltagere til forskellige løb. Sandkasseatletik og TracFit flyttede udendørs til resten af klubben.



## Maj

På stadion afviklede klubben Herlevs største idrætsarrangement for Herlev-borgere i form af Skole OL med 32 deltagende klasser og 700 deltagere fra 4.-7. årgang. Social Run & Fun fortsatte med stigende fremmøde hver den første fredag i måneden.

Det traditionsrige burgerparty blev afholdt for medaljetagere i ungdomsrækkerne i Herlev. Her havde vi seks deltagere med. Senere blev Herlev Kommunes Idrætsfest blev afholdt i Medborgerhuset, hvor DM-medaljetagere fra 2022 blev hædret. Herlev Løbe- og Atletikklubs Masters fyldte salen godt ud - og blev fortjent hædret som Danmarks mest vindende klub i mastersatletik til DM både igen i 2022. Første runde af Mastersturneringen blev afviklet med 11 klubrekorder til følge – og midt på måneden blev Tour de Herlev afviklet afsluttende med fælles morgenmad.



I Copenhagen Maraton slog Katrine Wulff en 26 år gammel rekord. Den holdt kun til september, så slog hun den igen!

Herlevstafetten blev afviklet med 40 deltagere fra Herlev – dog uden stafetter, da banens tilstand gjorde det for farligt.

## Juni

Månedens begyndte med det efterhånden traditionsrige løb H2M, hvor hele 48 deltagere var med fra 7 km til maraton. Stig Fog havde en god dag i Greve med hele fire klubrekorder i kast

på en dag. To af klubbens store talenter Charmaine de Taza og Karen Leth-Sonne var udtaget til fælles specialtræning i spydkast. Inge Stampe (født 1939) forbedrede sin egen danske rekord på 800 meter K80 ved at skære 15/100-dele af tiden fra sidste år til 2. runde i Mastersturneringen



15. juni blev endnu en dejlig aften i Herlev Løbe- og Atletikklub og kan sættes ind i scrapbogen over gode oplevelser. Vi var lagt over 100 deltagere i alle aldre og niveauer til testløbet på hhv. 2,6 og 5 km, der bakkede op om Begynderholdets store "eksamen" efter det 14 uger lange træningsforløb. Samtidigt blev Herlev High afviklet med elitedeltagelse i højdespring, trespring og diskoskast. Det hele garanteret med perfekt sommervejr og grillpølser. Det blev til 1 guld, 5 sølv og 2 bronze til Østdanske Ungdomsmesterskaber.

## Juli

På Bornholm vandt Søren Traberg suverænt Etape Bornholm i klassen M80 efter sejr på alle fem etaper. Og i Sverige triumferede flere ungdomsatleter til Öresundsspelen i Helsingborg

## August

Det var ikke sommervejr i begyndelsen af august, men det forhindrede ikke 55 børn og unge og frivillige trænere i at hygge sig i den sidste uge af sommerferien på årets atletikskole. Thomas Christensen gennemførte 10-kampen til DM og sikrede sig en sølvmedalje og en klubrekord. Og den 21. begyndte et nyt begynderhold.





Lars Bertholdt vandt årets fotokonkurrence med et dejligt sommertema.

Månedens sidste weekend blev hektisk for hele klubben. Herlevløbet blev afviklet med rigtige gode tider til de bedste, og med mange flere deltagere end året før. 418 startende.

Mastersatleterne svigtede ikke til DM i Ballerup: 18 GULD, 31 SØLV og 9 BRONZE til DM for Masters - og DANSK REKORD til Inge Stampe

Igen blev Herlev Løbe- og Atletikklub Danmarks største og mest vindende klub til årets danske mesterskaber. Hele 58 medaljer blev det til for de 23 tilmeldte udøvere.



## September

Månedens blev indledt med flotte resultater til DMU i Hvidovre med en bronze til Charmaine de Taza i spydkast

Med 340 starter blev De Åbne Klubmesterskaber i tre-kamp vores indtil videre største stævne på stadion. Igen var det klubbens frivillige, der sikrede en meget flot arrangement



I Greve kæmpede to mastershold i landsfinalen med kvinderne på en flot femteplads som bedste resultat.

Til DM i Kastemangekamp blev det igen til bronzemedalje til Charmaine de Taza. I CPH Half og i det indlagte DM var 13 atleter til start fra klubben. Birgit Rødgaard-Jessen Lund var i hopla og løb med både sølvmedalje og ny Klubrekord I K65 med imponerende 1.52.00. Jens Jørgen Jensen tog sig af bronzen i M70 i 1.46,10 – og i Esbjerg kastede Thomas Christensen sig til bronze i kastefemkampen.

Klubben fik en dejlig overraskelse da Herlev Kommune bevilgede 250.000 kroner til et kasteanlæg på grusbanen. Det er desværre for lidt til at komme i mål, så klubben er i gang med at skaffe et tilsvarende beløb.

Merete Porsdal tog efter CPH Half en hurtig beslutning og meldte sig til DM på Maraton for Masters, der var indlagt i H.C. Andersen Maraton i Odense. Det var en beslutning, der belønnede sig i form af GULD i K50 i ny klubrekord 3.35,18. Merete har i 2023 nu sat klubrekord på 400, 800, 1500, 3000, 5000, 10000 meter samt 10 Km



landevej, halvmaraton og nu altså også på Maraton.

Mogens Skjøtt tog til Italien og deltog i EM for Masters på 2.000 meter forhindringsløb. I Tallinn Maraton tog Katrine Wulff 9 minutter på sin egen klubrekord i K35 og løb 3.10,47 – 4,30 min. pr. km.



## Oktober

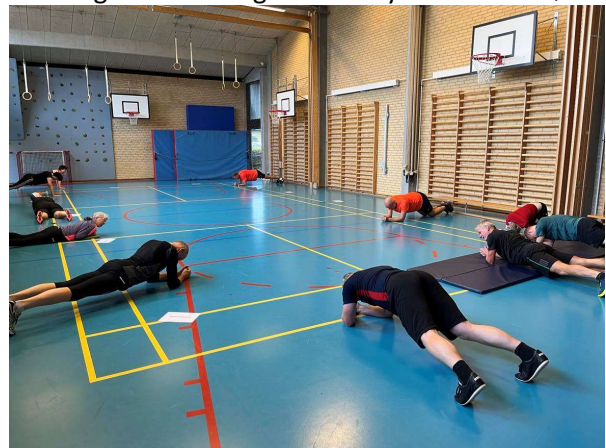
Oktober bød på mange motionsløb – men også træneruddannelse for klubbens holdledere i Hillerød. Et godt og inspirerende kursus afholdt af DGI ved den legendariske marathonsløber Allan Zachariassen. Først stod den på teori, inden deltagerne løb en tur i Hillerød Slotspark hvor den stod på opvarmning, øvelser og løbetechnik.

Klubbens samarbejdspartner Løberen lagde vejen forbi til en klubaften med gode tilbud.



I slutningen af efterårsferien var en gruppe ungdomsathleter i Vejen sammen med ROAR fra Roskilde på træningslejr.

Træning for atletik og Trackfit flyttede indendørs.



Men løbe- og gåhold er naturligvis udendørs hele året.



## November

RAC-milen blev afsluttet med mange serievindere fra Herlev. En træningsaften blev afsluttet med lækker suppe i klublokalet.





Årets julefrokost fik fest- og danseglade medlemmer samlet i klublokalet til en god aften.

### **December**

Hele måneden blev der dystet i julekalenderquizen på Facebook-siden og energien førte til, at vi landede på en 2. plads over landets mest synlige atletikklubber på Facebook. Der var selvfølgelig både 800 meter og 1500 meter - de traditionsrige løb juleaftensdag og nytårsaftensdag. Klubbens nye hoodie fik præmiere.



### **Vi er stolte...**

Herlev Løbe- og Atletikklub er en stor forening med mange medlemmer, der er meget forskellige. Vi er derfor stolte over, at det er lykkedes os at skabe en klub, hvor der er plads til alle. Både dem, der vil meget med deres idræt – og dem, hvor det sociale betyder mest.

I en tid, hvor alle sukker på frivillige, er vi også stolte over, at så mange vælger at give en hånd med. Både dem, der ugentligt trækker læsset, men også dem, der træder til, når der er brug for flere hænder.

### **Udfordringer**

Vi har haft et udfordrende år med Herlev Stadion, der store dele af året har været under ombygning. Det håber vi nu er løst. Ligeledes kan vi se, at vores medlemmer – når vi ser bort fra vores store ungdomsgruppe, bliver ældre og ældre. Vi har behov for at kunne tiltrække og fastholde yngre, voksne mennesker end vi gør nu.

### **Faciliteter**

Vi mangler stadig et kasteanlæg. Men nu har kommunen bevilget 250.000 kroner. Det rækker ikke, så vi må selv finde et tilsvarende beløb.

### **Medlemstal**

Medlemstallet er faldet igen 2023. Da vi gik ind året var der 429 medlemmer i klubben med "kun" 415 pr. 31.12.2023. Faldet skyldes alene, vi har fået langt færre voksne medlemmer i aldersgruppen 30-50 år.

### **Tak til...**

Uden frivillige var der ingen klub. Tak derfor til klubbens frivillige holdledere og trænere, der uge efter uge sørger for, at der er træning. Tak til alle, der stiller op som hjælpere til stævner og løb. Til jer, der giver til fællesskabet.

### **Bestyrelsen**

*Herlev Løbe- og Atletikklub*