

Året, der gik i Herlev Løbe- og Atletikklub 2025

Mange gange om ugen mødes vi til træning. Til socialt samvær. Til motion for både krop og sjæl. Men det kommer ikke af sig selv. Kun i fællesskab kan vi være Herlev Løbe- og Atletikklub. Og når man scroller ned over året, så kan man blive helt forpustet af alt det, vi har gjort og nået, selv om det er i hverdagen at fundamentet til det hele ligger.

Vi holder af hverdagen i Herlev Løbe- og Atletikklub.

Januar

Der var sne på jorden, da klubben var værter for Frost Cup, der for en gang skyld levede op til sit navn. 1000 deltagere gav den gas i mosen. Frost Cup er en af klubbens store indtægtskilder og en af årsagerne til, at vi kan lave mange andre arrangementer og have et lavt kontingent.



Ugen efter var det nogle af de samme frivillige, der stod bag, da 150 deltagere var med til Årsfesten i Herlev Medborgerhus. Her var der både musical, klubsang og Awardshow på programmet. Årets medlem blev Margit Aagaard Jensen på basis af flere indstillede og hendes store indsats for klubben og engagement på tværs af klubbens hold. Årets kvindelige udøver blev Mona Bach, især på baggrund af hendes alsidige indsats som atlet. Årets mandlige udøver blev René Lyhne Nørager, der især gjort sig bemærket ved at kæmpe sig tilbage efter sygdom og uheld. Stig Fog fik en særlig hyldest for sit helt

unikke engagement, der er til stor gavn for hele klubben.



Sidst på måneden tog et stort hold atleter til PallasSpelen i Malmö med både gode resultater og fællesskab som fællesnævner. Ronny Sommer Kjær og Vanessa Peters satte årets første klubrekorder. Men bestemt ikke de sidste.

Februar

Februar lagde ud med DM Inde for Masters i Randers. To guld, tre sølv og tre bronze i løbet af weekenden blev det til.

De unge stod ikke tilbage for de ældre. Vi blev næststørste klub til de Østdanske Indendørsmesterskaber i Ballerup og hjemtog hele 15 medaljer.

I klublokalet indrettes et nyt styrketræningsområde – men lokalet oversvømmes i flere omgange af vand i løbet af de følgende uger. Det er dog væk, da OL-deltageren og hammerkasteren fra Herlev Katrine Koch Jakobsen åbner årets generalforsamling. Dennis Wernblad afgår som bestyrelsesmedlem, Vicki Schmidt indtræder og Helene Gjerløv og Käthe Jönsson vælges som suppleanter. Kontingentet hæves med 100 kroner og er herefter 600 kr. per år.



Dagen efter mødes klubbens ungdomsmedlemmer og beslutter sig for, hvad de 5.000 kroner som klubben har stillet til rådighed for at udvikle ungdomsfællesskabet i Herlev Løbe- og Atletikklub, skal bruges til.

Marts

Det blev til to overraskende sølvmedaljer i trespring til DMU inde i Skive til Eske Mørup og Lea Birkegård Lillelund.



I samme weekend var klubben vært for et træningsarrangement op til Royal Run, og 70 deltagere havde fundet vej til stadion til fælles opvarmning. Royal Run blev støttet økonomisk af Danmarks Idrætsforbund

108 af klubbens medlemmer sikrer sig en forhåndsbillet til VM Halvmaraton i København 2026.

Den 10. startede årets begynderhold og få dage efter var der forårspremiere på RAC-milen, hvor 24 klubmedlemmer var med.



Fyrre friske frivillige hygger sig i klublokalet med god mad på baggrund af deres indsats for klubben i 2024. I løbet af året søger og modtager klubben en donation på 25.000 kroner til frivilligfesten i 2026. Vi glæder os!

Vanessa Peters kåres som "årets aktive" i Herlev Idrætsforening. Månedens slutter med, at TrackFit-trænerne tager på inspirationskursus hos vores venner i Trongårdens IF.

April

Den første april afsløres det, at klubben får ny fartdragt – også i en særlig "morfar"-udgave.



Årets officielle medlemstal udkommer og viser at vi er den 8. største klub i Dansk Atletik.

Forårets komme betød masser af deltagere til forskellige løb og nyløbere, der uge efter uge møder frem for at blive en del af løbefællesskabet. Sandkasseatletik, ungdomsatletik og TrackFit flyttede udendørs til resten af klubben.



Ungdomstopmødets beslutninger leder til en filmaften i klubbens lokaler.

Lars Groth bruger 10 timer og 8 minutter på at løbe 100 km til DM i Viborg og sætter dobbelt klubrekord og vinder bronze i M40.

Maj

Den 48. udgave af Social Run & Fun er også fire års fødselsdag for det populære arrangement første fredag i måneden. Det fejres med lækre frikadeller. Dagen efter afvikles anden træningsrunde op til Royal Run.

På stadion afviklede klubben Herlevs største idrætsarrangement for Herlev-borgere i form af Skole OL med 800 deltagere fra 4.-7. årgang. 4. C. fra Lindehøjskolen vinder senere i juni finalen.



I Medborgerhuset møder 14 af 17 ungdomsatleter, der har taget medalje i 2024 frem til borgmesterens burgerparty. En time for sent. Men tidligt nok til at nå at få medaljer.

Mette Müller og Katrine Wulff sætter begge klubrekord på maraton i København, mens Hanne Jensen tager samme rekord på halvmaraton i Aalborg.

Et lidt amputeret Mastershold indleder årets turnering i Hillerød med 10 klubrekorder, mens Vanessa Peters og Noah Sardrup gør det samme i Ballerup. 12 rekorder på en aften – fra 12 – 80 år!

Det tager 17 minutter at få udsolgt til årets atletikskole, da tilmeldingen åbner.

For første gang siden 1991 afvikles et DM på Herlev Stadion. Vi er værter til DM på 10.000 meter og DM Kapgang. 32 klubber deltager og seks medaljer går til arrangørklubben. Samtidigt arrangeres Herlevstafetten og 55 frivillige hjælper til med at sikre en god dag og et flot arrangement.



Juni

Borgmester Marco Damgaard hædrede Herlevs Mastersatleter med deres 45 medaljer fra DM i 2024 til Idrætsfesten i Medborgerhuset. 20 ud af kommunens 42 samlede guldmedaljer stod Mastersatleterne for.

Skolernes 4. og 5. klasser nyder igen godt af klubbens frivillige til den årlige idrætsdag. Det er også to frivillige, der graver yderligere huller rundt om det nye kastebur, der oversvømmes blot det regner en smule... måske er det gået lidt for stærkt i planlægningsfasen hos kommunen?

Royal Run bliver igen farvet orange, og igen får Kongen og Dronningen æren af at deltage i samme løb som mange af vores klubmedlemmer.

Fem klubrekorder er ikke nok, da et amputeret Mastershold kæmper bravt i 2. runde af Mastersturneringen. For første gang i en årrække kvalificerer vi os ikke til finalen.

22 klubmedlemmer lagde på en varm dag turen over Øresund, da broen lagde asfalt til løbeskoene.

Nyløberne bestod eksamen på 5 km til Herlev High og blev budt velkommen i klubben af langt over 100 klubmedlemmer til Herlev High: Stævnet bød på ikke færre end 26 stævnerekorder og fire klubrekorder. Få dage

efter var flere end 40 mødt frem til morgenmadsløb i Hareskoven.



Medaljeregner til de Østdanske Mesterskaber for ungdom i Greve. 6 guld, 4 sølv og 4 bronze på en skyfri weekend.

Efter en pause er der comeback til Charmaine De Taza. 35,69 meter i spydkast kaster en klubrekord af sig og landsholdsudtagelse til NM U20 i Uppsala i juli.



Juli

Godt to år efter at processen blev sat i gang sættes net på det nye kastebur, og det første stævne afvikles. Problemerne med vand i "hullet" består og i skrivende stund (december) er anlægget uanvendeligt på grund af vand. Banen er for kort, der kastes op af bakke – og vand trænger ind på det helt ufærdige anlæg, som Herlev Kommune har "overladt" til klubben.



August

Med 70 deltagere blev der sat deltagerrekord på årets atletikskole.



Sommerferiefotokonkurrencen blev vundet af Gitte Gims Rygaard med et billede af en udmattet arving.



I slutningen af august var det atter tid til at afvikle Herlevløbet som del af Festugen. Med over 60 frivillige fra klubben og cykler fra TRI klubben blev løbet og gå-ruten afviklet i fin stil. Sylvia Medugu

Kiberenge fra HV Runners stormede ind i 32:44 min på 10 km og satte ny løbsrekord. Der var 100 deltagere flere end året før.

Vi afvikler idrætsdag for kommunens 3. klasser i atletik og leverer igen flere end 9000 frivillige elevtimer til skolerne i løbet af året. Gratis.

Vanessa Peters har en helt enestående måned. To klubrekorder bl.a. for senior, start på Team Danmark-gymnasium og kåret som Årets Sportsprofil i Herlev. Senere på året udtages hun som kun en af seks kastere til Dansk Atletiks Future-program.



Månedens afsluttes med hele 42 deltagere til H2M-løbet rundt i Smør- og Fedtmosen.

September

Tre danske rekorder og tre klubrekorder fuldendte en dejlig aften på stadion til De Åbne Klubmesterskaber i tre-kamp. 60 deltagere fra Herlev og i alt 360 starter gjorde aftenen til et tilløbsstykke båret af de frivillige.

Det blev til en sølvmedalje og to bronze til årets DMU, der blev afviklet i Tårnby. Vanessa og Maja Bayer-Faber tog sig af medaljerne i P17. Vanessa vinder senere på måneden guld i vægtkast.

DM Masters i Ballerup havde start af 10 atleter fra Herlev og de tegnede sig for samlet 36 medaljer, heraf 16 af guld. Marianne Flindt tog sig af fem guld på alle distancer fra 100 – 1500 meter. Dirk-André Pape vandt 3000 m kapgang og var dermed første udøver fra klubben nogensinde med et resultat i den øvelse – og dermed også klubrekord.



I CPH Half var over 32 atleter til start fra klubben. Birgit Rødgaard-Jessen Lund sætter igen klubrekord – nu med 4. bedste tid nogensinde i Danmarks i aldersgruppen K70 med 1:51,00

Vores 12/13-årige drenge vinder bronze til de Østdanske Holdmesterskaber.

Et nyt hold "Kom-i gang" ser dagens lys med Margit Aagaard Jensen som indpisker.

Traditionen tro havde vi mange deltagere med i Berlin Maraton. Lau Kjærsgaard løber sig ind til en fornem 2. plads i U20.



Herlev Løbe- og Atletikklub havde fem løbere til start til DM Maraton i Odense og flere andre

udenfor DM-feltet. Ulla Kofoed satte klubrekord på 10 km landevej med 54:29 i K70.. De to herrer Hugh Simons og Jens Arne Antoft løb begge under tre timer i 2:55 og 2:58 og blev nr. 10 og 13. i M35. Helt så hurtige var vores tre kvinder ikke, men de var meget hurtige i K70. Guld i holdløbet med Hanne Jensen, Marianne Flindt og Birgit Rødgaard-Jessen Lund og sølv individuelt til Hanne Jensen, der med 3:58,26 både slog klubrekord og løb sig ind som nr. 2 på Alletiders danske rangliste K70.

Efter løbet kommer der frem, at kvinderne også har vundet bronze i SENIOR-klassen i holdløbet.

Månedens slutter med premiere på vores nye PR-film, der kan ses på klubbens YouTube-kanal.

Oktober

Oktober bød på mange motionsløb med RAC-mil, Eremitageløb og Løvfaldsløbet.

Klubben arrangerer Herlev Tower Run for første gang i anledning af World Stroke Day – og der er udsolgt med 100 deltagere.



Ti unge tager på træningslejr i Vejen sammen med ROAR fra Roskilde.

November

Månedens byder på 7 mile løbet, hvor ca. 20 medlemmer løber op til syv danske mil svarende til ca. 53 kilometer.



RAC-milen blev afsluttet med hele 11 serievindere fra Herlev.

En vinteraften havde frivillige tændt op for gryderne og serverede suppe efter træning for alle hold. En hyggelig forårs- og vintertradition som giver løbetræningen et ekstra puf i den mørke tid

Den norske verdensstjerne Henrik Ingebrigtsen får sig en selfie med Hugh Simons og Jens Arne Antoft til NM Cross i Tårnby.

Track-Fit melder om stor deltagelse i klubbens tilbud både onsdag og lørdag.



Årets julefrokost blev ikke afviklet, da ingen havde meldt sig til at arrangere.

December

Julemåneden blev som sædvanligt fyldt med masser af aktivitet på klubbens Facebook-side med den hyggelige julekalenderquiz.

Også bingospillet afvikles, derimod aflyses både 800 meter juleaftensdag og 1500 meter nytårsaftensdag, da ingen melder sig til at arrangere det.

Et nyt Nytårs-arrangement ser dagens lys den sidste søndag i året takket være energiske sociale løbere på hold 7.

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.



På basis af løbeholdenes- og atletiktrænernes ønsker laves et Årshjul, som er udgangspunktet for klubbens mange aktiviteter. Savner du et løb,

et atletik- eller klubevent, så tag gerne emnet op og kontakt din holdleder eller bestyrelsen.

Faciliteter og uddannelse

Vores længe ventede nye kasteanlæg blev opført og taget i brug. Men det er langt fra færdigt og efter en utilfredsstillende proces står vi nu med en anlæg, der kun er delvis anvendelig. Og kun når der ikke er vådt.

Vi har også mange facilitetsmangler på stadion og var derfor med i den udvalgte Idrætsudvalgs-pulje prioriteret af samtlige klubber i Herlev. Men desværre valgte kommunens politikere at se bort fra vores ønsker og har i stedet bevilget penge til at række faciliteter, der mere handler om vedligeholdelse, forskønnelse og tilskuere end om penge til idræt. Det er skuffende.



Et lyspunkt er dog, at vi næsten er færdig med eget styrkelokale i klublokalet og vi kort inde i det nye år forhåbentligt kan byde velkommen til styrketræning i nye fælles lokaler i Herlev Hallen.



Vi vil fortsætte med at sende vores holdledere m.v. på uddannelse i løb og atletik og andre relevante kurser, så vi kan blive ved med at udbyde varieret træning til mange aldersgrupper - de yngste er 3-4 år og de ældste i klubben er 80-85 år.

Medlemstal

Medlemstallet er stabilt, og dækker igen over en stor fremgang for unge under 25 år og et mindre fald hos medlemmer over 25 år. Medlemstallet er 415 mod 417 sidste år. Klubben har modtaget 99 indmeldelser i 2025, heraf er 61 under 25 år.

Udfordringer

Vores succes og ambitioner giver udfordringer og vi er altid på jagt efter frivillige som vil stille deres tid til rådighed.

Vi har generelt for lidt plads til vores udstyr og redskaber. Vi har meget materiel til afvikling af løb og atletik både i sommer- og vinterhalvåret, og det er en konstant udfordring at finde plads i vores skur og ekstra rum til både telte, grill, spyd og løbetrykker osv.



Når vi er mange på stadion ville det være rart, hvis vi kunne få adgang til toiletter og ikke skulle gå til klubben eller i hallen. I vinterhalvåret er det heldigvis muligt at løbe udenfor i al slags vejr, men vi er tæt på at måtte sige nej til børne- og ungdomsmedlemmer, da vores kapacitet i presset til det yderste.

Vi konstaterer, at de fleste andre foreninger har ansatte, der kan hjælpe med at løse opgaver, som der ikke kan findes frivillige kræfter til. Det gælder f.eks. trænere, holdledere til både ungdoms- og senior hold og det gælder andre opgaver f.eks. planlægning, marketing og økonomi.

Vi bliver som klub nødt til at afspejle den virkelighed, vi lever i. Det betyder, at vi fremover også vil kunne komme i den situation, at vi skal betale os til at kunne tilbyde det, som medlemmerne kræver og ønsker – uanset hvilket niveau, de befinder sig på. Uden frivillige bliver vi nødt til at betale f.eks. trænere, der bruger mange timer til planlægning, gennemførelse af træning, stævner og evaluering for at skabe de bedste resultater for alle medlemmer.

Tak til...

Vi har utroligt mange frivillige i klubben og alle stiller gerne op, når der bliver spurgt. Udfordringen ligger i, at få vil melde sig til en aktivitet eller et event i god tid inden og det sætter pres på planlægningen, men heldigvis er der mange gode kræfter som gerne stiller op med kort varsel.



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