**DMU hold i Ballerup 28. Maj**

* *Af Anne Møller*

Frederiksberg IF stillede iår med et P15 hold, D15 og P19 hold og realistisk set var drengene nok de eneste der havde chance for at kvalificere sig til finalen. De var også yderst tæt på, men med 0 point i hammerkast og en tabt depeche i stafetten gjorde at forspringet på sølle 60 point inden sidste afgørende stafet desværre ikke var nok til at komme i top 3. Dog var indsatsen bestemt godkendt, da man også skal huske at vores relativt unge drenge dystede mod op til 15 årige hvilket gør konkurrencen ekstra hård. Men for pokker hvor havde det været fedt, og næste år skal vi stille med en i alle discipliner. Heldigvis har vi fået en kastetræner som kan introducere til de ”tunge” kast så den fejl ikke sker igen, og stafettræningen er sat fast på træningsprogrammet fremadrettet!

Der var flotte resultater henover hele linjen og der var en del personlige rekorder med hjem. Herunder er nogle af dem nævnt.

Hos P15 stod Amalie Boeck for den nok største PR på 3000 m hvor hun forbedrede sig hele 40 sek så tiden nu lyder på 11.02,75m. Ellen Nørding er tilbage på banen med flotte 2.19,87 på 800m og kæmpede bravt. I stangspring som er en ny-opstartet øvelse i klubben fik Katrinerne, hvv Holst-Hahn og Rodgers gode oplevelser med hjem med hhv 1.60 og 1.80m

Marie Meyer Have fik ny personlig rekord i højdespring med 1.38m og Angela Muki løb flotte 13.55 på 100m.

Ingeborg Falck og Johanna Jessen fik nye personlig rekord på den lidt længere 80m hæk men var absolut de yngste i feltet.

Den største ”holdånd” blev nok udvist af Freja Abrahamsen som turde stille sig i diskosringen uden nogensinde før at have holdt en diskos i hånden og af Silke som tog med til Ballerup for blot at løbe stafet på 2. Holdet –Og det blev der ”desværre” brug for, da pigernes 1. hold ikke nåede hele vejen rundt.

Hos D15 var Alfred den store pointsluger med ny PR på 100m hæk i 14.99 og en sejr og udemærkede 11.41 med den tunge kugle.

Magnus fik styr på højdespringet og lavede godkendt resultat med 1.58 og sprang flotte 5.06 i længde. Adam løb pr på 300m i 40.34 hvor også Lauge Villund havde en flot debut. Adam løb desuden fint på 100m ligesom Yones Valizadeh der løb flotte 13.71 i hans første konkurrence nogensinde. Igen var det langdistanceløberne der scorede de største personlige rekorder hvor Carl Emil skar 50(!) sekunder af sin 3000m så den nu lyder på 11.19,17m. Martin Møllgaard løb 2.19,61 på 800m hvor også klubbens nyeste udøver Oliver Lysgaard leverede en sej præstation. Den anden Oliver tog en stor opgave for holdet og kastede sig ud i helt nye øvelser med hhv. 2m i stangspring og 22.07 i diskoskast på trods af at det ikke var favoritdisciplinerne. En anden der gjorde det flot i kast var August Johansen som med det tunge 600grams spyd fik ny personlig rekord på 27,64m.

Hos de ældste piger sprang Sofie Tidsvilde flotte 5m i længdespring og løb en fornuftig hæk sammen med Andrea Øbro Jacobsen som aldrig før har løbet på seniorhøjde og afstand. Hun fik også et fint løb på 100m ligesom Laura Haslund-Christensen. I de lange løb var der desværre stor mangel på deltagelse, så her mistede vi mange point. Heldigvis var vi fuldt besat i kastene hvor Amalie Molander kastede flotte 35.17 i hammer og 29.37 i diskoskast. Forstærkninger fik vi fra Andrea Holm som kom hjem fra efterskole for at hjælpe i bl.a spyd og kugle hvilket gik rigtig fint alt taget i betragtning. Ofeibea som er ny i klubben tog en for holdet ved at springe højde og kaste spyd, hvilket var super sejt. Pigerne kom desuden fint rundt på stafetten i 53,22.

En super dag med flot holdånd hvor mange fik støvet skoene og klubtøjet af eller fik prøvet noget nyt for første gang! Vi glæder os til nsæte år hvor vi helt sikkert kan blande os i toppen.

Dbh Trænerne