## Tak

Først tak til forældre, der har hjulpet direkte og indirekte. Uden dem ingen børn. Men også tak for indsatsen i klubben, til stævner, kørsel. Uden det er det ikke muligt!

Generalforsamlingen på torsdag.

## Medlemmer

Vi oplever til stadighed en lille tilgang af nye medlemmer, der modsvares af nogen der mister interessen. Så vi har et stabilt niveau af ungdommer. I år har der været 32 ungdommer mere end 2 gange til træning og det er rekord; 25 har været forholdsvis stabile.

## Trænere

I 2010 blev vi tre ungdomstrænere og det har gjort planlægning meget lettere. Trænerteamet har suppleret hinanden godt og vil fremadrettet arbejde på at udvikle koncepter og tiltag. Vi har udnyttet den ekstra kapacitet til at kunne dele gruppen op mellem ”under 14 år” og dem der er ældre, når det giver mening. Det passer med lige mange medlemmer og perfekt ift. de forskellige udfordringer og øvelser de to grupper står overfor.

I 2011 vil fordelingen ikke være helt så jævn idet en hel del rykker op i 14-15 og hvor den ældste gruppe er i 16-17 års gruppen.

Vi vil i trænergruppen arbejde mere målrettet med ”**Livsvarigt aktiv medlemskab af AKH**”. Altså at man som atlet i AKH ikke brænder ud for hurtigt, ikke får skader, der sætter en stopper for det aktive, men at man har mod og lyst til at blive i klubben og samtidigt får det maksimale ud af sit potentiale og sin egenskaber som person.

*Stikord: skader – presses ud – komme alligevel i klubben*

## Træningsindsats

Lavsæson: Juli 27 krydser og december 48 krydser

Højsæson: maj 136 krydser og september 129 krydser

Gennemsnit: 84 over året, 112 i sommerperioden

Flest til træning: 26. maj var der 20 ungdommer.

Flittigste under 14 år: **Magnus GJ** med 50 krydser

Flittigste 14 -18 år: **Mads Iversen** med 161 krydser

## Stævner

### Totalt har medlemmer fra AKH deltaget i 45 stævner i 2011. Deraf har ungdommer deltaget i 27 af dem. I september var der 4 weekender med deltagelse af ungdom.

### Flest øvelser under 14 år:

**13 øvelser:** **Laura, Magnus og Bjarne** (Der er 14 naturlige øvelser i deres aldersgruppe)

### Flest øvelser fraogmed 14 år

**18 øvelser: Ida**, 16: Malthe, 12: Mads og Rune (Der er 19 naturlige øvelser i den aldersgruppe)

### Mest anvendte øvelse

Løb: 22 har løbet kort sprint i klubben, heraf 18 ungdommer.

Spring: 36 har sprunget længde, heraf 26 ungdommer

Kast: 36 har **kastet spyd, heraf 27 ungdommer**

### Sjældne øvelser er ikke så underligt de teknisk svære

Ida, Malthe og Søren har resultater i stangspring, Anders og Yacoub løb som de eneste forhindring i år. Kort hæk indendørs, kun Ida og Yacoub

Ellers er der ikke mange der har forsøgt sig på langdistance i klubregi, men det kommer med alderen.

## Resultater

### Klubrekordlisten, drenge, Top 3

D12: Mikkel, hammer

D13, Magnus, 60m inde, 600m, 80hæk, 1.000 m stafet (Simon, Bjarne, Mikkel, Mads Jørgensen)

D14: 4\*100m +1.000 m stafet (Mott, Rasmus, Anders, Jacob)

D15: Mads, 800 m + 1.500 m, Malthe, 200m inde, 9-kamp samt kaste 4 kamp, 1.000 m stafet (Jens, Rune, Malthe, Mads), 4\*100 m (Malthe, Søren, Mads, Rune)

### Klubrekordlisten, piger, Top 3

P11: Sarah, 9 gange

P13: Katrine, 80m, 200m, 600m, trespring, spyd, Laura, 600 m, Kugle, diskos, bold, spyd

P14: Line, 5 gange

P15: Ida: 18 gange

### Klubrekord listen senior

Kvinder, Top 10

Ida: 100m, 200m, 400m, Trespring, stangspring,

Mænd, resultat, inde

Mathias: 50 m, 60 m, Mads: 800m, 1.500m

Mænd, resultater, Ude

Mads: 300 m

### Dansk atletikforbund, Udendørsranglisten, Top 20

D13

Magnus: Højde

Mikkel: Hammer

P13:

Laura: Spyd

D15

Mads: 300m, 800 m,

Anders: 2000m forhindring

Malthe: Trespring, 9-kamp

Rune: Spyd

P15

Ida: Stang, Trespring, 7-kamp

Line: 7-kamp

D19:

Mathias: 100 m, længde, Kugle, Diskos, spyd, hammer, vægt

Yacoub: 3000 f, 110 h, diskos, hammer, vægt

## Atletikmærket

Der er i år 18 der skal have et atletikmærke.

Der uddeles 11 bronze, 6 sølv og én guld

## Pokaler

Motivering:

* God kammerat (skaber god stemning og giver opbakning)
* Aktiv til træning (går foran og giver sig)
* Fokuseret ved konkurrencer (udvikler sig, støtter holdet)

**Pige pokalen** går til **Sarah**, der har gået til atletik i tre sæsoner. Hun startede som 8 årig og har hele vejen været blandt de bedste i hendes årgang. Hun er altid glad og med på nye ting. Hjælper gerne andre og er god til at opmuntre kammerater. Er meget rutineret til stævner og er super til at holde fokus og give sig 100 %. Sarah er heller ikke for fin til at blive veninde med hendes hårdeste konkurrenter, det er rart at opleve at der også er overskud til det.

Sarah har i år deltaget med succes på regionsholdet og var med til at vinde medalje. Sarah har igen sat sit præg på rekordlisterne og modtager i år som den eneste i truppen atletikmærket i guld. Vi glæder os alle til at se hvor dit store talent og din dejlige personlighed fører dig hen.

*Stikord: Stædig – yngste – kigge på historikken*

**Drenge pokalen** går til **Mads** der i år har udviklet sig enormt og var tæt på medalje i et stærkt felt. Mads vil gerne lære fra sig og træner gerne hårdt. Mads er altid positiv og støtter sine kammerater. Har vist stor sikkerhed på DT holdet hvor han er den yngste i feltet. Vi er ikke i tvivl om at Mads vil udvikle sig endnu mere næste år og være en endnu vigtigere ressource for klubben.

*Stikord: rummelig – humor – uhøjtidelig – godt selskab*

**Sprinter pokalen** er egentligt noget der uddeles til generalforsamlingen.Går til Ida der er den eneste der i klubben denne sæson har løbet 100, 200 og 400m. Det er udtryk for en alsidig atlet, der tager udfordringerne op.

## 2011, hvad ligger der i den sæson?

Vi vil fortsat deltage i de regionale stævner samt afholde vores egne ministævner.

Dette års 13 årige rykker op en klasse hvor DM deltagelse er mulig, og det giver nye muligheder.

Vores eksisterende talentgruppe, der forunderligt nok alle er samme årgang, rykker op i U17. Denne klasse er skræmmende stærk. Det vil kræve en ekstraordinær indsats at kvalificere sig bare til enkelte discipliner til DM Ungdom, især fordi alle herfra vil være de yngste i den klasse i 2011.

Malthe og Mads på efterskole og vil efter sommerferien ikke aktivt være en del af talentgruppen, men vil til stadighed udbygge deres styrke og kvaliteter og vil stadig være en del af holdet til stævner.

Kr. himmelfartsdag den 2. juni vil der igen være vestdanske kastemangekamp her i Holstebro, og her skal flere af vores egne enten deltage, eller hjælpe til. Vi vil i år tjene flere penge på det og være aktive omkring salg af mad og kage.

Første Inde-stævne er i Skive den 9. december, efterfulgt af den 11. december i Århus.

Sommertræning starter efter den 1. april.

Vi vil i 2011 sammensætte et hold til LTU D19. Kandidaterne er Talentgruppen samt Mikkel Brich, Yacoub og Mathias, så det vil være interessant, hvis muligt.

Vores ekstra satsning er de unge, der har viljen, interessen og potentialet til at blive en bedre atlet. I daglig tale kaldet ”Talentgruppen”. Navnet kunne også være ”Fokusgruppen” for kendetegnet er ikke nødvendigvis, at det er de bedste, der starter i gruppen, men de bliver de bedste i klubben pga. slid, vilje og mod, som er vejen til at åbne op for potentialet/talentet, som vi alle har. Det er nok forskellen til holdidrætten som f.eks. fodbold eller håndbold hvor det er de bedste, der satses på.

Her i klubben vil det være dem, der vil give noget, for at få noget, som kan komme i betragtning. Man får flere muligheder, men også flere opgaver. Klubben satser kroner og træner tid, så derfor skal atleten også være villig til at ofre ekstra tid til egen træning samt til klubaktiviteter.

Vi garanterer bedre resultater, flere oplevelser og ømhed i kroppen.

Rent praktisk bliver der knyttet to trænere på, Benny og Yacoub og der trænes fire gange i ugen.

Derudover vil vi igen satse på mangekampen for dem der kan, og vil. Den komplette atlet er stadig et mål for træningen et eller andet sted, selvom det ikke altid er muligt og optimalt.