

Depechen

Nr 1 - April 2014

Sarah dansk mester på 200 meter



Klubben afholder
"Alletiders Atletikskole"
i uge 27!



Athletik klubben



>HOLSTEBRO<

Indhold

Leder	side 2
Afslutning på sommersæsonen	side 4
DM Ungdom, inde 2014	side 5
Foreningsnyt	side 9
Generalforsamlingen 2014	side 11
Opgradering af træningstilbud	side 12
Fundraising	side 14
Stævner og datoer	side 15
Alletiders Atletikskole	side 17
Top 10 øvelsen	side 20
Nye rekorder	side 21
Bagsiden	side 24

Redaktionen

Depechen' er lavet for Athletikklubben 'Holstebro'

Redaktionen:

Benny Machon – benmach@gmail.com

Mads K. Iversen – madskiversen@hotmail.com

Næste udgave udkommer i efteråret 2014.

Alle artikler er velkomne og kan sendes til redaktionen pr. mail

Leder

Hermed første nummer af klubbladet 'Depechen' for 2014.

Der er gået et halvt år siden sidste klubblad, og meget er der sket siden da.

Det afspejler artiklerne i denne udgave også, der kommer meget omkring. Vi dækker konkurrencer og vores egne arrangementer.

Vi kigger også frem på de opgaver og stævner, der ligger i sommer sæsonen, hvor vi i klubben især er meget spændte på hvordan det kommer til at gå med Alletiders Atletikskole, som vi afholder i midten af første uge i juli for alle interesserede børn og unge.

Vi opfordre til at du kommer med inputs og der er altid plads til at du kommer med forslag til artikler eller nye tiltag, der kunne tages op.

God læselyst!

Hilsen Mads og Benny

Bestyrelsen

Fungerende Kasserer: Jesper Olesen, Nørre Allé 12, 7500 Holstebro
jpo@bang-olufsen.dk

Medlemmer:

Jakob Larsen, larsenakh@mail.dk

Lone Hein Kjær

Malthe von Tangen Sivertsen

Benny Machon, benmach@gmail.com

NB: Ved redaktionens slutning var der endnu ikke afholdt konstituerende bestyrelsesmøde.

Tilskudsregler 2014

For klubbens medlemmer

Mere info kan findes på klubbens hjemmeside:

<http://akholstebro.wordpress.com>

eller på facebook



Athletikklubben 'Holstebro'

Danske og vstdanske mesterskaber:

Ungdom:

Startgebyrer	Klubben betaler aktives startgebyr
Kørsel	Aktive betaler 100,-. Klubben betaler resten

Senior:

Startgebyrer	Klubben betaler aktives startgebyr
Kørsel	Aktive betaler 100,-. Klubben betaler resten

Veteran:

Startgebyrer	Klubben betaler aktives startgebyr i max 4 øvelser
Kørsel	Aktive betaler selv kørsel

ABC stævner, NVJ stævner o. lign:

Ungdom, Senior & Veteran:

Startgebyrer	Aktive betaler selv eventuelle startgebyrer
Kørsel	Aktive betaler selv kørsel

Afslutning på sommersæsonen

I november blev der afholdt sæson afslutning for ungdommen med uddeling af atletikmærket, pokaler og kåring af årets børneatlet.

Klubhuset var fyldt af unge og deres forældre og efter at have fået æbleskiver gik trænerne igennem kåringerne og det kommende program.

Årets pigeatlet blev Sarah, og årets dreng blev Samuel. Som årets børneatlet blev Josephine fremhævet, mens Emilie blev kåret som årets teamplayer af hendes kammerater.

Der blev også kigget tilbage på 2013, hvor der igen er en stigning i antallet af unge medlemmer, der har været stor aktivitet og flotte resultater.

Det kan også ses på rekordlisterne hvor de nye medlemmer stadig kan øge niveauet. Men ellers er det en god og uformel dag hvor forældre og trænere kan mødes og snakke sammen.

Se mere om dagens program og referat på vores hjemmeside.



Her ses Emilie, Josephine og Sarah

DM Ungdom inde

I marts måned 2014 var der for syvende gang danske mesterskaber i Skive og i klubben havde vi gennem vintersæsonen godt kunne se, at vi ikke kunne stille med så mange som vi hidtil har præsteret.

Fra kernen af de unge, der hidtil har stillet op til individuelle øvelser og stafet, er et par af pigerne på efterskole, nogen har været nødt til at skrue ned for de sportslige ambitioner pga. skolearbejde og andre er bortrejste.

Så det var en lille gruppe med Anton, der stillede op i længdespring (D15), Laura, der stillede op i kugle (P17) og Sarah, der stillede op i længde, 200 meter og 60 meter (P15).

Som en slags optakt til DM Ungdom havde vi været til et af de større stævner, der udbydes i Sverige. I Malmø afholdtes PallasSpelen med et generelt højt niveau med unge atleter fra både Sverige og Danmark.

Til dette stævne havde Laura, Sarah og Anton fået generalprøve på deres discipliner, både for at teste formen, men også for at prøve at stå til et stort stævne, før det skulle gå løs i Skive.

Laura var den første, der skulle i ilden til DMU. Laura har fået trænet en del styrke på efterskolen i Vejle, og det har givet en del fremgang i træningslokalet, men også i hammerkast. Da der nu ikke er hammer med til DMU, så er kugle den næstbedste øvelse. Det blev dog aldrig den store succes for Laura. Efter at have fået PR med en halv meter i Malmø, så kom det ikke helt til at fungere ligeså godt til DMU. Så nu ser Laura frem til at få prøvet sine styrke og evner af udendørs i hammerkast. Der skulle efter sigende være kæmpe fremskridt i vente.

Anton havde også forsøgt sig med længdespring i Malmø. Efter at have trænet flittigt vinteren igennem skulle det omsættes til nogle lange spring, men på dagen skulle der springes fra tidlig morgen af, og Anton var også ramt af lidt sygdom. Så forventningerne var ikke store, og alligevel blev det til lille PR med 1 cm. Efter den oplevelse blev det lagt lidt flere kræfter og ressourcer ind på at forbedre længdespring. Heldigvis har vinteren ikke lagt de store forhindringer i vejen, så det har været muligt at træne med kvalitet. 3 uger inden DM blev Anton sat i udsigt at hvis han fulgte programmet ville han få PR med 30 cm.

På dagen, som var Anton's DM debut, skulle han igennem det praktiske med at have nummer på, varme op og time det med at komme i call-room. Forberedelserne var rigtigt gode og Anton havde gode prøvespring der lovede godt. Anton's første spring var



på 4,86, og dermed PR på 27 centimeter. Så var succesen i hus, og så gjorde det knap så meget, at de to næste forsøg var henholdsvis overtrådt og lidt kortere. Det endte næsten sensationelt med en plads som nummer 10 i det meget stærke

felt.

I den kommende udendørs-sæson vil Anton så satse på længde- og højdespring og bruge mere tid på styrketræning.

Den sidste atlet i gruppen var Sarah Winther, der i hele sæsonen havde overgået sig selv den ene gang efter den anden til de tests og konkurrencer, der har været. Målsætningen inden DMU var, at få medalje i alle tre øvelser og derudover kvalificere sig til DAF's

Talentudvikling's program. Det sidstnævnte blev allerede opnået til Vestdanske Mesterskaber i januar med tiden 8,10 på 60 meter.

Sarah stillede op på 60 meter, 200 meter og i længdespring. I de ellers meget stærke felter, med lange ventelister, var Sarah seedet i de tre øvelser som hhv. nummer 2, nummer 4 og nummer 2, så de store forventninger til top-placeringer var helt berettigede.

Om lørdagen skulle Sarah løbe 200 meter. Seedningen foregår ved, at man placeres i heat med andre baseret på sin bedste 200 meter tid fra enten 2013 sæsonen, eller vinter sæsonen 13/14, hvor de hurtigste tider løber til sidst. Da stort set alle løber hurtigere udendørs var det ret usikkert hvad de forskellige piger kunne når flere af dem ikke havde registreret et resultat indendørs.

Men Sarah's tid fra et stævne i Skive var godt nok til at placere hende i det sidste, og hurtigste heat. Hendes håndstoppede tid på 26.7 var senere blevet bekræftet ved stævnet i Malmø, hvor hun løb de 200 meter på 26,98.

I det sidste heat var to af de andre piger noteret for at løbe 26,86 og en for 26.80, så det tydede på at blive meget tæt, og at det var her medaljerne skulle fordeles..

De foregående 4 heats blev afviklet, med kun en løber under 27 sekunder, men den var så god som 26,86, så derfor var der masser af spænding før sidste heat.

Da Sarah havde den dårligste tid af dem alle blev hun placeret på inderbanen, og det er aldrig en fordel, og slet ikke når man er så høj som Sarah. Det havde så den fordel at det hele tiden var nogen at løbe imod da de startede længere fremme. Efter et flot løb kommer Sarah i den sidste kurve foran de andre og holder sig foran til mål. Så var der spænding om tiden var bedre end den hidtige nummer 1, og med tiden 26.74 var det en realitet, at Sarah var dansk mester på 200 meter for P15, og at der var to piger lige efter, begge på 26.86.

En lykkelig Sarah fik overrakt sin første guldmedalje og kunne tage hjem fra første-dagen med stort smil og endnu et mål opfyldt.

Søndagen startede tidligt med 60 meter. Sarah var seedet med tiden 8.10, men kunne lige som de andre piger ikke helt holde niveauet denne tidlige morgen. Tiden var dog rigeligt god til at komme i finalen et par timer senere. Finale heatet blev præget af at der skulle 4 omstarter til, før det lykkedes at sende dem afsted. Her løb Sarah indenfor 1 hundred-del samme tid, og det rakte til en placering som nummer 6, hvor kun 4 hundred-dele skilte nummer 3 og nummer 8.

Desværre kunne Sarah mærke lidt til en forstrækning i låret, så det var lidt usikkert hvordan det ville gå til længdespring senere.

Sarah og en anden pige havde ift. deres seedning sprunget længere end de andre, så det ville være mellem dem, det skulle afgøres.

Efter et overtrådt første forsøg fik Sarah allerede i andet spring PR, og en klar andenplads. Låret og trætheden ovenpå det store program kunne mærkes, og Sarah stod over fjerde spring for at



samle kræfter til de sidste spring. Det sidste spring bragte hende en ny PR med 5,45 og i spidsen af konkurrencen. Det lykkedes dog også for den anden pige at hive et ekstra ordinært spring frem i sidste spring, og gik forbi Sarah med et spring på 5,53. Den danske rekord i øvelsen er på 5,61, så niveauet var ret højt.

Men Sarah havde det OK med at blive slået på denne måde, hvor hun øgede sin PR med 24 centimeter, erobrede klubrekorden og fik en DM sølvmedalje med hjem.

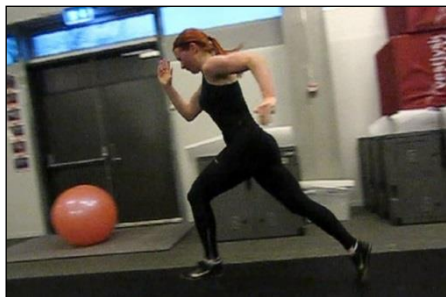
Foreningsnyt

Vintertræningen



Sarah laver starter med slæde

Vinteren var heldigvis mild i år så vi kunne lave en del kvalitets-træning udendørs og ellers brugte vi Gråkjær Arena to dage om ugen i vintersæsonen.



Pernilla øver starter i Arena'en

Vi har allerede anmodet om at få tre dage i næste vintersæson, og vi får senere at vide hvilke dage og tider vi får tildelt. Vi vil i endnu højere grad bruge de gode indendørs faciliteter, som er et godt supplement til vinterens basis træning.

Opstart på sommersæsonen

Igen i år var der fra starten på sæsonen masser af god opbakning til børne- og ungdomsatletik. Der er træning fast hver mandag og onsdag året rundt fra kl. 17 på stadion.



Sommeren nærmer sig



Påskens gode vejr indbød til at styrketræningen kunne flytte udenfor, og til at få ryddet op i de mange stænger, som klubben efterhånden har indkøbt.



Generalforsamling 2014

Dette års generalforsamling bliver model for hvordan vi tror der kan komme mere liv på dette vigtige møde, hvor klubbens nærmeste fremtid afgøres og kan debatteres.

Ved at flytte det til lørdag eftermiddag, og samtidigt koble det sammen med vigtig information på mødet, lykkedes det at samle flere medlemmer og forældre.

Det betød, at der var meget mere gang i debatterne, og at der kom flere konkrete forslag på bordet da bestyrelsen efterlyste idéer og forslag til de udfordringer, som klubben fremlagde.

Til bestyrelsen blev Malthé von Tangen Sivertsen valgt ind, mens Thomas sagde tak for denne gang.

Der blev uddelt pokaler, hvor Sprinterpokalen, der gives til den atlet, der samlet har fået det bedste resultat på 100, 200 og 400 m. Den blev tildelt Andreas Martinsen, der uden sammenligning har fået det bedste resultat på disse tre distancer i klubbens historie.

Bestyrelsen pokal gik også til Andreas, som han fik for hans danske rekord på 110m hæk, mens formandens pokal blev tildelt Mathias Dahl Kjær for hans store indsats som ny-startet træner for den nye gruppe på 12-15 år.

Du kan læse meget mere om generalforsamlingen på hjemmesiden.

Opgradering af træningstilbud

Flere børnetrænere

Efter Laura og Katrine for to år siden påtog sig at starte med at træne børn i alderen 6-9 år, er gruppen omkring dette tilbud vokset. I år varetages den af flere friske piger, der troligt møder op hver onsdag fra 16:30 til 17:30 og træner børne-gruppen, før de selv skal træne. Sarah Winther Jensen er pigens, der styrer gruppen, og da hun lige har været på børnetrænerkursus med tre andre piger, Emilie, Anna og Laura, er der lagt op til at trænerteamet bliver styrket yderligere, og får en masse inspiration. Gruppen kan godt påtage sig at træne endnu flere børn, så dette er en opfordring til at samle flere børn og få dem ind på stadion til leg, koordination og atletik.

Ny træningsgruppe - 12-15 år

Det viste sig også allerede i efteråret, at vi var nødt til at oprette endnu en træningsgruppe, der kunne favne de mange piger, der er i alderen 12 til 15 år. Denne gruppe fik Mathias ansvaret for og det har allerede givet flere oplagte fordele. Nye lidt ældre unge har en gruppe at høre til, og Mathias kan arbejde langsigtet med denne gruppe.

Den største opgave for denne gruppe bliver DTU for 12-15 årige, hvor den indledende runde er planlagt til at være den 9. juni. Gruppen af 10 piger skal dække de 12 øvelser samt stafetten, og det bliver en super oplevelse for dem alle at stå sammen som et hold og at møde andre piger på deres egen alder.

Opstart på kastegruppe

Der startes torsdage op på en kastegruppe, der styres af Poul Mejls og Torben Hansen. Dette er hvad Poul har slået op på vores facebook-gruppe:

*"Kan du lide at kaste og er du interesseret i at træne med andre?
- så er dette måske noget for dig!"*

Torben Hansen og undertegnede starter træningsgruppe for alle interesserede, seniorer såvel som ungdom:

*Torsdage kl. 18.00 - 19.30 med opstart lige efter påske den 24. april.
Den grundlæggende tanke er, at Torben og jeg gerne vil træne kast og vi vil gerne invitere andre interesserede til at træne sammen med os."*

Det bliver interessant at følge gruppen og se om de kan fastholde unge og seniorer omkring kaste-øvelsernet og skabe deres egen kultur og miljø.



Her ses Torben Hansen og Poul Mejls Jensen

Fundraising

Bag dette engelske begreb ligger der en del opsøgende arbejde, hvor vi gennem fonde og kommunens puljer ansøger, og indimellem er så heldige at få tildelt midler til klubbens arbejde.

Denne gang skal vi fremhæve, at vi har fået penge af Sparnord Fonden til at indkøbe et nyt bænkpres stativ og bænk, en romaskine og et ryg-styrke apparat.

Alt sammen noget der pynter vældigt op i vægtrummet.

Gennem de sidste par år har klubben løbende modtaget donationer fra forskellige fonde, og det er blevet omsat til redskaber og aktiviteter som træningslejre og stævner i udlandet.

Vi er altid på udkig efter relevante projekter, der kan være med til at styrke det sportslige, give nye muligheder udenfor klubben og ellers gøre det sjovere at gå til atletik.



Stævner og datoer

Maj

10. - Herning Games: Velbesøgt ungdomsstævne med medaljer til top tre i hver aldersgruppe.

14. - NVJ-stævne i Holstebro: Vi afholder vores deltagermæssigt største stævne i mange år på stadion. For at gøre det til et succesfuldt stævne har vi brug for hjælpere. Der kommer mere konkret info i den nærmeste fremtid.

24./25. - Vestdanske mesterskaber, mangelkamp:

For ungdom/senior/veteran-atleter.

Juni

1. - DT 1. runde: AKH stiller med både at herre- og damehold, når første runde af DT afholdes i Aabenraa.

2. - NVJ-stævne i Stoholm: Stævne for de 6 til 15-årige i Stoholm.

5. - Vestdanske mesterskaber, kastemangelkamp: Klubben afholder kastemangelkamp for alle aldersklasser på Holstebro Stadion. Igen er der brug for frivillige - mere info senere.

14. NVJ-stævne i Herning: Stævne for de yngste. Aldersgrænse på 11 år.

18. AKH Sommerfest: Sommerafslutning med ministævne og grillhygge.

21. Rock I Holstebro: På grund af omrokeringer på pladsen, skal vi i år hjælpe på- og bagved scenen.

21./22. - Vest DMU, Odense: Vestdanske mesterskaber for ungdom afholdes i Odense. Mathias og Jesper tager med som trænere. Der bliver sørget for overnatning.

28./29. - Vest DMV: Vestdanske mesterskaber for veteraner. Det vides endnu ikke hvor det afholdes.

Juli

1.-3. - Alletiders Atletikskole, Holstebro: Klubben afholder atletikskole for første gang. Info herom kan findes på hjemmesiden og på side 17.

August

2./3. - Store DM, Odense: Danske mesterkaber for seniorer på Odense Atletikstadion.

9./10. - DM Veteran, Hvidovre: Danske mesterskaber for veteraner. AKH har et hold af sted.

11. - Opstart: Træningen starter igen efter sommerpausen.

15.-17. - Træningslejr, Hvidovre: Træningsweekend i Hvidovre for talentgruppen.

23. Regionsfinale: Udtaget regionshold for 10-13-årige.

23./24. DM Mangelkamp: Danske mesterskaber i mangelkamp for alle aldersgrupper. Ukendt afholdelsessted.

28. - NVJ-stævne i Rødning: Stævne for de 6 til 15-årige i Rødning.

30./31. DMU, Østerbro: Danske ungdomsmesterskaber afholdes på Østerbro. Vi har et overnattende hold af sted.

Alletiders Atletikskole

Fra den 1. til den 3. juli vil klubben for første gang afholde tre dage med atletikskole

Det er et koncept som Dansk Atletikskole har indført og har for de klubber der har afholdt det typisk været en stor succes.

Vi har ikke tidligere synes vi ville binde ad med den, men med den store og dygtige kreds af ungdomstrænere vi har fået opbygget vil vi for første gang have tre dage i juli med atletikskole fra kl. 9 til 15.

Deltagerne får en T-shirt, en drikkedunk samt frugt og saft, og dertil en masse atletik!

Vi håber på det vil betyde, at klubben bliver mere eksponeret i byen og i omegnen, og at vi vil kunne rekruttere flere medlemmer. Derudover er det også en god aktivitet for klubben at samles om.

Vi vil forsøge at få det udbredt ud på bl.a. alle skolerne i området og håber på, at vi kan samle 40 unge på stadion.





ALLETIDERS ATLETIKSKOLE

HOLSTEBRO

Tag med på Alletiders Atletikskole i din sommerferie, hvor du får fede dage med sej sprint, kanon kast, hurtig hækkeløb, spændstig spring og masser af sjov!

DELTAGERNE FÅR:

- t-shirt fra NIKE
- atletikskole diplom
- drikkedunk fra Maxim
- frugt og juice hver dag



Hvornår: 1. juli - 3. juli 2014
kl. 9.00 - 15.00

Arranger: AK Holstebro
Hvor: Holstebro Idrætspark,

Rolf Krakes vej 9, Holstebro

For alle piger og drenge i alderen 10 - 15 år

Pris: 400 kr.

Tilmeld dig på: sportstiming.dk

Begrænsede pladser!

Udlejning af klubhuset

Skal du holde en fest og er stuen lidt for trang??
Så har du som medlem mulighed for at leje
atletikklubbens klubhus til en fest eller lignende.

Pris pr døgn kr. 500,-



Henvendelse skal ske til:

Thomas Johansen: thomasjohansen2404@gmail.com

Top 10 øvelsen

Top 10

I sidste nummer udlovede vi en præmie til den i klubben, der fik det bedste resultat i stående længdespring minus egen højde. Af de 17 deltagende, var det med et spring på 78 centimeter at Mathias DK løb af med sejren.

Vi mistænker ham for ikke at læse 'Depechen', så han kan kun få sin præmie hvis han læser disse linjer ;-)

Nr.	Navn	Stående længde	Højde	Forskel
1	Mathias DK	265	187	78
2	Benny	250	190	60
3	Sarah W	224	178	46
4	Niels Peter	238	194	44
5	Emilie	194	160	34
6	Samuel	177	146	31
7	Xenia	189	162	27
8	Mathias N	165	142	23
9	Sarah H	192	170	22
10	Magnus	165	144	21

Næste nummers top 10 bliver **spydkast med børnespyd** hvor længden af kastet bliver divideret med omkreds af ens overarm. Det største tal vinder.

Nye rekorder siden sidst

Klubrekorder/top 10

Kvinder – senior

Disciplin	Resultat	Navn	Placering
50m (i)	7,16	Sarah Winther Jensen	Klubrekord
50m (i)	7,38	Ida Hillebert Bay	2
50m (i)	7,98	Sarah Hansen	3
50m (i)	8,35	Xenia Nissen	4
60m (i)	8,10	Sarah Winther Jensen	2
200m (i)	26,74	Sarah Winther Jensen	Klubrekord
Længdespring	5,45	Sarah Winther Jensen	Klubrekord

Årgangsrekorder/top 3

Piger 11 år	Resultat	Navn	Placering
Kugle	5,29	Annika Mejls Ramsgaard	3
Piger 12 år	Resultat	Navn	Placering
60m (i)	10,05	Emilie Mejls Ramsgaard	3
Piger 13 år	Resultat	Navn	Placering
50m (i)	7,98	Sarah Hansen	2
50m (i)	8,35	Xenia Nissen	3
60m (i)	9,26	Sarah Hansen	3
60m hæk (i)	13,01	Xenia Nissen	Klubrekord
60m hæk (i)	14,02	Sarah Hansen	2
800m (i)	2.54,68	Emilie Mejls Ramsgaard	Klubrekord

Kugle	9,96	Emilie Mejls Ramsgaard	Klubrekord
Piger 14 år	Resultat	Navn	Placering
50m (i)	7,16	Sarah Winther Jensen	Klubrekord
60m (i)	8,29	Sarah Winther Jensen	Klubrekord
60m hæk (i)	11,90	Xenia Nissen	3
Piger 15 år	Resultat	Navn	Placering
60m (i)	8,10	Sarah Winther Jensen	Klubrekord
200m (i)	26,74	Sarah Winther Jensen	Klubrekord
Længdespring	5,45	Sarah Winther Jensen	Klubrekord
Piger 17 år	Resultat	Navn	Placering
Kuglestød	9,18	Laura Thy Wadsbach	Klubrekord
Piger 18 år	Resultat	Navn	Placering
50m (i)	7,38	Ida Hillebert Bay	Klubrekord
Piger 19 år	Resultat	Navn	Placering
Længdespring	4,72m	Ida Hillebert Bay	2
Stangspring	3,10m	Ida Hillebert Bay	Klubrekord





Vi støtter de lokale fightere. Gør du?

Få 500 kr. til klubkassen. Og måske mere til dig selv...

Tag en snak med din lokale vestjyskBANK. Det kan der være penge i. Ikke kun for dig. Men også for din klub. Lige nu skyder vi nemlig 500 kr. i klubkassen, hvis du skifter bank til os, og flytter alle dine banksager med.

Velkommen i vestjyskBANK - din lokale bank.

■ vestjyskbank.dk/holstebro

 **vestjyskBANK**
Det handler om vilje

Bagsiden

I en udgave af "Depechen" fra 1995, finder vi en af de mere kendte AK Holstebro-anekdoter. Nemlig hvordan det lykkedes Torben Hansen og Poul Erik Langerhuus at lyve sig ind til Wilson Kipketer sejrsmiddag efter guldmedaljen ved VM i Stockholm, og hjemføre flaget, som han havde med på sejrsløbet. Historien er sidenhen blevet solgt til Radio Midt og Vest for to fadøl.

Uha for en fest, Carlsberg er nogle flinke mennesker, der både gav mad og sort guld i stride strømme til selskabet, som bestod af Kipketer og hans managere, dansk TV og radio, DAFs bestyrelse, landstrænerne, aktive, journalister, samt Torben og Poul Erik fra Holstebro. (Frækhed belønner sig). Efter en masse øller lykkedes det os at købe det flag Kipketer løb æresrunde med - pris: 200 sv.kr. En dejlig souvenir at have med hjem. Flaget bliver snart hængt op i klubhuset.

