



## Ballerup Atletik Klub

### Formands orientering bestyrelsesmøde: 3/10-2016.

5/6: Team Ballerup Triathlon. 213 gennemførte – der var lavet nogle tiltag til 2016 udgaven bla. hold samt der var en kort og lang udgave. Måske var der ikke så mange da det lå en søndag. 2017 bliver uden vand – svømmehallen er under renovering så der må tænkes ud af posen.

11-12/6: Hvidovre Open. Elitegruppen var repræsenteret til dette stævne. Da det var ugen før øst var det ikke udbudt til resten af klubben.

18-19/6: Øst ude på Ballerup Stadion. Endnu en gang var BAK arrangør til stævnet og det blev afviklet perfekt. Alle ved hvad de skal så det er en fornøjelse at se. BAK fik 12 guld, 13 sølv og 11 bronze – der er virkelig talent i BAK!!! Vi blev 4 bedst klub.

18/6: Emil Ipsen var inviteret til at spring længdespring til Copenhagen Athletics Games på østerbro stadion – det var virkelig stort !! han sprang 6,84 og blev nr. 10 ud af 12 deltagere.

25/6: Emil Ipsen og Wojciech var taget til Nordic Challenge i Aarhus – hvor Emil sprang længde. Det var ikke den mest optimale konkurrence for Emil eller for den sags skyld de andre atleter. Der var kraftig vind var alle sider og regn!!! Men et flot stævne det var det.

26/6: Øst Masters i Holbæk. Sidste opladning for BAK's masters atleter inden NMACS i Odense. Var med og heppede på de få som var mødt op. Stævnet var meget fint dog kiksede tidstagningen på den første 5000m så det hele blev skubbet 45 min.

1-3/7: NMACS Odense 2016 (Nordisk mesterskab for masters) 6 atleter var taget afsted. Det blev til 3 guld, 2 sølv og 2 bronze. Guld til Per H. Cristensen og Henrik K. Jørgensen i 5KM samt Michael Nielsen i spyd, sølv til Githa Bredvig 100m og Helle Jensen i 5KM kapgang, brønze til Trille Ipsen i 400m samt 100m stafet.

1-3/7: VU spelen 2016. Igen i år havde BAK et rekord stort hold til VU spelen i Göteborg. Som altid afholdes stævnet på det ikoniske nya Ullevi Stadion. I år fik vi Guld til Emil i Længdespring samt 2 bronze medaljer til Rebecca Spiegelhauer og Klara Loessl i stangspring. 6 klubrekorder blev det også til. Super stemning og meget fin forældre opBAKning. Desværre blev vores medicintaske væk.

23/7: Caroline Ranners stod for sommerens overraskelse da hun slog ny senior klubrekord på 3,60 i stangspring, det skete ved et stævne i Ystad i sverige.

7/8: Indvielsesstævne på Greve stadion. Der var en del atleter som brugte sidste week-end i sommerferien til et hyggestævne. Flot 8 rund baners stadion – men et ringe stangspringsanlæg!!



## Ballerup Atletik Klub

13-14/8: DM Masters på Hvidovre stadion. Det blev til 5 guld og 4 sølv. Guld til Trille i 400m, Michael i spyd og Henrik Jørgensen i 800, 1500 og 5000m. Sølv til Trille og Githa i 100 og 200m. Uffe var meldt fra da han var udtaget som kastetræner til U20 landsholdet.

13-14/8: U20 landsholdet. Vi fik udtaget 2 atleter til U20 NM som foregik på Island. Debut til Ida Jespersen og Oliver Durafour begge i stangspring – resultatmæssigt var det ikke en succes – men begge synes det var en meget fin oplevelse. 2 trænere fra BAK var også udtaget Tommy Rønning som sprinttræner og Uffe Jensen som kastetræner.

15/8: Bestyrelsesmøde i BAK – se referat på hjemmesiden.

20-21/8: Sparta Games. 20 atleter var tilmeldt – der var mange flotte resultater – desværre kunne jeg ikke selv overvære stævnet grundet privat fest. Men BAK kom hjem med 4 guld, 9 sølv og 3 bronze.

27-28/8: Store DM i Aarhus. 7 atleter fra Ballerup var draget til Aarhus. Det blev til 1 guld og 1 sølv. Rebecca Nielsen fik guld i 3000m kapgang og Kristian Ipsen sølv i 110m hæk. Det blev til 2 5 pladser i stangspring til Oliver og Caroline. 1 finale plads til Lukas på 100 og nr. 9 i 200m. Emil fik en 7 plads i længdespring. Emil Christensen blev nr. 9 Stang.

31/8: Var til Team Ballerup møde. Der var foredrag v/mental motion – om vigtigheden af mental coaching inden for eliteidræt. Så blev der summet over oplægget til genforhandling med Team Danmark. Det blev besluttet at medlemmer skulle sætte sig sammen d. 13/10 hos Skydning hvor vi ville fabrikere et oplæg til Team Ballerup.

3-4/9: DMU Østerbro stadion. Hvilket et DMU – det bedste til dato for BAK. I alt 20 medaljer. Vi ender 9 i medalje statistikken og 4 i point statistikken i DK. Hvor er jeg stolt over det arbejde som bliver gjort med de unge atleter!!!

6/9: Ballerup C løbet. Løbet i sig selv er et godt løb – ros for ruten og arrangementet. Dog mangler der i den grad deltagere. Hvis det skal gentages må der tænkes ud af boksen!!!

7/9: BAK's nye tiltag med trænercafe – bare en ½ time og så videre. Det var en succes. Der blev talt om tøj, atleter som skulle rykke mellem hold osv. Ny cafe d. 5/10-16.

11/9: DT kval kamp – kampen fra rykket til Ballerup da Bagsværds kastebrud ikke var blevet klar. BAK's herrehold kæmpede alt hvad de har lært – men lige lidt hjalp det – vi blev nr. 3 – øv!! Det glippe igen for 3 år i streg – nu kan det være nok – 2017 må og skal det lykkes at komme i elitedivisionen.



## Ballerup Atletik Klub

18/9: Øst hold i Greve – BAK's piger 12-13 år fik en flot sølvmedalje. Drengen endte lige uden for medaljerne. Stor tak til forældre og dommere.

22/9: Stangspringsstævne på Ballerup stadion. Hyggeligt lille afslutningsstævne – hvor vi sagde farvel til Line Refsgaard som desværre stopper. Hun har bøvlet rigtig meget med sine knæ. Dog blev det til PR på 2,62 i sit sidste stævne. Emil Boesen, Oliver Lumholdt og Rebecca Spiegelhauer slog også PR.

24/9: DMU hold finalen. BAK var værter for stævnet. Flot arrangeret stævne – vi fik meget ros fra atleter og klubber. Vi havde 2 hold med pige 12-15 og 1 dreng 16-19 år. De lå begge seedet til en medalje efter 1 runde. Bedst gik det for piger som ikke fra langt fra Sparta – de fik en flot sølvmedalje. Drengeholdet var ramt af 3 afbud og endte sidst.

25/9: Endnu en dag og endnu et stævne på Ballerup atletik stadion – denne gang masters hold finalen. Her havde BAK også 2 hold med. Ingen af holdene fik medaljer på landsplan – men pigerne (damerne) fik en flot bronze medalje i øst. Endnu engang stor ros til BAK for stævnet.

1/10: Team Ballerup arrangement i Ballerup Centret. De 6 prioriterede idrætsgrene under Team Ballerup: Cykling, svømning, fodbold, basket, skydning og atletik havde hver en bod samt en event. Vi havde en 10meters sepped trap – hvor børnene kunne få en tid på 10 meter og hvis de var rigtig hurtige også en præmie. Præmierne havde inter sport sponseret. Super arrangement hvor vi fik talt med rigtig mange borgere – fik uddelt flyers og vist vores ny produceret video.

1-2/10: Afslutningsstævnet i Greve. 33 atleter havde valgt at lægge vejen forbi greve. Lørdag super fint vejr og søndag var der bare regn og blæst. Mange fine personlige rekorder, klubrekorder. Bla. 4x200 for piger 12-13 hvor vi vand over de blå!!.

Atletik hilsen

René Ipsen, formand

---

### Formands orientering bestyrelsesmøde: 6/6-2016.

23-24/4: Havde den første dobbelte ATK-Talentsamling på stadion. Vi havde lånt idrætsfritten og Torben lavede mad. Når så mange skal bespises og der skal holdes foredrag er det lige før idrætsfritten heller ikke er stor nok – men det lykkedes.

27/4: Jørgen Matz og undertegnede havde møde med DAF og Team Ballerup. DAF roste os for vores arbejde omkring ATK samt at vi stiller en træner (Tommy Rønning) til rådighed for DAF's 4-



## Ballerup Atletik Klub

100m stafet satsning. Peter roset også klubben for vores fine fremmøde på alle Team Ballerup møderne og for en professionel tilgang til talentarbejdet. DAF ville sende en kort udtalelse til Team Ballerup.

28/4: Til reception for Danske Mestre hos Borgmesteren. Det var super hyggelig som altid. God mad rart at tale med nogle af de andre idrætsgrene. De Danske Mestre modtog en flot skål fra Kähler keramik og klubben fik 500kr og flot buket blomster.

2/5: Team Ballerup fællesmøde med Henning fra Sporthouse og de andre priorerede idrætsgrene. Vi arbejder med Sporthouse oplæg til en genforhandling med Team Danmark. Det tog udgangspunkt i de møder som Henning havde haft med bla. os og de andre idrætsgrene. Vi kom meget rundt – jeg håber der kommer en ny aftale i hus her til efteråret så vi kan fortsætte det gode samarbejde og Ballerup forblive elitekommune i perioden 2017-2020.

3/5: Pokalkamp på Ballerup stadion for atleter op til 13 år – vi havde besøg af Bagsværd. BAK vandt kampen. Jeg blev hevet ind som starter da han som skulle komme ikke mødte op.

7-8/5: Tårnby Games. Så starter sommersæsonen! Mange BAK atleter, forældre og trænere var mødt talstærkt op til Tårnby Games. Det blev til meget fine resultater og flere PR til atleterne. Forældre havde bagt kage og skåret frugt – der manglede ikke noget.

11/5: Skole OL. Først år BAK arrangerede Skole OL. 350 elever have fundet vej til Ballerup Stadion. Borgmesteren bød velkommen. Herefter startede konkurrencerne – det var super sjovt at se eleverne have det sjovt med atletik – virkelig et godt koncept. Dog er der lige et par ting som skal pudses af rent arrangements mæssigt til næste år – håber der kommer en evaluering af stævnet.

14/5: 9 ATK-Talentsamling – denne samling var ret tynd besat og var skåret ned til kun 3 timer. Sideløbende kørt Tommy Stafet samling for DAF. Trille havde overtaget Tommys rolle som træner for sprinterne.

15/5: Øst mangelkamp i Helsingør. Vi havde kun 1 atlet med og det var i P12 – Caroline Vammen. Hun gjorde det fantastisk og vandt!! Caroline kan dermed kalde sig Øst-mester for 2016 – stort tillykke.

18/5: BAK' 42år fødselsdag. Vi holdt lige som 2014 og 15 et senior fødselsdagsstævne. Her kom nogle af danmarksbredste atleter. Vindere var desværre helt forkert – men så vendte vi 100m så vi løb fra mål i stedet. Vi fik stor ros for arrangementet og for at tænke på atleterne.

22/5: DT 1 div. – skulle være afholdt på Greve stadion – men da det er under opbygning blev det et fælles arrangement mellem Amager/FIF og Greve. Stævnet blev afholdt på Tårnby Stadion. Vi var



## Ballerup Atletik Klub

desværre blevet ramt af sygdom og sidst øjeblikks afbud. Alligevel blev herrer holdet nr. 1 og kvindeholdet en flot nr. 4. Så herreholdet er klar til kvalkamp i efteråret.

29/5: DMU hold – det var så 3 gang vi var på Tårnby Stadion – denne gang til DMU hold indledende runde øst. Vi havde 4 hold med – drenge og piger 12-15 år og drenge op og piger 16-19 år (junior). Pigeholdet 12-15 var super stærke og fik en meget sikker 2 plads efter Sparta. Samlet set øst/vest ligger de også nr. 2 så det lover godt for finalen. Drenge 16-19 blev også nr. 2 dog med en noget mindre margin ned til nr. 3 Greve – Sparta nr. 1. Drenge 12-15 og piger 16-19 var ramt af mange sene afbud og det giver ikke en god konkurrence når man pludselig skal rykke rundt og f.eks. lave en øvelse man ikke har trænet. Ellers var det super opBAKning.

4/6: 10 og sidst talentsamling. Her var Trille igen stand ind for Tommy. Denne samling var præget af mange afbud – mest grundet Eurotrack. Nu gælder det evaluering. Alle atleter har fået udleveret et spørgeskema ang. konceptet så det bliver spændende hvordan det kommer til at fortsætte i 2016/2017. Mon ikke vi internt i klubben laver en evaluering Jørgen Matz?

Atletik hilsen

René Ipsen, formand

---

### Formands orientering bestyrelsesmøde: 18/4-2016.

5-6/3: DMU Skive. 30 atleter, 6 trænere samt det helt store madhold var draget mod Skive til DMU. Brønnum for hyret ind til at kører. Hvilket et DMU – 16 medaljer til BAK. Medaljerne blev vundet over en bred kam – hvilket vi kan være super stolt af. Flere fra BAK talent og elitegruppe havde benyttet sig af sportpsykologisk sparring – og de synes alle det var en succes. Mad holdt med Morfar som chefkok leverede super mad hele week-enden igennem.

7/3: Team Ballerup møde. Et noget tyndt besat Team Ballerup møde – det blev dog besluttet at iværksætte en samtale runde m/Henning Hansen, Sporthouse om hvordan vi kan få genforhandlet ny Team DK aftale med Team Ballerup for 2017-2020. Peter vil godt hører Klubbernes ønsker til den periode. Ellers generel information fra de tilstedeværende klubber (fodbold! Og svømning!)

12/3: Kronborg Games 3 afdeling. En hel del BAK atleter var draget til Helsingør for det sidste indendørsstævne for vintersæsonen 2015/16. Mange rigtigt fine resultater. Klara vandt sammenlagt i 14-15 års gruppen – super flot. Cecilie G. Færge nr. 3 sammenlagt i 12-13 års



## Ballerup Atletik Klub

gruppen!! Så blev alle stænger pakket sammen og transporteret til Ballerup – i alt 4 rør så der var godt læs på bilen!

13/3: ATK i Ballerup Super Arena. God afslutning inden vi går udenfor. Fint foredrag fra Antidopin Danmark. Fremmødet var ikke helt i top – skyldes måske den hårde indendørs sæson.

15/3: Generalforsamling i BAK. Ingen ændringer på holdet. Synes generalforsamlingen var godt besøgt – der var dog ingen som havde lyst til at deltage i bestyrelsesarbejdet.

18-28/3: Træningslejr Cambrils – Barcelona. På en scala fra 1-10 – nærmer denne træningslejr sig 9 med pil opad. Udfra de oplysning og billeder jeg har fået har der været en super stemning på lejren. Så må vi se hvad vi finder på næste år.

30/3: Haft et super godt trænermøde med Wojciech hvor vi fik planlagt sommersæsonen. Wojciech stopper på sit job ca. 30/4 så er et slut med aften og week-end vagter. Aftalte træningstider er Mandag kl. 17- ca. 20 – først aspiranter så ungdom. Onsdag 16.30 – ca 18.00 – Hæk/længde alle. Torsdag kl. 17- ca. 20 – først stang - udtaget atleter så ungdom.

4/4: Trænermøde med Tommy. Godt møde hvor vi talte om rigtig mange ting. Wojciechs træningsplan blev der talt om. Super fint møde.

7/4: Så kom stangspringsmadrassen op – hvilket et mas i sær når den ene lynlås ikke virker!!! Vi har dog fået nye målebånd i standerne – så lidt sker der!!

7/4: Jørgen M og undertegnede havde møde med Henning Hansen, Sporthouse vedr. Team Ballerup/Team DK ny forhandling for 2017-2020. Vi kom rundt om meget – håber det munder ud i en ny og bedre aftale. Der er fællesmøde d. 2/5-16.

Glæder mig til sommersæsonen.

Jeg vil være på stadion mandag og torsdag fra kl. 17 til ca. 18.30 – hvor jeg er træner/hjælpetræner for de unge stangspringere. Sideløbende vil jeg også fungere som koordinator for aspiranterne.

Atletik hilsen

René Ipsen, formand

---



## Ballerup Atletik Klub

### Formands orientering bestyrelsesmøde: 28/11-2016.

5/10: Vores nye tiltag Trænercafe blev skudt i gang. Det varer en halv time hvor vi kan tale om konkrete ting/tiltag, nyt udstyr, træneruddannelse etc. Det blev taget rigtig godt imod hos trænerne.

9/10: ATK-talentcenter opstart ny sæson 2. Vi havde ikke råderet over Super Arenaen som samlingen blev afholdt i Hedegårds Hallen – der er ca. 70 atleter tilknyttet. Vi har fået nogle flere klubber deriblandt Greve.

13/10: Var til Team Ballerup Summemøde. Dette møde var kun et møde mellem de 5 prioriteret idrætsgrene – vi mødtes i skydeklubben. Vi talte om den nye Team Ballerup/Team DK aftale og de tiltag som vil blive taget i forbindelse med den nye aftale. Der kommer blandt andet en servicedel som inbefatter behandling (fysioterapi/mental træning/test).

29-30/10: Årsmøde i DAF - Middelfart. Fra klubben deltog jeg og Ulrich. Ulrich var med til BU-konferencen og jeg deltog ved Senior konferencen. Ved senior konference talte vi om Klubudvikling – bla. mønsterklubanalysen. Om aftenen var der socialhygge og søndag det officielle årsmøde. Go og udbytterig week-end.

31/10: Team Ballerup møde. Koordineringsmøde vedr. den nye aftale som nu var forhandlet på plads og som forventes vedtaget af kommunalbestyrelsen snarest.

4/11: Årsfest i BAK. Super hyggelig årsfest. Årets leder blev Trille Ipsen. Årets kvindelig atlet: Amalie Pfeiffer og årets mandlige atlet Oliver Durafour. 4 nye atleter blev indlemmet i BAK Talen og Elite: Klara Loessl (stangspring) Rebecca Spiegelhauer (stangspring) Magnus Elsted (højde) og Mia VanWagenen (mellem/lang). Så var der konkurrencer og det traditionsrige Amerikanske Lotteri. Torben havde lavet en dejlig Thai buffet. Jeg følte at jeg var til en stor familiefødselsdag, der var helt unge atleter, ungdomsatleter, eliteatleter, motionister og 60+ - så fedt. Der deltog ca. 150.

12/11: Mønsterklubanalyse for bestyrelsen. Vi fokuserede meget på en talent/elitestrategi. Den blev udarbejdet. Vi løb analysen fra 2013 igennem – alt i alt en go dag.

18-19/11: ATK talent samling – denne gang med overnatning og filmfremvisning.

24/11: Team Ballerup konference med sponsorer. BAK var repræsenteret med 2 atleter og trænere.

Atletik hilsen



# Ballerup Atletik Klub

René Ipsen, formand

---

## Formands orientering bestyrelsesmøde: 30/1-2017.

29/11: Elitegruppe møde med alle vores eliteatleter. Der var velkomst til de 4 nye. Jørgen fremlagte oversigt over inddeling i ente A, B og C samt det nye tiltag A+. A+ er en gruppe hvor de atleter som har været med til EM, WM, OL – selvfølgelig også i egne aldersklasse U18 osv. bliver indplaceret. Lige PT har vi ikke atleter i denne gruppe. Der blev talt antidoping samt kurser via Team Ballerup. Så underrettede vi om Team Ballerups nye tiltag serviceaftalen som går ud på at støtte klubberne med mental, fysio samt test – mere herom senere. Hver eliteatlet har fået til opgave at fortælle os om deres mål for 2017 samt valg af personlig træner. Disse papirer vil Jørgen og jeg så gennemgå med de enkelte atleter samt trænere inden udendørssæsonen starter op. Godt møde.

4/12: Connie, Jørgen G samt René var til underskrifts møde med Team Danmark, Team Ballerup samt Borgmester i Loungen i Super Arenaen. Det var en god oplevelse vi fik talt med en masse fra de andre idrætsgrene samt enkelte fra kommunen. Det hele tog kun 1 time med morgenmad og det hele. Godt initiativ!!

7/12: Trænercafe. Der var knap så mange fremmødte som til de første træner Cafer. Men der blev vendt meget fra Træningslejr til stævnedeltagelse.

10/12: ATK talentsamling i Ballerup Super Arena.

11/12: Indstævne i Super Arenaen – meget hyggeligt med mange deltagere – kunne godt udvikles mere. Rart at vi kunne få lov til at lade stangspring ligge i hallen – dog måtte vi investere i nogle hunde så vi kunne trille den ned i den anden ende af hallen.

27/12: Julestævne i Super Arenaen – super godt stævne – fornemmede at man nu for alvor er klar til den forestående vintersæson. Der skulle ryddes helt op i hallen efterfølgende da der var cykelstævne dagen efter.

4/1: Trænercafe. Flere fik udleveret det bestilte trænertøj – fedt! Jørgen meddelte at hvis der ikke i de kommende 3-4 dage kom flere deltagere til træningslejre var den i fare for at blive aflyst. Vi måtte rundt og reklamere.





## Ballerup Atletik Klub

5/1: Økonomimøde hos Connie med efterfølgeren spisning i Ballerup centret. Godt vi fik vendt økonomien – så nu er vi klar til at tage fat.

7/1: Kronborg Games/ATK i super arenaen. Det var ikke mange som var tilmeldt 1 afdeling af Kronborg Games i Helsingør – det skyldes at det faldt sammen med ATK træning i Super Arenaen så der var mange der deltog der og ikke til stævnet. Det er en prioritering fra BAK's side at ATK er vigtigere en et stævne. Dem som var med til Kronborg Games gjorde det super fint.

12/1: Indvielse af nye skydebaner på Tapeten. Ulrich deltog fra BAK's side – var i sidste øjeblik blevet forhindret.

20-22/1: Øst inde 2017: Det er bare super hyggeligt – alle ved hvad de skal – alle er fokuseret og vores atleter præsterede på højeste hylde – vi har vidst ikke fået så mange medaljer til et øst inde. Der skal selvfølgelig lyde en kæmpe stor tak til alle de frivillige. Jeg havde inviteret sponsorer, Idrætsinspektør, Kulturformand, borgmester og behandlere (Skovlunde fysioterapi) til at komme og se noget atletik samt få en bid brød og en snak bagefter. Her kunne jeg sige tak for støtten til BAK og samtidig var det fin mulighed for sponsorer og behandlere til at møde hinanden.

28-29/1: Pallas Spelen 2017: Sådan BAK, 4 guld, 3 sølv, 3 bronze. Stangspringerne imponerede og isæt Caroline (3,70) og Klara (3,20) var flyvende med nye PR. 2 guld og 1 bronze i længde. Emil Ipsen åbnede indesæsonen med at vinde i gode 6,86 – det var godkendt efter en hele uge forinden i sengen med influenza. Ashley vinder kugle i 9,05. Klara, Cecilie og Nanna inder alle sølv på 60m – seje sprinter piger. Jeg må sige at vi har rigtig dygtige atleter som er rigtig søde til at BAKke hinanden op. Tak til forældre for kørsel osv.

Atletik hilsen

René Ipsen, formand