



# Ballerup Atletik Klub

## Formands orientering bestyrelsesmøde: 11/3-2015

### Generelt:

Så er inde sæsonen for alvor i gang, så den står på stangspringstræning i Helsingør 2 gange om ugen.

31/1: Kronborg Games 2 afd. Flere atleter var taget til Helsingør bla. hele stangspringsgruppen. De leverede fine resultater som lover godt for den kommende tid. Rart at se at de nye trænere var mødt op for at coache de unge atleter.

31/1-1/2: Skulle havde været til Wexjö – men måtte desværre melde fra da Emil ikke kunne deltage. Næste hele Uffe og Jørgens kastegruppe var taget derop. De havde en fin tur med gode resultater.

3/2: Sportschef Jørgen og jeg var til Team Ballerup møde m/Peter Bøgelund. Der blev talt elitecenter, klubhus, træningsfaciliteter og ikke mindst indendørs træningsfaciliteter. Det var et godt møde. Peter Bøgelund vil gerne have et møde med DAF's sportschef, BAK og Team Ballerup. Vi foreslog at vi tog fat i DAF's nye sportschef Piotr Haczek efter Påske så var de forskellige inde mesterskaber kommet lidt på afstand.

19/2: Til møde sammen med Ulrich og Hele Ballerup Idrætsstab. Der blev talt Klubhus, stadion og div. nye redskaber – godt møde som mundedede ud i en priorerings liste som Ulrich eftersendte. Vi udtrykte stor tilfredshed med samarbejdet.

20-22/2: Store DM inde, BAK sendte i alt 6 atleter til mesterskaberne i Skive. I stangspring tog Andreas vores eneste medalje – bronze. Tommy og Per var ledere og træner på turen. Vi boede som sædvanlig på Hotel strandtangen. Efter sigende var det en hyggelig tur – tak for de fine update via Facebook.

28/2: Kronborg Games afd. 3. Rigtig mange BAK atleter var mødt op til det sidste inde stævne i vintersæsonen. Der kom mange PR og flere atleter vandt deres discipliner – godt gået!!

6-8/3: DMU inden i Skive. Der var 35 der havde klaret kravet for at komme med til DMU. Men en del var skadet og måtte tidligt melde fra. I alt blev 29 atleter tilmeldt. Med så stor en trup besluttede vi at indleje en bus. Vi boede på Hotel Strandtangen i Hytter. Morfar, Ida's mor Dorthe, Mia's far Poul stod for at bispise alle atleter og ledere (i alt 41). Oliver Durafours forældre stødte



## Ballerup Atletik Klub

til lørdag og hjælp med aftensmad. Resultatmæssige var det et super DMU i alt 10 medaljer blev det til. Vi sluttede som 6 bedste klub i DK – FLOT!!!

Så går vi i gang med planlægningen af ude sæsonen og de første samtaler mellem trænerne har allerede være holdt ved DMU. Jørgen holder et træner møde inden længe hvor de sidste detaljer bliver planlagt. Elitegruppen har fået en udmeldelse da Frederik Pfeiffer ikke ønsker at være med i gruppen længere. Mht. beklædning til elitegruppen er Jørgen gået i gang med at tale med Sportigan – mere herom senere.

Atletik hilsen,

René Ipsen, formand

---

### **Formands orientering bestyrelsesmøde: 29/4-2015**

24/3: Generalforsamling. Kunne desværre ikke deltage af personlig årsager. Men der blev valgt en ny bestyrelse. Vi sagde farvel til Motionsudvalgsformand Ivar Laursen. I løbet af året har vi også sagt farvel til Seniorudvalgsformand Christoffer T. Madsen (skiftet til KIF). Goddag til Henrik Stampe som suppleant i ungdomsudvalget. Desværre var der ingen opstillet til motion og senior som dermed står vakante.

27/3-6/4: Træningslejr i Avignon. Vi kunne fylde en hel bus med glade atleter og trænere. Det er super med den opbakning til vores træningslejr. Kunne desværre ikke selv deltage i træningslejren i år – men jeg har fra flere sider kun hørt rosende ord om lejren. Så bliver det spændende at se hvor vi tager hen næste år.

18/4: Var desværre forhindret i at være med til Skovlundeløbet og Øst Landevej i Skovlunde Bypark. Men BAK løb med 4 individuelle medaljer samt 3 hold medaljer heraf en af guld – FLOT! Tak til stævneudvalget for en stort stykke arbejde.

19/4: Var til Eliteseminar i Odense hvor DAF's nye sportschef Piotr Hazek var vært. Han forklarede om DAF's nye elite/talent strategi. Mere herom på bestyrelsesmøde d. 29/4.

22/4: BAK, FIF og BAC nye pokalturnering for atleter op til 13 år blev skudt i gang på Ballerup stadion. Det blev en succes med over 120 atleter fra de 3 klubber. BAK fører efter 1 ste runde foran BAC og FIF. Næste stævne d. 6/5 i Bagsværd.



## Ballerup Atletik Klub

29/4: Jørgen Matz og jeg var til møde med Sportigan og Craft om en ny aftale på klubbtøj. Mere herom på bestyrelsesmødet d. 29/4.

Så har vi fået uddannet børnetrænere og der er nu 13 DAF certificerede børnetrænere i BAK.

Atletik hilsen,

René Ipsen, formand

---

### **Formands orientering bestyrelsesmøde: 27/5-2015.**

Siden sidste bestyrelsesmøde er tiden gået med træning, stævner, møde om nyt klubbtøj samt Talent ansøgning til DAF – så der har været nok at se til. Til sidst bestyrelsesmøde nåede vi desværre ikke alle punkter så nogle blev skubbet til dagens møde.

2-3/5: Åbningsstævne på Amager. Var selv til stede begge dage. Der var fin opbakning fra forældre som havde bagt kage og boller. Vejret artede sig til den gode side dog noget blæsende. Der blev slået nogle fine PR og en del klubrekorder blev det også til.

5/5: Møde med DAF's nye sportschef Piotr Hazcek, Peter Bøgelund, Ballerup Kommune, Jørgen og undertegnede på Ballerup Stadion. Piotr blev vist rundt og fik forevist vores faciliteter. Dette selvfølgelig med henblik på at blive DTU-center (Decentral Talent Udvikling) samt for at hører om hele processen. Peter Bøgelund var meget interesseret og Ballerup superarena kom i spil med weekender osv.

6/5: Pokalturnering Bagsværd. Her kunne BAK desværre ikke stille med ligeså mange atleter som på hjemmebane – dog beholdte vi vores forspring i konkurrencen.

9-10/5: Var til Kronborg Outdoor og Holger D kastestævne/Øs-mesterskab i kastekamp. Vejret var ikke med Helsingør – allerede fra starten var stævnet næsten 45min bagud på alle løb. Det blev først indhentet efter frokost. Der var rigtig meget vind som drillede stangspringerne og løberne. Men der blev sat nogle fine PR og flere kom hjem med medaljer. Søndagen var helliget kasterne hvor hele Uffes gruppe var med til Øst-mesterskabet. Det blev til 1 guldmedalje til Mathias Kveiborg samt sølv til Amalie Pfeiffer og Stefan Lehnert. Emil Ipsen var eneste atlet i sving til Holger D. Han kastede spyd og blev nr. 2.



## Ballerup Atletik Klub

13/5: Møde hos Craft med Jørgen Matz, Sportigan og undertegnede. Vi fik forevist en del kollektioner og har valgt ud fra det. Vises på først kommende bestyrelsesmøde.

13/5: BAK's fødselsdagsstævne. Ifølge vejret har BAK ikke været søde – regn og rusk uuhh. Efter en del bøvlen med tidtagnings anlægget kom det i gang (Ulrich havde ellers støvet alle vores stopure af!). Der var en del atleter fra Sparta samt fra flere andre klubber.

17/5: DT 1 division på hjemmebane. Både herreholdet og dameholdet var i kamp på hjemmebane. Der blev vist kampånd. Herreholdt fik en førsteplads og Damerne en anden plads – super så er begge hold klar til kvalkamp i september.

19/6: Veterankamp i Hillerød. Både herre/mix og dameholdet var i kamp. Dameholdt havde debut til 3 ny piger – alle gjorde det super fint og ligger i spidsen i. Herreholdet var lidt ramt af afbud men fik trods alt hevet en 3 plads hjem. Bliver spændende d. 16 juni også i Hillerød

20/6: Pokalturneringen for d. 7-13 årige blev afgjort på Frederiksberg stadion. Alle sejl var sat til – med bus fra Ballerup stadion og meget fin opBAKning. Vi klarede det og blev pokalmestre – tillykke med sejren.

25/5: Øst-mesterskabet i mange kamp i Greve. Eneste deltager var Caroline Vammen, 2004 som blev en suveræn østmester i ny KR – tillykke.

26/5: Pokal blev overrakt til minitræningen – Morfar havde bagt en flot kage så alle var glade.

Glæder mig til at følge de 2 drengehold samt vores pige 12-15 år til DTU-hold på Østerbro d. 31/5-15 – håber så mange som muligt kommer og hepper. Så har vi fået sendt ansøgningen til DAF og at blive DTU-center. Det bliver en stor opgave – men vi mener at vi som klub kan drage fordele af at være DTU-center. Bla. på inde træningstid og uddannelse. Nu må vi se om vi kommer i betragtning.

Atletik hilsen,

René Ipsen, formand

---

**Formands orientering bestyrelsesmøde: 30/6-2015.**



## Ballerup Atletik Klub

31/5: DTU hold Østerbro. Super vi fik 2 hold med til DTU hold, Det store drenge hold blev nr. 3 og det vores pigehold blev nr. 2. Sådan så skal vi til Jylland.

5/6: Team Ballerup Triathlon. Var desværre selv forhindret i at deltage grundet firmaarrangement. Vejret var super fint og der var rekord deltagelse. Flere fra BAK stillede til start.

6-7/6: Eurotrack på Frederiksberg. Der var ikke mange atleter med til stævnet. Jeg var dommer i stang lørdag og træner søndag. Det blev til 5 guld og 5 bronze.

10/6: Jørgen Matz og undertegnede var til møde med DAF, (Sportschef Piort Hazek, Sekretær Niels-Christian Bendixen samt Elitecenter Øst chef Carsten Bomme). Mødet foregik i Spartas lokaler og der var en stram tidsplan. DAF roste vore oplæg og var meget positive omkring vore ansøgning. De ville give besked ultimo juni 2015 – så vi venter at hører fra dem.

16/6: Veterankamp i Hillerød. Både herre/mix og dameholdet var i kamp. Dameholdt kvalificerede sig til Finalen. Det samme gjort Herre/mix holdet dog på et hængende hår. Glæder mig til at se om vi skal til Jylland eller??

19/6: Nyt elitetøj blev delt ud til vores 16 elitegruppe atleter. Det er super flot – så nu venter vi på at Sportigan får lavet en eshop så alle kan bestille klubbetøj via hjemmesiden.

19-21/6: Øst DM bane på Ballerup Atletik Stadion. Fredag blev stadion gjort klar til det store ryk ind. Telte blev rejst, flagstænger blev sat. Der var fredag grill bagefter. Stævnet lørdag og søndag fungerede perfekt. Selv vejret artede sig til den pæne side. Rent sportsligt var det er super mesterskab for Ballerup. Lidt statistik: i 2013 fik vi 41 medaljer, i 2014 fik vi 50 og i 2015 fik vi 65 medaljer – så der er virkelig gang i ungdommen i BAK. Mathias Kveiborg klarede i Hammerkast kravet for at komme i elitegruppen.

25/6: Aspirant træningen var denne torsdag henlagt til uddeling af 1200 flyers fra Ballerup Kræmmermarked. Efterfølgende var atleter, forældre til grillhygge hos trænerne på Klintekongevej 7 A i Herlev. Super hyggelig aften.

Så starter sommeren og sommerstævnerne – det første store stævne er VU-spelen hvor der er 19 atleter til start. Glæder mig til at se hvordan det går. Så følger atletik skolen i uge 32. Store DM i Århus d. 8-9 august – det kan blive et rekord hold vi sender afsted. Go sommer til alle.

Atletik hilsen, René Ipsen, formand

---



## Ballerup Atletik Klub

### **Formands orientering bestyrelsesmøde: 30/6-2015.**

2-5/7: VU spelen 2015, Göteborg. Det blev en stor succes, 19 deltagere, 4 trænere samt 3 hjælpere var taget til VU-spelen. Atleterne var rigtig skarpe. Det blev til flere finalepladser samt 3 medaljer. 1 guld til Majken Lützen på 600m i ny DUR12 års rekord, Ida Jespersen i stang og Klara Loessl også i stang. Der blev heppet på hinanden, turen blev en rigtig god social oplevelse for alle. Der blev fredag og lørdag aften holdt fællesmøde hvor dagens konkurrencer blev gennemgået og meddelser for morgendagens program forelagt.

8-9/8: Store DM i Århus. 7 atleter samt 2 trænere var taget til Århus. 2 længde springere havde vi med i Kristian og Frederik, Frederik gik i finalen i nyt årsbedste – men det rakte desværre ikke til en medalje. 4 mand havde vi med i stangspring. Caroline blev nr 4 og Oscar blev nr. 4, Oliver blev nr. 5 og desværre kom Emil ikke over starthøjden. Lukas Bredo var med i 100m og blev en ærgerlig nr. 9 – lige uden for finale. Desværre ikke nogen medaljer til BAK i 2015.

12/8: Møde med Leif fra Global Sport. Han ville gerne lave en aftale med BAK om at sælge pigsko til Øst mesterskaberne. Godt møde hvor der blev talt om meget andet også – mere herom på bestyrelsesmødet.

18/8: Møde sammen med Jørgen Matz og Mikkel Roal Arbøl om fremtidigt samarbejde. Jørgen fremsender kontrakt.

22-23/8: DMU i Hvidovre. 17 medaljer blev det til. 6 danske mesterskaber fordelt på Rebecca Nielsen i 3000m kappgang, Mathias Kveiborg i Hammerkast, Andreas Rønning og Ida Jespersen i stangspring samt Emil Ipsen og Frederik Thomsen i længdespring. Vi blev nr. 6 på medaljeranglisten. Ballerup stillede hele lørdagen et dommerteam i stangspring. Der var fin opBAKning fra atleter og forældre.

Nu går planlægningen ind for DT hold og DTU hold. Samtidig arbejdes der kraftigt på DTU-center fra Jørgen Matz og min side. Vi holdt møde med DAF v/DMU i Hvidovre. Vi afventer lige en enkelt e-mail fra DAF om en bekræftelse i at BAK bliver talentcenter. Glæder mig til et spændende efterår.

Atletik hilsen, René Ipsen, formand

---

### **Formands orientering bestyrelsesmøde: 7/10-2015.**



## Ballerup Atletik Klub

**Vi er nu officielt blevet talentcenter.** Den endelige kontrakt er under udarbejdelse og Ballerup Kommune vil gerne være medunderskriver – dvs. det bliver en 3-partsaftale. Det er super for os at de vil garantere for lokalerne og faciliteterne. Jørgen fortæller mere herom på BM.

29/8: Var starter til Klubmesterskaberne. Super hyggeligt. Afsluttede med spisning. Måske vi skulle afholde klubmesterskaberne på et andet tidspunkt og ikke når der er et andet stort stævne.

30/8: Sparta Copenhagen Games på Østerbro. Super flot arrangeret stævne med højt niveau. Der blev i løbet af weekenden leveret flere flotte resultater af vores atleter.

5/9: DT Kval kampe på Tårnby Stadion. Øv Øv – Herreholdet missede oprykning til elitedivisionen med 2 point til Skive. Der blev kæmpet til det sidste blodsdråbe. Et noget amputeret kvindehold var også i kampe og de kæmpede bravt. God stemning og opbakning.

9/9: Trænerkonference i klubhuset. Det gik mest på at planlægge træningen og informere om nye trænere og trænere som holder op.

11-12/9: DMU Hold finale i Skive. Vi havde kvalificeret 2 hold til finalen. Et drenge hold 16-19 år som manglede Oliver Durafour (USA) de blev nr. 5. Et pigehold 12-15 år som desværre også manglede et af de sikre kort Ida Jespersen. Ida var så uheldig at forstuve sin fod 2 dage før. De kæmpede bravt og lå inden den afsluttende stafet på en flot 4 plads – som desværre blev vekslet til en 5 plads efter stafetløbet – der var dog kun små 400 point op til 2 pladsen! Det lover godt. Tak til Susi, Dorte og Christian får dejlig mad med afsluttende grille. Vi havde hyret vores faste busselskab Brønnum til at kører. Der var plads til Bagsværd i bussen så de betalte 1/3 del af transporten.

16/9: DAF konference i Idrættens hus sammen med Ulrich og Henrik. Det gik på den nye struktur i DAF hvor man vil skifte de valgte udvalg ud med komiteer.

20/3: Øst holde 12-13 år på Ballerup Stadion. Var træner for drenge og pigeholdet. Pigeholdt blev en flot nr. 3 og drengene blev nr. 4. Vores 10-11 års hold var i Bagsværd og der blev de en flot nr. 2.

24/9: Møde med vores nye længdespringstræner Mikkel Roal-Arbøl og Mogens Caspersen.

26-27/9: Afslutningsstævne Greve. Var kun derved om søndagen hvor der var stangspring næsten hele dagen. Fik dog også set noget løb og kast.





## Ballerup Atletik Klub

2-3/10: Bobler/Maxi fest og Ungdomsfest afholdt i Idrætsfritten. Efter de meldinger jeg har set på FB har det været meget positivt og sjovt.

3/10: Årsmøde i DAF i Strib. Sammen med Ulrich til årsmødet. Det startede med Speed dating hvor vi fik 4 minutter til at hører om alle de projekter som DAF har gang i. Derefter det mere officielle møde hvor præsidenten for det Europæiske Atletik forbund kom forbi og talte. Den nye struktur blev vedtaget – mere herom senere på DAF's hjemmeside.

4/10: WTC støt brysterne løb i Ballerup. BAK var arrangør sammen med Kræftens Bekæmpelse og Rotary. En del BAK løbere havde fundet vej. Hyggeligt og godt arrangeret.

5/10: Møde med Sportslog hvor Jørgen Mats og Stephan Jensen også deltog. Præsentation på BM v/Jørgen M.

5/10: Møde med Wojciech sammen med Ulrich. Mere herom på BM v/RI.

Nu går planlægningen for ATK Talentcenter i gang for fuld styrke. Der er møde i dag i Team Ballerup hvor jeg er kommet på som den første – derefter haster jeg til BM.

Atletik hilsen

René Ipsen, formand

---

### **Formands orientering bestyrelsesmøde: 15/12-2015.**

Tiden efter bestyrelsesmøde d. 7/10 og nu er gået med planlægning af ATK-træningssamlinger, trænings opstart f/stangspring i Helsingør samt 2-3 møder med Wojciech og det fremtidige samarbejde – information v/Jørgen på BM d. 15/12-15.

21/10: Forældre møde med aspirantholdt i back stage området i Super Arenaen. Godt møde hvor konkurrenceplanen for 2015/2016 blev fremlagt.

29/10: ATK Talentcenter kontrakt blev underskrevet på borgmesterens kontor med deltagelse af Direktør Jacob Larsen, DAF, Borgmester Jesper Würtzen samt undertegnede. Ulrich var fotograf. Virkelig kulminationen på et kæmpe arbejde. Vi blev efterfølgende omtalt i diverse medier. Det er virkelige stort både for os, DAF og Kommunen.





## Ballerup Atletik Klub

6/11: BAK årsfest på Tapeten. Det blev lidt presset det hele da vi først kunne komme ind i lokalet kl. 16 og alle gæsterne kom kl. 17 – vi havde travlt med borde, pynte op lydprøver osv. Men vi nåede det – dog blev maden ½ time forsinket. Vi fik så kåret alle klubmestrene ind i mellem. Årets kvindelige atlet blev Ida Jespersen og årets mandlige atlet blev Emil Ipsen. Årets leder blev Jørgen Matz. Så var der underholdning v/Oscar og Frederik med sang og spil. Så kom en klov og underholdte (mest de mindre børn). Vi sluttede af med det ventede amerikanske lotteri med flotte sponsorgaver. Hyggelig aften som sluttede v/23.30 tiden.

21-22/11: ATK-Talentcenter træning. 60 unge var tilmeldt. Synes det gik fint af 1ste gang at være. Torben lavede mad for en halvtresser – så den side var i orden. Vi blev temmelig overrasket over snestormen så løbearrangementet i Hareskoven om søndagen måtte aflyses. Flere var også forhindret i at komme. Redskaber kunne ikke komme i container da der ikke var ryddet sne.

6/12: Var med til hygge søndag hos aspiranterne. Det var henlagt til Ledøje hos Rebecca Spigelhauer. En løbetur til kirken og derefter styrke på stuegulvet efterfulgt af grill og hygge.

12-13/12: ATK Talenttræning nr. 2. Der var en del afbud til træningen da flere sidder med deres SRP opgave i gymnasiet – men dem der kom havde en kanon weekend. Man kunne godt mærke at de glædede sig til at se hinanden. Der blev virkelig trænet igennem. Løbeturen i Hareskoven blev gennemført for spring og mellem/lang gruppen. De blev kl. 12 afhentet af Brønnums busser og kørt tilbage til Super Arenaen hvor Torben også denne weekend ventede med dejlig mad.

Atletik hilsen

René Ipsen, formand

---

### **Formands orientering bestyrelsesmøde: 19/1-2016.**

Så er ATK kommet godt op at kører og der er ros fra alle sider – fantastisk at vi kan få det hele til at fungere. Der er dog lidt bøvl med redskaber ud og ind aftaler osv. Stangspringsmadras – den i BSA er sendt til reparation og forventes klar inden øst inde.

27/12: Julestævne i BSA – der var mange deltagere fra flere klubber. Godt og hyggeligt stævne – konceptet er godt.



## **Ballerup Atletik Klub**

3/1: ATK Talentcenter træning. Der var virkelig god stemning. Det virker som om at atleterne har fundet hinanden og er glade for træning og samværet. Torben lavede dejlig Thai buffet. Der var foredrag v/Martin Stensvig.

9/1: Kronborg Games afd. 1 – 12 BAK atleter havde fundet vej til dette stævne. Flere flotte resultater og PR til atleterne. Ulrich hjalp med EDB og Erik kaldt ind til EI-tiden.

Atletik hilsen

René Ipsen, formand