

Dansk atletikmester er fra Låstrup.

Lokale 16 årige Morten Dalgaard fra præstegården i Låstrup er hurtig på benene. Morten skiftede for et år siden fra fodbold i Borup IF, over til at dyrke atletik (Primært 100 m. og 200 m.) i Skive (Skive AM).



Siden har det rullet ind med flotte resultater - senest blev Morten dansk ungdomsmester 2011 på både 100 og 200 m. I sæsonen har Morten også udraderet de oprindelige danske rekorder på samme distancer, og er nu dansk ungdomsrekordholder på 60 m indendørs, 100 m, 200 m. og på 4 x 100 m. stafet.

Tiderne var så gode, at han blev udtaget til ungdomslandsholdet til både ungdoms-VM (som han desværre ikke kunne deltage i) og til ungdoms-OL i Tyrkiet. Ved ungdoms OL blev Morten en samlet nummer 7. Låstrup-sprinteren deltog også på landsholdet i Nordiske Mesterskaber i august. En lang og hård sæson sluttes af i Castellon i Spanien i den kommende weekend, hvor der afholdes Europa cup finale.

Sæsonen er som sagt ved at være slut, og der er kun træning tilbage indtil indendørsmesterskaberne i Januar måned.



Morten dansk ungdomsmester 2011 på både 100 og 200 m. I sæsonen har Morten også udraderet de oprindelige danske rekorder på samme distancer, og er nu dansk ungdomsrekordholder på 60 m indendørs, 100 m, 200 m. og på 4 x 100 m. stafet.

Foto2011: Guld til Morten

Hvor meget og hvordan trænes

Morten træner normalt ca. 3-4 gange om ugen, men mange atletikfolk i eliten har helt op til 12-15 træningspas på en uge. Morten er pt. på efterskole, så træningen er droppet noget ned imens det står på. Sprinttræningen indeholder bl.a. masser af stigningsløb, bakketræning og reaktionstræning. Derudover trænes også teknik, som f.eks. startteknik, løbestil, mentaltræning o.a. Om vinteren er der i sagens natur ikke mange stævner, og der skal bygges op til den kommende sæson, så der rykker man indendørs til en del vægttræning.

I Skive er man så heldig, at der er en indendørs atletik arena (Sparbank Arena) og det betyder at Skive formentlig har Danmarks bedste atletikfaciliteter pt. Skiveklubben er da også langt større og kraftfuld end man ellers ville tro i forhold til byens størrelse. På atletiklandkortet er Skive AM en absolut sværvægt der bider skeer med de største i Århus og København.

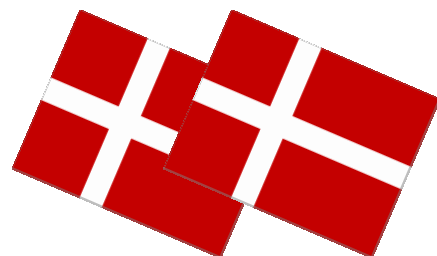
Selvom atletik er en individuel disciplin, hvor konkurrencen er benhård, er man indenfor sporten rigtig gode til at bakke hinanden op, både indenfor klubben og mellem klubberne. Atletens personlige resultater og fremgang aftvinger naturlig respekt og glæde hos andre atleter, også ens nærmeste konkurrenter.

Sprint er på mange måder en ekstrem disciplin - ekstremt kort og ekstremt kraftfuldt. Det er selvfølgelig lidt specielt at tage til København, Tyrkiet eller Sverige for at gøre noget i ca. 11 sekunder, hvorefter man jo så egentligt kan tage hjem igen. Det betyder også, at man ikke skal sløse sin korte chance væk, og sprinterne bruger derfor meget tid på før løbet, på at opbygge maksimal fokus og koncentration, som så helst skal kulminere lige når skuddet går. Kunsten er at beherske denne koncentration så man både kommer af sted hurtigst, men uden at tyvstarte. Da det er 100-dele af sekunder der afgør løbet gives der ikke ved dørene i forhold til tyvstart. Reglerne for atleter over 16 år, og hermed for Morten er benhårde: Tyvstart = umiddelbar diskvalifikation. Det så vi f.eks. ved VM for et par uger siden hvor verdensrekordholderen Usain Bolt røg ud på den regel. Grundig opvarmning på min. 1 time er helt nødvendig: Risikoen for skader er stor i sprint, da sener og muskler presses op i maksimal belastning i det samme starten går.

Morten har indtil videre klaret sig igennem sæsonen uden større skader, men pådrog sig alligevel en mindre fibersprængning i baglåret i foråret, da han pressede sig foran en række seniorer og løb dansk ungdomsrekord hjem på 10.87 sekunder. Det kostede et par ugers pause, men nåede at blive klar til ungdoms-OL i Tyrkiet, hvor Morten blev en samlet nummer 7.



Der er fart på i Låstrup!



Tillykke til
Morten Dalgaard