

# Masters-afdelingen i Vejle IF

## Nyhedsbrev oktober 2017

### Af Ove Lausten

- Vi vinder flere guldmedaljer på halvmaraton og maraton.
- Holdkamp finalen i Aalborg.
- Kommende stævner: DAF vinter turnering med cros, DGI cros 17/18, dm i trail i Vejle
- Husk at hjælpe ved klubbens stævner, Vejle Ådal Løbet er næste større løb.

#### **Mia Sørensen vinde DM i halvmaraton**

Tillykke til Mia med endnu et godt resultat til samlingen. Året 2017 har jo budt på flere gode resultater, blandt andet to EM sølvmedaljer. Tiden 1.21,14 er rigtig flot og klart under hvad flere yngre mænd kan løbe distancen på. Der var også gode tider til Pia Smed Rasmussen med 1.27,01 og Anne Brødsgaard med 1.28,26.

#### **Lilly Jeppesen og Pia Smed Rasmussen vinder guld på maraton**

I Vejle Amts Folkeblad var der den 4. oktober et fyldigt referat fra DM i maraton, der var indsendt af Niels Henrik Præstiin. Niels Henrik Præstiin, der var den hurtigste af mændene, løb i 3.07,42. Der var sølv til Thorkild Bo med 3.52,08 i M65, hvor Jørgen Hansen vandt bronze med 3.53,07. Jørgen Ladegaard vandt bronze i M70 med 3.47,35 og endelig vandt Poul Bachmann Madsen sølv med 5.14.19 i M75. Men det var pigerne der skaffede individuelle guld medaljer med Lilly Jeppesen 3.45,55 i K65 og Pia Smed Rasmussen K45. Begge resultater udtrykker et meget højt niveau på de lange distancer.

#### **Holdkamp finalen i Aalborg**

Søndag, den 17. september var Vejle If. endnu en gang i dm finalen for hold. Vi har haft hold kvalificeret til finalen uden afbrydelse siden 1995, så vi hører blandt de bedre hold i Danmark. Men for andet år i træk indtager vi en mere diskret placering, nemlig som nr. 8. Pointmodellen er blevet ændret, så vinderen af konkurrencen på point får 11 point og nr. 2 får 9 point, dernæst 8 point m.v. Ændringen skyldes, at pointscoren i kvindernes ældste aldersklasser har været udsat for kritik på grund af manglende statistisk validitet. Nedenfor kommer et indblik i de udfordringer vi oplevede undervejs. Deltagerens fødselsår er markeret i parentes efter navnet en gang i hvert afsnit.

**Stangspring:** Vi starter uheldigt, da Bjørn Lundgaard Madsen (69) kommer til skade og slutter med højden 2,20m. Bjørn havde et godt forsøg på 2,30, men rammer overliggeren på vej ned. Vi får 2 point i stang. Vi benytter lejligheden til at sige tak til Bjørn for flere års deltagelse på holdet og et godt kammeratskab i klubben. Tak for den hjemmebagte kage med glasur i klubfarver. Bjørn starter med virkning fra 2018 for

Skanderborg Atletikklub, som han selv har startet og er formand for. Held og lykke til Bjørn med den nye klub samt atletik resultaterne.

**Hammerkast:** Her er vi stærkt bemanded med den tidligere medaljevinder i kastefemkamp fra VM i Brasilien Peer Jensen (58) og den rutinerede Preben Larsson (55). Peer havde følgende serie X X 34,25 36,40. Dette resultat udløser 751 point, og hører til i den bedre ende af skalaen. Men på trods af kvaliteten i resultatet får vi en plads som nr. 9 og 3 point. Preben Larsson havde følgende serie: 31,75 X X X, det gav 630 point.

**100m:** Her var vi med helt fremme og Inge Andersen (69) får 873 point for 14,26, det giver 8 point til holdet. Pernille Borgholm (72) følger lige efter med 14,37 og 803 point. Både Inge og Pernille løb i første heat. Her var der tryk på fra start, da det var det bedste heat. Løberne bliver seedet efter resultat, og det giver den bedste konkurrence i hvert enkelt heat.

**5000m:** Jette Grønbæk Olsen (65) debuterede på holdet. Med et bevidst hårdt udlæg blev niveauet lagt fra start. Den udmærkede tid 21.43,33 udløste 783 point. Placeringen gav 4 point til holdet. Her var den kommende 50 års fødselar Søren H. Mikkelsen (67) også til start. Tiden 19.12.12 udløser 463 point. Hvis Søren havde været 30 år skulle han have løbet på 17.11,50 for at få samme point score.

**Højdespring:** Clark Pedersen (35) havde følgende serie 1,00 XXO, 1,05 O, 1,10 XXX. Øvelsen gav 773 point og 5 point til holdet. Her var holdlederen Kristian Krarup (60) også til start. Stabile resultater er et kendetegn for Kristian. Serien blev 1,30 O, 1,35 O, 1,40 O, 1,45 XO, 1,50 XXX. Dette resultat gav 728 point. Så i højde kan vi godt planlægge med at score >700 point.

**Spydkast:** Jann D. Olsen (67) er som bekendt hurtig til bens. Men Jann har også en hurtig højre arm. Det medførte serien X 40,94 X X. Jann fik 671 point for resultatet og 2 point til holdet. I spyd var Kristian Krarup (60) også med og kastede X 29,92 X 29,26 til 548 point.

**400m:** Her kom der en fantomidt fra Pernille Borgholm (72) med 68,12. Opskriften er meget enkel, man skal blot løbe så hurtigt, at de andre ikke kommer forbi, selvom man har fået yderbanen. Øvelsen gav flotte 812 point og 5 point til holdet. Jann D. Olsen (67) var for en gangs skyld rykket op på 400m. Tiden 58,61 gav 801 point. Resultatet vidner om et godt niveau også på langt sprint.

**Diskoskast:** Peer Jensen (58) var igen i kamp. Serien 26,60 31,38, 31,68 X giver 645 point og 4 point til holdet. I samme øvelse var rutinerede Preben Larsson med og leverede følgende serie X 28,31 28,82 28,47 til 543 point.

**1500m:** Rigmor Østerlund (43) er EM sølvvinderen fra 2017 og viste endnu en gang, at det ikke er tilfældigt hun også har været verdensmester på 1500m. Tiden 7.16,20 gav 1019 point og 11 point en suveræn førsteplads til holdet. Ove Lausten (54) var seedet med 6 minutter. Med tiden 5.56,72 lykkedes det at leve op til seedningen.

**Længdespring:** Stabile Kristian Krarup (60) sprang 4,55. Serien var 4,55 4,44 X 4,44. Her var der udmærkede 739 point for øvelsen og 4 point til holdet. Jann Olsen (67) var også med i længde. Her var serien 3,78 3,08 4,03 4,45. Det resultat blev beregnet til 601 point.

**Kuglestød:** Peer Jensen (58) var ene deltager i kuglestød. Det skyldes, at Preben Larsson havde valgt at stå over på grund af en skade. Her kom Peer med dagens bedste resultat i kast, nemlig serien 10,64 10,95 10,91 10,96 til 810 point og 6 point til holdet.

**1000m stafet:** Kristian Krarup valgte følgende hold til stafetten. 100m Ove Lausten (54), 200m Inge Andersen (69) 300m Jann Olsen (67) 400m Kristian Krarup (60). Tiden blev 2.40,67. 3 point til holdet.

Med disse resultater takker vi for 2017 og vender primo 2018 tilbage med planerne om vore hold i det nye år. Tak til alle deltagere på holdet samt til Arne Jensen og Kristian Krarup som holdledere i 2017.

## **Cross Nationals**

I løbet af vinterperioden arrangerer Dansk Atletik Forbund Cross Nationals. Løbene afvikles som sædvanligt over hele landet, både øst og vest for Storebælt.

1. runde: Roskilde, lørdag 28. oktober Arrangør: Hellas Roskilde (iagttagelsesløb til NM Cross)
2. runde: Middelfart lørdag 11. november Arrangør: Lillebælt i Løb (European Athletics Cross Country Permit og NM Cross)
3. runde: København lørdag 25. november. Arrangør: KIF
4. runde: Aarhus lørdag 6. januar. Arrangør: AGF
5. runde: Aalborg lørdag 27. januar. Arrangør: Aalborg AM (DM Kort Cross)
6. runde: Fredericia lørdag 3. marts. Arrangør: Fredericia Løbeklub (DM Lang Cross)

Vi skal i første omgang melde os til individuelt fra gang til gang via DAF's hjemmeside. Men fælles tilmelding kan komme på tale, når vi kommer til mesterskaberne.

## **DGI Cross**

Løbsdatoer og sted

- 1. runde – 4. november 2017 – Kolding Stadion, Marcus Alle 30, 6000 Kolding
- 2. runde – 25. november 2017 – Rindbækvej 6, 8722 Hedensted (Hedensted Golfklub)
- 3. runde – 9. december 2017 – Klubhuset, Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens
- 4. runde – 6. januar 2018 – Klubhuset, Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia
- 5. runde – 20. januar 2018 – Skærbæk Skole (Fjordbakke Skole, Skærbæk afd.), Skolevej 1, 7000 Fredericia
- 6. runde – 3. februar 2018 – Vejle Atletik Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle
- 7. runde – 24. februar 2018 – Juelsminde Hallerne, Tofteskovvej 12D, 7130 Juelsminde I tilfælde af en aflysning har vi den 3. marts 2018 som reservedato.

Vi skal selv melde os til individuelt.

## **Møde i masters udvalget**

Udvalgsmedlemmerne bliver traditionen tro indkaldt til møde omkring primo november. Her behandler vi forskellige emner med betydning for masters atletikken. Hvis I har emner, som I ønsker vi skal behandle, så send en mail til [ove.lausten@mail.tele.dk](mailto:ove.lausten@mail.tele.dk)

## **Statistik**

Per Glassau laver et stort stykke arbejde i kulissen for at holde vor klub statistik ajour. Når vi er inde for at læse klub statistikken, så kan vi se, hvornår statistikken senest er ajourført. Resultatlistes fra mesterskaber og de stævner der nævnes i under terminslisten indsamles løbende. Men hvis I har tilmeldt jer ABC stævner, som vi ikke har annonceret, så giv besked til Per Glassau på [Per.Glassau@gmail.com](mailto:Per.Glassau@gmail.com)

## **Uddannelse atletik**

I atletik udvalget har vi besluttet, at der indenfor de nærmeste år med 2017 som det første, skal tilbydes en række muligheder for uddannelse af dommere indenfor atletik, hjælpere og andre specielle funktioner. Det skyldes, at vi på nogle poster er sårbare og afhængig af enkelt personer. Det gælder især starter, el-tid og Mars. Dommere med dommerkort har vi også kun til rådighed i begrænset omfang. Vi arbejder derfor i kulissen med første runde af denne uddannelse med et genopfrisknings kursus for nuværende dommere. Kurset tager tre timer, og forventes afholdt på en hverdags aften. I er altid velkommen til at kontakte mig på [ove.lausten@mail.tele.dk](mailto:ove.lausten@mail.tele.dk) for at få yderligere oplysninger.

## **Hjælper**

Næste vigtige større løb er Ådal Løbet søndag, den 29. oktober.

På [www.vejle-if.dk](http://www.vejle-if.dk) er der under Atletik – Masters et betydningsfuldt menupunkt, som hedder Hjælper tilmelding. Her kan vi melde os som frivillige hjælpere ved klubbens arrangementer i årets løb. Klubben har ikke faste regler for hvor mange gange vi skal hjælpe. Nogen hjælper således stort set ved alle stævner. Men det er under alle omstændigheder betydningsfuldt, at vi alle giver en hånd med. Klubbens økonomi og lave kontingent skabes blandt andet ved de indtægter, som der kommer fra vore stævner, og motionsløb i særdeleshed. En lang række af de opgaver der er ved stævnerne er meget enkle, og få timers indsats kan betyde meget for teamet bag arrangementet. Hvis vi allerede nu vælger de stævner, som vi kan hjælpe til, så gør vi en stor hjælp til den eller de personer, som har ansvaret for stævnerne. Hvis vi alle tilbyder at hjælpe 3 gange på en sæson, så har vi lagt et pænt niveau.

## **Næste nyhedsbrev 1. november**

Det er planen, at næste nyhedsbrev skal udkomme den 1. november. Her bliver det primære tema beretning for 2017, men vi har også en rund fødselsdag på programmet.

OOOOOO