



Se mere info på www.vejle-if.dk

Med venlig hilsen
Vejle If



◇ VEJLE IF NYHEDER



Nyhedsbrev 1.november 2017



Til alle medlemmer

HUSK !

årets nisseløb tirsdag d. 5 december

Tilmelding på opslagstavlen i klubhuset

eller på mail:

klubchef@vejle-if.dk



Hvorfor er Trailløb blevet så populært ?

Eventyret er den største motivation for at søge væk fra almindelige stier og ud i terrænet. Det bliver sjovt at træne, og du genfinder noget af den barnlige begejstring ved træningen.

Rent fysiologisk er der også rigtig meget, der taler for at løbe-træne i naturen. Skovens bakker, forhindringer og tunge føre gør, at pulsen uvægerlig ryger i vejret og med jævne mellemrum op i den røde zone. Det gør træningen til en slags naturlig intervaltræning og løfter konditionen helt fantastisk.

Du får også udfordret muskelstyrken i benene, men så sandelig også i den centrale kropskerne, hvor alle de muskler, der i dagligdagen holder kroppen stabil og ryggen smertefri, holder til. Aspekter som balance og smidighed bliver ligeledes tilgodeset.

Ret så væsentligt er det også, at undersøgelser viser en sjældnere forekomst af overbelastningsskader blandt terrænløbere, da kroppen slides mere varieret.– vi ses til trail om tirsdagen...

Hilsen

Trail gruppen

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.



Crossløbs-serie for alle – børn og voksne, motionister og konkurrenceløbere

Du kan nu [tilmelde dig crossløbs-serien i Sydøstjylland](#),
og frem 22. oktober får du sæsonkortet billigere!
HUSK at angive klub-/holdnavnet Vejle IF ved tilmeldingen,
så er du med til at samle point til dit hold.
Crossløb er for dig, som vil udfordres på puls, underlag og bakker.
Du får et mål med din løbetræning hele vinteren,
og bevarer motivationen og konditionen i den mørke og kolde tid.

Crossløbs-serie Sydøstjylland består af 7 løb,
der arrangeres af og afvikles hos 7 forskellige foreninger
i perioden 4. november 2017 – 24. februar 2018.
(Taulov Motion, Juelsminde Runners, HLLH, Horsens Orientering klub,
Vejle IF, Fredericia Løbeklub og Kolding KFUM Atletik & Motion.)

Hvad er crossløb?

I atletikkens verden løbes crossløb i et terræn, der er anderledes end landevejen og atletikbanen. Underlaget kan således variere fra græs over skovstier til mudder eller andet spændende underlag. I vores crossløbs-serie er ruterne forskellige, både med hensyn til underlag, højdemeter og variation.
Distancerne er ikke længere end, at alle kan være med – børn og voksne.
I crossløbs-serien samler du point i hvert løb, men du behøver ikke at deltage i alle 7 løb.
Tilmeld dig hele serien, også selv om du ikke kan deltage i et enkelt eller to løb.
Foruden en individuel konkurrence er der også en holdkonkurrence, se mere under regler.
Vil I deltage i den, er det vigtigt, at alle tilmelder sig i foreningens navn. (Vejle IF)

Kom og vær med – og oplev den gode stemning blandt andre løbeglade – selv når efterårsregnen eller sneen dækker landskabet.

Se mere info på: www.vejle-if.dk
Løbsleder Rikke Gawinski

Til alle medlemmer i Vejle IF.

Vi har brug for Jeres hjælp som frivillige til DM i kort trail & Vejle Trail Challenge d. 19. november 2017 .

Vi skal bruge omkring 10 – 15 frivillige. Trailløb er en del anderledes opbygget end et ”normalt” motionsløb så der skal ikke bruges ligeså mange vejvisere på ruten.

Opgaver på dagen:

- opstilling af målportal på stadion
- opstilling af væskedepot på stadion
- op & nedtagning af rute mærkninger
- vejviseren på ruten (få steder)
- hjælp til forplejning i klubhuset efter løbet
- diverse opgaver

Da det er et DM i kort trail vil der være en speciel stemning og mulighed for at se nogle meget dygtige trail løbere, så vi håber selvfølgelig på ,at klubbens medlemmer har lyst at komme og kigge.

Der vil i klubhuset blive ophængt en liste man kan melde sig på, ellers kan i sende en mail til :
klubchef@vejle-if.dk

Med venlig hilsen

Trail udvalget



FEB. **VIF - klubfest**
17 Offentligt · Organiseret af Vejle IF Atletik, Motion og Triatlon

Til alle medlemmer .

Hvem har lyst at være med til at arrangerer VIF- klubfest ?

Vi skal bruge en flok frivillige der har lyst til ,at arrangerer og stå for årets klubfest

Du kan melde dig på klubchef@vejle-if.dk



Til alle medlemmer.

Vejle If har været så heldige, at ved hjælp af fondsmidler har vi kunnet anskaffe eget tid tagnings anlæg. (RACERESULT)

Klubben skal bruge en gruppe på 5 - 10 frivillige der vil være ansvarlige for dette anlæg.

Vejle IF kan/skal bruge dette anlæg i fremtiden til en del af vores løb og derved nedbringe løbsomkostningerne betydeligt .

Du kan melde dig på klubchef@vejle-if.dk