

Masters-afdelingen i Vejle IF

Nyhedsbrev september 2020

Af Ove Lausten

Inge Andersen vinder guld på 100m og 200m ved masters DM i Greve og slår sin egen klubrekord på 200m. André van den Berg vinder guld på 200m ved masters DM i Greve. Kristian Krarup vinder to sølvmedaljer og sætter ny klubrekord både i længde og højdespring. Læs mere om DM i Greve længere fremme i nyhedsbrevet.

André van den Berg har den 8/8 ved DM test stævnet i Århus sat ny klubrekord på både 100m og 200m i M50.

Den 2/8 havde vi stævne på hjemmebane med hammer, kugle, diskos, vægt, spyd og højde.

Selvom året har været præget af mange aflysninger og udsættelser, så har vi fået gang i stævne aktiviteten, dog med et lavere antal starter end de foregående år.

Bemærk senere i nyhedsbrevet den gode nyhed, at DM i 10Km landevejsløb er søndag den 20. september.

Der er kommet forbud mod bestemte løbesko, herunder krav om hvilken højde hælen må have på løbesko til 800m og længere løb.

Så er der et forslag til, hvor vi kan købe atletik udstyr, pigsko, kastesko, redskaber m.v.

Men vi starter med en 50 år fødselsdag.

André van den Berg 50

Lørdag, den 19. september fylder André van den Berg 50. Da André for to år siden meldte sig ind i Vejle IF, gjorde jeg en indsats for at fortælle om alle de spændende øvelser vi kan tilbyde inden for masters fra stang til hammer og fra 100m til maraton. Svaret på denne opremsning af potentielle øvelser var nogenlunde sådan: " Det glæder mig at høre, for jeg er til udfordringer". André der i de yngre år dyrkede cykling havde i flere år holdt sig i form ved at løbe cirka 5 km nogle gange om ugen. Med henblik på at løbe sprint startede fødselaren i gruppen, som Anders Sækmose træner. Det var et ambitiøst, men rigtigt valg, med henblik på at gøre sprint til en primær øvelsesgruppe. I løbet af den første sæson kunne vi notere et pænt resultat under et minut på 400m. Men vi kunne også observere bandager på benene. Træningen frem til sæson 2020 har derfor været præget af en væsentlig indsats med at få styrketrænet det nødvendige for at holde til intensive sprint øvelser. Det er der virkelig kommet resultater ud af i form af DM guld samt flere klubrekorder. Fødselaren er uddannet ingeniør. Han er gift med Merete, der er forfatter. Parret har tre børn. Familien har med mellemrum været bosat i udlandet noget af året. Det forlyder, at André har bygget sit eget hus. Det er endnu en bekræftelse på, at André er til udfordringer Tillykke med 50 år den 19/9.

Kastestævne og højdespring i Vejle den 2/8.

Søndag, den 2. august var der inviteret til stævne på Vejle Atletik Stadion med mulighed for at deltage i alle kasteøvelser samt højdespring. Stævneleder var Anders Sækmose. Flere deltagere fra andre klubber havde lagt vejen forbi Vejle til et godt søndags stævne. Her kommer en kort oversigt over masters resultaterne for deltagerne fra Vejle IF

Preben Larsson (55): Hammer 5kg 30,44M. Kugle 5kg 8,91M. Diskos 1kg 26,97M. Vægt 9,08kg 12,42M.

Aldis Maslobojevs (78): Kugle 7,26kg 9,58M. Spyd 800gram 32,54M.

Ove Lausten (54): Diskos 1kg 21,61m.

Leo Justesen (51): Spyd 600gram 17,34M.

Jacob Nygaard (80): Spyd 800 gram 30,17.

DM test i Århus den 8/8 2020

Ved DM test stævnet i Århus den 8/8 kom André van den Berg med to flotte resultater og klubrekorder i M50. På 100M blev det til 12,25 W +0,1. Det var en forbedring af Jann Olsens klubrekord 12,27 med 0,02. Dernæst blev det til 24,62 på 200M w 1,3. Den tidligere klubrekord tilhørte også Jann Olsen og var på 25,01.

DM i Greve

I weekenden fredag, den 21, lørdag, den 22 og søndag, den 23. august var der DM for masters i Greve. Greve Atletik har tradition for at være gode til at arrangere stævner, og de indfrie forventningerne til fulde. Det var et gennemgående velarrangeret DM. DM for masters er et meget omfangsrigt stævne, blandt andet de mange aldersklasser samt forskellige redskabsvægte og hækhøjder er en stor udfordring for en hvilket som helst arrangør. DM var igen åben for udenlandske deltagere, og vi kunne møde deltagere fra både Tyskland og Sverige, der dog ikke kunne blive mester. De samme regler gælder for masters mesterskaberne i vore nabolande.

Fredag, den 21/8

Leo Justesen (51), bronze på 10.000m med tiden 51.08.36. Gullet gik til Andre Andersen (53) Odsherred Løberne og sølv til Jørgen Pilegaard (55) fra Holbæk med 44.18.70.

10.000m på bane er en speciel udfordring, som eksperter i lange løb kan håndtere. Leo, der har mange gode resultater bag sig, senest blandt andet DM guld i Cross. Leo var med fødselsåret (51) ældst i aldersgruppen.

Preben Larsson (55), bronze i hammer og vægt.

Hammer 6 kg.

33,43 Bent Larsen (54) Aalborg AM.

32,61 Karsten Hessilt (53) Glostrup IC

29,72 Preben Larsson (55) Vejle IF

Vægtkast 9,08 kg.

13,00 Bent Larsen (54) Aalborg AM

11,40 Karsten Hessilt (53) Glostrup IC

11,02 Preben Larsson (55) Vejle IF

Vægt og hammer for grupperne fra 60 og ældre blev denne gang afviklet om fredagen for at få bedre plads i tidsplanen lørdag og søndag. Forsamlingsforbuddet har jo også indflydelse på, hvor mange vi må være på stadion.

Lørdag, den 22/8

Inge Andersen sørgede for mesterskabets første guldmedalje til Vejle IF ved at vinde 100m i K50 med et stærkt besat felt. 1) Inge Andersen (69) 14,30. 2) Christina Kjær Møller (69) Odense Atletik 15,02 3) Trille Ipsen (67) Sparta 15,14.

André van den Berg (70), sølv på 100m. Vejle IF niveau er højt i top 50 sprint. Top tre blev 1) Cesar Posse (70) Hvidovre AM med 12,06. 2) André van den Berg (70) 12,30, 3) Robin Rich (67) KIF 12,36.

Jann Olsen (67), bliver nr. 4 på 100M i det meget stærke M50 felt. Jann var uheldig, da en dommerkendelse gik ham imod ved starten. Ellers er jeg ret sikker på, at han også havde fået medalje på 100M. Men resultatet blev 4) Jann Olsen (67) 12,52 og 5) Karl Boe (68) Aalborg 13,98.

Kristian Krarup (60) vandt sølv i længde. Gruppen 60 – 64 har deltagelse af flere stærke profiler, så hvis man ønsker medaljer, så skal der kæmpes hårdt. Der var 6 deltagere i finalen. Knud Erik Pedersen fra FIF Hillerød vandt med 4,47M.

Kristians serie var: **4,40 + 2,1** 4,17 +1,3 4,24 +0,2 4,33 -1,7 4,29 -0,1 4,19 +0,9. Dermed satte Kristian ny klubrekord i længde i sin ny aldersgruppe M60. Den nye klubrekord lyder nu på 4,33M. På et dommerkursus vil man blive spurgt om hvorfor klubrekorden ikke er 4,40M, som var Kristian længste spring. Årsagen er vindmålingen, hvor vinden må være maksimalt +2,00 for at få en rekord godkendt. Den nu gamle klubrekord var på 3,82M og var sat af Svend Schönwald (40) i 2001.

Ove Lausten (54), sølv i længde og sølv på 400m. Resultatet i længde på 3,36 var et stykke fra årsbedste og bedste resultater de seneste to år. Resultatet på 400m med 76,32 var til gengæld bedre, da det var første start på 400m i sæson 2020. Lars Berså (55) AGF vandt guld med 72,33. Her måtte vi se os slået af Heinrich Latz (52) fra Tyskland, der kom først i mål i tiden 71,63. Men som tidligere nævnt, så kan udenlandske deltagere ikke vinde medaljer.

Søndag, den 23/8

Inge Andersen (69) fortsatte den gode stil ved at vinde guld på 200m med tiden 30,12. Vinden var +0,7. Det er en forbedring af Inges egen klubrekord, der lød på 30,53. Trille Ipsen fra Sparta vandt sølv med tiden 31,38. Inge vandt også sølv i kugle, hvor det blev til 7,08M. Bedste resultat kom ovenikøbet i sidste og forsøg nr. 6. Anke Hagen (66) fra IK Hellas vandt guld med 7,54M. Det er godt med en eller flere alternative øvelser som her er kugle, til at supplere de primære øvelser. Det giver en indirekte mulighed for at forbedre den samlede fysiske form.

Kristian Krarup (60), sølv i højde. Jeg viser lige spring serien for de to førende springere. Serien er velegnet til brug ved dommerkursus. Reglen i højde er, at såfremt to eller flere deltagere har sprunget lige højt, så ser man først på nedrivningerne på den sidste højde de klarede. Hvis det ikke giver nogen forskel, så ser man på alle nedrivninger i konkurrencen. Jo færre nedrivninger, jo bedre.

	1,32	1,35	1,38	1,41	1,44	1,47
Knud-Erik Pedersen FIF	0	X0	0	0	0	XXX
Kristian Krarup, Vejle IF	0	0	X0	0	X0	XXX

Kristian resultat på 1,44M er ny klubrekord. Den nu gamle klubrekord stammer fra 2000, og tilhørte vor afdøde klubkammerat Jens Østergaard (40), der ellers primært var kendt som en fremragende kaster.

Jann Olsen (67), bronze på 200m. Efter nogen tumult på 100m lykkedes det heldigvis at komme på medalje skammellen i 200m. Jan løb på udmærkede 25,51, som også var årsbedste.

André van den Berg (70). Guld på 200m. Med to nye klubrekorder på sit CV var der med rette forventninger til medaljer. På 200m lykkedes det med tiden 24,90 at vinde guld, og dermed den tredje guld medalje til Vejle IF Nr. 2) blev Cesar Posse fra Hvidovre.

Stævne i Odense 29/8.

Lørdag, den 29. august var Odense Atletik vært ved et af årets stævner, hvor Tracks står bag. Det var som sædvanlig velarrangeret, når Odense optræder som vært. Men det var dog en overraskelse, at 200m var programsat tidsmæssigt før 100m. Sara Olsen (04) og Jann Olsen (67) var begge med på både 200m og 100m. Vejle IF resultater fra stævnet blev følgende:

200M: Jann Olsen vinder heatet i tiden 25,70. Sara Olsen løber løb på 27,65, hvilket var både ÅB og PR.

100M: Jann Olsen løb på 12,82. Sara Olsen løb på 13,56.

800M: Ove Lausten (54) 2.54,27 (ÅB).

Atletik arrangøren Tracks er igen blevet aktiv efter en længere pause på grund af Corona. Der kan findes en oversigt over stævnerne på arrangørens hjemmeside. Stævnerne fremgår også DAF terminslisten, hvor de kommer op efterhånden, som aftalerne med klubberne bliver indgået. Der er en hjemmeside for hvert stævne, og der medfølger et Excel ark, som skal udfyldes ved tilmelding. Der opfordres til, at vi er meget omhyggelige med at udfylde tilmeldingen korrekt. Det skyldes, at man forsøger at indlæse både tilmelding samt resultatet uden nogen form for indtastning hos arrangøren.

Succes for Vejle IF ved DM for senior

Det er blevet en god tradition, at vi hvert år får en senior medalje. Denne gang og for anden gang i 2020 blev det Nina Lund (01), der vandt en bronzemedalje i trespring og ved DM ude med 11,95m. Den første medalje blev vundet ved DM indendørs i Odense i vinter.

Men vi havde en finalist mere. Det var Line Grønbæk Andersen (04), der som yngste deltager kom i finalen på 200m med tiden 25,57 i andet heat og et stort Q for sin andenplads i heatet. Lille q er jo når man kommer videre på tid. Det var en flot debut ved senior DM. Line blev for cirka 12 år siden medlem af Vejle IF sandkasseatletik, og løber allerede nu i finalen ved DM!

Regler for løbesko

Med virkning fra 15. juli er der indført nye regler for højden på sålen i løbesko. Højden er fremtidig maksimalt 25mm for sko til 800m og længere distancer. Der nævnes desuden i de beskrivelser vi har modtaget et konkret mærke for løbesko, hvilket jeg dog af juridiske årsager ikke vil nævne her. Men på Dansk Atletiks hjemmeside kan der læses detaljeret omkring de nye regler. I forbindelse med DM i Greve blev vi også præsenteret for de nye regler.

DM i lang trail

DM i lang trail bliver i Skive lørdag, den 12. september. Tilmelding skal ske via link i DAF terminslisten.

DM i 10km landevejsløb

DM i 10KM landevejsløb afvikles søndag, den 20. september i Flakkebjerg syd for Slagelse. Det er en god nyhed, som har været længe ventet, her har vi nemlig gode traditioner. Jf. arrangørens hjemmeside, så er første start kl. 09.00 for masters både mænd og kvinder 55 år og ældre. Kl. 10.10 starter så de resterende masters både mænd og kvinder fra 30 til 50 år. Dernæst kommer senior. Hold kan udelukkende tilmeldes i senior klassen, og altså ikke masters. Tilmelding skal ske seneste 12/9. via DAF hjemmeside og link til arrangøren.

DM i maraton - AFLYST

DM i maraton bliver uændret i Odense, og det er søndag, den 27. september.

Femkamp og ministævne i Vejle

Tidspunktet for femkamp og ministævne i Vejle er lørdag, den 10/10. kl 10.00. Tilmeldingen er åben. I må gerne allerede nu sende tilmelding vedrørende femkampen til ove.lausten@mail.tele.dk

Jeg ser frem til femkampen som en spændende og også sjov oplevelse, hvor vi alle på hver sin måde skal i gang med nogle øvelser, som vi ikke er vant til i det daglige, hvor de individuelle øvelser forståeligt dominerer. Femkampen er en udfordring for sig, men ikke så krævende som en tikamp, flere kan være med i femkampen. Alle er velkomne til at deltage, kom og prøv en ny udfordring!

Niels Jørn Jeppesen har lavet en prøveversion af Mars, og vi kan heldigvis konstatere, at programmet beregner point rigtigt.

I DAF terminsliste har vi forudsat en begrænsning i deltagerne ved femkamp, hermed menes 12. Der er tre forsøg i de tekniske øvelser i femkampen. Der afvikles samtidig ministævne primært for vore egne klubmedlemmer. Men deltagere fra andre klubber kan også komme med, dog vil vi også her have en vis begrænsning i hvor omfangsrigt stævnet bliver.

Tidsplan femkamp/ministævne:

09:00 Opvarmning individuelt, dommerteam klargør øvelsesstederne.

Femkamp	Ministævne
10:00 Længde/	10:30 Kort hæk
11:00 Spyd /	11:00 Teknisk øvelse/100m
12:15 200m /	12:00 Sprint/200m
12:45 Diskos/	12:45
13:45 1500m/	13:45 1500m

14:00 Kaffe, the, sodavand og kage i Allan Simonsens Lounge.

15:00 Tak for i dag.

Programmet for ministævnet skal aftales med trænerne og kommer først ultimo september. Ministævnet anmeldes til DAF, når øvelser er aftalt med trænerne. Det har blandt andet været drøftet med Jimmi, at hans gruppe der træner mellem/lang skal løbe 1500M. Femkampen er anmeldt til DAF, og I må gerne melde jer til allerede nu til mail: ove.lausten@mail.tele.dk

DM i halvmaraton

(Aflyst).

DM i kort trail

Det korte trail mesterskab, hvor der løbes godt 20 km bliver i Silkeborg lørdag, den 5/12.

Cross i Sydøstjylland 20/21

Første runde i Cross i Sydøstjylland bliver lørdag, den 31. oktober på hjemmebane i Vejle. Datoerne bliver alle på lørdage: 31. oktober, 21. november, 5. december, 16. januar, 6. februar, 27. februar, 13. marts. Information om de øvrige arrangører kommer snart. Der har i år været særlig stor interesse for hvornår

Cross starter. Det skyldes naturligvis den stilstand, der har været for løbere på netop Cross og de længere distancer. Men planlægningen tager ekstra tid, blandt andet på grund af Corona.

Ministævner, aftenstævner, ABC stævner m.v.

DAF terminslisten er uændret præget af de begrænsninger i deltagerantal, som coronaen har medført. Men følge endelig med, for der bliver også i løbet af august og september måned udbudt stævner, hvor vi alle kan melde os til. Da forsamlingsforbuddet fra 8. juli er ændret til 100, vil der skønsomt sjældent opstå begrænsninger ved aftenstævner eller andre ABC stævner.

Køb af atletik udstyr

Jeg har for nylig fået spørgsmålet om hvor man kan købe atletik udstyr som eksempelvis pigsko. Når vi køber udstyr kan vore samarbejdspartnere nævnt på klubbens hjemmeside naturligvis anbefales. Det er Sport24 og Craft. Men når vi kommer til mere specielle sko som eksempelvis pigsko, kastesko og redskaber, så kan det være nødvendigt at søge alternative udbydere. Her kan Ligasport i Ringkøbing anbefales. Flere kender allerede Ligasport via indehaveren Torben Elmertoft, der har været en hyppig udstiller ved flere stævner rundt i landet. Dog har denne udfarende aktivitet været noget begrænset her i 2020. Ligasport har hjemmesiden www.ligasport.dk

Hjælper

Regionsstævne i atletik -torsdag, den 3. september. Niels Olav Nielsen er stævneleder.

Femkamp og ministævne i atletik - lørdag, den 10. oktober. Ove Lausten er stævneleder.

Vejle Ådal Halvmaraton – søndag, den 25. oktober. Thorkild Bo Nielsen er løbsleder. Bemærk, at Vejle IF har taget forbehold for ændringer i forsamlingsforbuddet, da det nuværende forsamlingsforbud ikke giver mulighed for afvikling af løbet, som vi kender det fra tidligere år.

Cross i Sydøstjylland- lørdag, den 31. oktober. Per Glassau er stævneleder og har brug for hjælpere til at udlevere numre, da vi har det første løb. Desuden skal der bruges nogle vejvisere til enkelte steder i skoven, hvor retningen på ruten ændres så meget, at en person som vejviser er nødvendig. Så er der endelig sidst men ikke mindst brug for bage kyndige til den efterfølgende forplejning.

Følg med på klubbens hjemmeside, for at være opdateret med de nyeste informationer.

Næste nyhedsbrev

Det er planen, at næste nyhedsbrev skal udkomme ultimo september.