

Masters-afdelingen i Vejle IF

Nyhedsbrev november 2016

Af Ove Lausten

Banesæson 2016 er nu helt slut. Men det forhindrer os ikke i at have kaste stævner på stadion. Så det er planen, at når vi er færdige med at arrangere Cross den 19/11, så vender vi opmærksomheden mod vinter kasterstævner, det bliver kommenteret senere i nyhedsbrevet. Vi skal også have nogle hjælpere til vor egen runde i Cross. Der er igen udfordringer med kasteburet. Vi ser også på muligheder for fælles træning og en række af de gode stævne tilbud der er i vinterens løb. Men vi starter som sædvanlig med nogle gode resultater.

DM i maraton

Dm i maraton har allerede været kommenteret i klubbens interne information udsendt af Ronny Kert, men lad os da lige gentage den, det kan vi sagtens tåle: Sikke en maraton søndag i Odense til DM, med masser af metal til Vejle IF's rutinerede langgarvere:-) Bronze til Tove Sæderup i kl 50-54 år, guld til Lilly Jeppesen i 65-69 år, bronze til Leo Justesen i 65-69, sølv til Jørgen Ladegaard i 70-74, guld til evigt unge Poul Bachmann Madsen i 75-79. Og sørme om ikke Thorkild Bo Nielsen, Leo Justesen & Bent Hjort Frandsen tog sig af hold DM i 65-69 år klassen. Det hører med til historien, at forfatteren til teksten, Niels Præstii, også løb maraton i tiden 3.23,58.

Hjælpere til Cross den 19. november

Der er allerede flere, der har givet tilsagn om at hjælpe ved vort cross stævne lørdag, den 19. november. Men vi mangler fortsat 5 personer, for at have et fuldstændigt dommerteam. Opgaverne består af udlevering af numre til dem der ikke fik et nummer ved første runde i Taulov, udskænkning af vand til løbere der kommer i mål, salg af kage, kaffe og sodavand i kantinen, vagtposter ved porten og 4 steder i skoven, så vi er sikre på at der ikke er nogen som løber forkert. Hvis I har mulighed for at hjælpe så kontakt mig på ove.lausten@mail.tele.dk Hvis I kommer med hjælpere, som ikke er jer selv, så husk lige at sende mail adressen med. Dommerteamet skal være klar senest weekenden før den 13/11, så jeg kan sende en dommerliste og redegøre for de enkelte opgaver i god tid.

Fælles træning

Sprint, længde og sandsynligvis højde ville kunne trænes i hallen på Niels Finsensvej. Som det ser ud lige nu, så er der bedst plads til os om mandagen. Men kontakt træner Joachim Lund, så kan vi blive orienteret om, hvor mange han forventer til træning, selvom det aldrig kan siges præcist. Ellers er der jo gode muligheder for at træne i de løbegrupper der starter hver tirsdag kl. 18.30, hvis man vil træne langt eller intensive intervaller. Om torsdagen arranger Kirsten Kofoed intervaltræning, det kan også anbefales. I vinterens løb forventes en samlet DAF trænings samling i

lighed med den der var i sommer. Hvis I ønsker at træne i kondicenteret på Hellig Kildevej, så få fat i en chip. Den koster kr. 200,00, men så kan I komme ind når det passer jer. Det er en del af kontingentet, at vi har mulighed for at benytte kondicenteret, men vi skal lige have en chip også.

Brug af kasteburet

Brugen af kasteburet er betinget af, at vi hejser nettet, når der kastes. Sikkerheden er væsentlig, og må ikke fraviges. Når vi er færdige, skal nettet sænkes og lægges i de jerndrager, der står ved siden af buret. Desuden skal begge porte lukkes, når buret ikke er i brug. Hammerkast kræver skærpet opmærksomhed, da buret ikke er beregnet til hammer. En afspærring af løbebanen fra 10 m før stang mod vest og til start ved 100m, vil normalt være tilstrækkelig af hensyn til andre end deltagerne i hammer. Området til kuglestød må ikke benyttes, når der kastes hammer. Deltagerne i hammer skal være ekstra opmærksomme, og de der ikke kaster skal holde sig bagved buret eller nær ved nettet. Når vi kaster hammer, skal der være muld i trillebøren. Kontakt mig herom, hvis I har behovet, så vi ikke alle kontakter kommunens stadion administration herom. Så kan vi lukke hullerne i græsplanen efter hammer. Der er andre brugere af Atletik Stadion end Vejle If., hvorfor det er et betydningsfuldt hensyn, at vi efterlader banen i god stand.

Cross i Syd Østjylland

Med afslutningen af banesæsonen går vi mod en periode, hvor Cross bliver en af de øvelser der fylder i kalenderen. Igen i år er Vejle If. med i DGI serien i Syd Østjylland sammen med 6 andre klubber, der hvor for sig har en runde. Følgende løb er planlagt og alle på lørdage.

Taulov 5. november, Vejle 19. november, Horsens 10. december, Fredericia 7. januar, Hedensted 21. januar, Kolding 4. februar, Juelsminde 25. februar.

Tilmelding skal ske via klubbens hjemmeside, som er gjort klar. Der er markeret et link og udførlig vejledning. I 2015 blev vi jo nummer 2. Det kunne da være fint, om vi kan få byttet den anden plads ud med en første plads. Cros serien er for alle triatlon, atletik og motion.

Cross Nationals

Dansk Atletik Forbund arrangerer i lighed med de tidligere år en række Cross løb om vinteren, og som afslutning på vinterens løb er der som sædvanlig DM i 10km. Den afvikles i Middelfart lørdag, den 1. april. I 2016/2017 har serien navnet Cross Nationals. Næste runde er lørdag, den 26. november. Her kommer der information om arrangøren snarest. Dernæst er der DM i kort Cross lørdag, den 28. januar i Herlufsholm. Lørdag, den 4. og søndag, den 5. marts er der henholdsvis lang Cross 8km for kvinder og 10km for mænd samt Cross stafet 3X4 km. Så også her er der en spændende pakke af tilbud til løbere.

Vinter kastestævner

Jeg er blevet spurgt om vi kan holde vinter kastestævner. Svaret er ja, når vi er færdige med Cross den 19/11. Det har været overvejet at holde nogle af stævnerne tirsdage kl. 18.00 til 20.00 med to øvelser pr. gang. Men først skal vi have repareret kasteburet, og der er rettet henvendelse til Vejle

Kommune herom. Kastestævnerne bliver for alle i klubben og betinget af, at vi alle hjælper med klargøring, afhentning af redskaber samt oprydning efter stævnet. Jf. også betingelser for brug af kasteburet. Men I hører nærmere herom i nyhedsbrevet for december.

DM indendørs for masters

Søndag, den 19. februar er Randers Atletik Freja vært for årets indendørs DM for masters. De der har besøgt Randers til udendørs stævner de seneste år har været tilskuer til et større i gang værende byggeprojekt i den vestlige ende af stadion. Det er nu blevet afsluttet, og der fremstår en indendørs atletik hal med samme type rundbane som vi kender det fra Skive. Programmet for DM indendørs kommer senere. DM bliver dermed flyttet fra Hvidovre, der har været en trofast vært i efterhånden mange år. Dm i Randers vil også give mulighed for at løbe 400M og længere løb, hvilket har været savnet ved de senere års mesterskaber.

0000000