

# Masters-afdelingen i Vejle IF

## Nyhedsbrev marts 2018

### Af Ove Lausten

Vi starter traditionen tro med nogle gode resultater. Læs de resterende resultater fra DM indendørs, hvor de fleste blev nævnt i nyhedsbrevet for februar. Flot afslutning på cros i Sydøstjylland, hvor Vejle If. vinder holdkonkurrencen. Oplæg til fælles træning om torsdagen. Tilbud om dommerkursus og starterkursus samt kursus i el tid og Mars. Sidste nyt om holdturneringen. Næste mesterskab er 10km landevejsløb. Terminslisten for 2018 er ajourført.

#### **DM indendørs i Randers**

DM indendørs blev omtalt i nyhedsbrevet i februar. Men vi har flere resultater inklusive rettelser af resultaterne fra februar nyhedsbrevet. Inge Andersen (69) vinder DM sølv på 60m med tiden 8,98. Det er også ny klubrekord for K45, hvor rekorden var 9,26 sat af Pernille Borgholm. Nr. 1 på 60m blev Mette Jepsen fra Hvidovre, der satte dansk rekord med 8,23. Peer Jensen (58) blev i sidste nyhedsbrev omtalt i forbindelse med vinterkastestævnet. Peer Jensen blev dansk mester indendørs i kugle med flotte 12,41. Nr. 2 blev Karsten Krogh fra Glostrup med 10,90 og nr. 3 Steen Skovgaard Larsen fra Greve med 9,62. Søren H. Mikkelsen vandt sølv på 400m med tiden 63,79, Mester blev Benny Machon fra Holstebro med 63,26, det var et meget tæt opgør. I det foregående nyhedsbrev havde jeg i kampens hede nævnt 73 sekunder, men Søren er meget hurtigere.

#### **Cross i Sydøstjylland**

Cross i Sydøstjylland fik alle tider afslutning for Vejle If, da vi vandt hold turneringen med 4.316 point. Nr. 2 blev Fredericia Triatlon Team 1 med 4.281 point. Nr. 3 blev Hedensted klubben HLLH1 med 3.976 point. Men en meget spændende og tæt kamp, hvor vi først var sikre på sejren efter sidste runde i Juelsminde. Hos Vejle If. scorede Esther Kristensen, Rikke Gawinski og Knud Bangsgaard alle 490 point. Det vil sige, at de har deltaget alle syv gange og vundet alle syv løb i deres aldersgruppe. Det er en meget flot præstation. På de følgende pladser kommer Michael Just Pedersen med 436 point, Ove Lausten med 424 point, Pernille Radsted og Jørgen Ladegaard med 420 point. Dernæst Pernille Borgholm og Torben Endahl med 384 point og endelig Sebastian Smed Grønkjær med 378 point. Sebastian er i gruppen drenge 8 til 9 år. Holdkonkurrencen er for alle aldersgrupper. Det skal lige nævnes, at de nævnte point er for samtlige 7 løb. Ved opgørelsen af placeringerne individuelt i hver aldersgruppe tæller de 5 bedste løb.

Men også på de individuelle resultater var vi godt repræsenteret, ser bare her.

Lena Gehrt bliver nr. 8 og Lena Boel nr. nr. 11 i K35.

Rikke Gawinski vinder K40. Lone Juul bliver nr. 7 og Karen Jeppesen nr. 17 i samme aldersgruppe.

Pernille Radsted bliver nr. 1 og Pernille Borgholm i nr. 2 K45. I samme aldersgruppe bliver Helle Juul nr. 6 og Tina Lybæk nr. 18.

Helle Baslund bliver nr. 10 og Rie Moos Villumsen bliver nr. 20 i K50. Rie var med i 3 løb.

Susanne Nørrelund bliver nr. 2 i K55.

Lilly Jeppesen vinder K65 foran Aase Thomsen fra Taulov Motion, der tidligere var medlem af Vejle If.

Esther Kristensen vinder K75. En meget suveræn indsats med 490 point, deltagelse i alle løb.

Rene Faaborg bliver nr. 3 og Frank Christensen nr. 4 i M40.

Michael Just Pedersen bliver nr. 2 og Peter Lindholm nr. 12 i M45.

Knud Bangsgaard bliver nr. 1 i M55. En meget suveræn sejr med 490 point, nr. 1 i alle løb. Henning Bjerre bliver nr. 12 i M55.

Torben Endahl bliver nr. 2 og Ove Lausten nr. 3 i M60.

Jørgen Hansen bliver nr. 1 i M65, Niels Jørn Jeppesen nr. 3 og Leo Justesen nr. 4 (Leo var kun med 4 gange).

Jørgen Ladegaard blev nr. 1 og Finn Mathiasen nr. 4 i M70

Resultatformidlingen er ikke fuldstændig, men konklusionen er til at drage. Det er gået super godt for Vejle IF. i cross-turneringen 2017/18.

### **Fælles træning torsdag**

Med virkning fra torsdag, den 5. april er vi til stede om torsdagen fra kl. 17.00 med henblik på fælles træning. Vi starter i første omgang med, at vi møder op. Vi improviserer derefter aftenens træning. Det er Søren Mikkelsen der har fået ideen til at prøve denne model. Søren vil ofte være til stede om torsdagen, men skal ikke opfattes som en formel træner i Vejle If. Der bliver også mulighed for at træne sprint, da vi kan få start blokke ud. De øvrige tekniske øvelser er også en mulighed, hvorved vi kan samles i grupper der træner de øvelser, som vi primært beskæftiger os med. Den 12. april er der overrækkelse af idrætsprisen og derfor ingen træning den aften. Vi evaluerer efter den eller de første måneder.

### **Holdkampe 2018**

Vi igen i år meldt to hold til masters turneringen. Vi kan næppe få to forhold med til finalen, men vi kan få to holdkampe, hvor alle de som ønsker at prøve sig frem på hold nr. 2 får mulighed for at komme til start. Første runde er på hjemmebane mandag, den 28. maj kl. 18.30. Vi kan byde på første runde, da en række af vore trofaste dommere allerede har givet tilsagn om at hjælpe. Anden runde er i Esbjerg tirsdag, den 12. juni. Hvis I ikke allerede har gjort det, så kom med en melding om hvilke øvelser I ønsker at deltage i ved holdturneringen. Kontaktpersoner på holdkampen er Arne Jensen og Kristian Krarup via mail:

[sprinter@stofanet.dk](mailto:sprinter@stofanet.dk)

### **Dommerkursus**

Onsdag, den 11. april holder vi genopfriskningskursus for dommere med dommerkort. Det foregår i VB's Museum, da OK SNAB har reserveret Allan Simonsens Lounge. Tilmelding til dommerkurset kan ske via mail: [ove.lausten@mail.tele.dk](mailto:ove.lausten@mail.tele.dk)

### **Starterkursus**

Lørdag, den 21. april forsøger vi at arrangere et starterkursus. Det er samme dag, som vi har regionsstævne. Regionsstævnet er kendetegnet ved mange starter i løb, og er derfor en velegnet lejlighed til at gennemføres et starterkursus. Vi har allerede en klubkammerat, som er interesseret i at blive starter. Kurset tænkes også benyttet som fornyelse af eksisterende starterkort. Tilmelding sker ved at sende en mail til [ove.lausten@mail.tele.dk](mailto:ove.lausten@mail.tele.dk)

### **Intern undervisning i el tid og Mars**

I forbindelse med atletikstævner har vi brug for personer til at betjene el tid og stævneprogrammet Mars. Den bedste uddannelse i disse opgaver får vi ved at deltage ved stævnerne. Vejle IF har i 2018 planlagt følgende stævner, som alle er velegnede til denne uddannelse. Den 21/4. regionsstævne, den 26/5. holdkamp for ungdom, den 28/5. holdkamp for masters og den 5/9. regionsstævne. I er velkommen til at kontakte mig for at komme med ved de fire atletikstævner på disse spændende dommeropgaver. Jeg søger for at koordinere indsatsen via atletikudvalget. Kontakt mig herom på [ove.lausten@mail.tele.dk](mailto:ove.lausten@mail.tele.dk)

### **Hjælper**

Husk at hjælpe ved klubbens stævner. Indtægten fra klubbens motionsløb er med til at reducere vort kontingent. Vi har atletik stævner den 21. april, regions stævne, lørdag, den 26. maj holdkamp for ungdom og mandag, den 28. maj, holdkamp for masters. Mange af de opgaver der er i forbindelse med atletik stævner er meget enkle, og kan udføres af alle.

### **Terminslisten 2018**

Terminslisten er ajourført, og kan læses på klubbens hjemmeside under atletik/masters. DGI landsmesterskab for masters er kommet med. Det bliver lørdag, den 16. juni i Silkeborg. ABC stævner nævnes ikke i terminslisten, da en del af disse dukker op i løbet af sæsonen. Men lad mig lige nævne, at der er Herning Games den 5. maj. Her er der også mulighed for at deltage som masters. I er velkomne til at kontakte mig, såfremt der er spørgsmål til ABC stævner. Vi skal huske at orientere Per Glassau, når vi deltager i stævner, der ikke officielt er udbudt af klubben. Så kommer resultaterne med i statistikken.

### **DM landevej 10KM**

DM i 10km landevejsløb er næste mesterskab og afvikles lørdag, den 17. marts i Middelfart. Tilmeldingen er gjort klar på klubbens hjemmeside. De første har meldt sig til, det er Rigmor Østerlund og Leo Justesen.

OOOOOO