

Masters-afdelingen i Vejle IF

Nyhedsbrev maj 2018

Af Ove Lausten

I dette nyhedsbrev kommer vi ind på netop afsluttet genopfriskningskursus for dommere med dommerkort til alle øvelser. Desuden har vi holdt starterkursus ved regionsstævnet den 21/4. Det næste internationale mesterskab er NM i Borås, Sverige den 6. til 8. juli. Dernæst kommer VM i Malaga, Spanien fra den 5. til den 16. september. Fælles træning om torsdagen og fælles træning i den årlige sommerlejr med DAF. Men første tema er Jørgen Kryger fylder 60.

Jørgen Kryger 60 år

Fredag, den 18. maj fylder Jørgen Kryger 60 år. Jørgen kom ind i masters fra sidelinjen. I en lang periode var han flittig deltager i tirsdags træningen på interval holdet. Det har især været på mellem og lang Jørgen har gjort sig bemærket med gode resultater. Eksempler kommer her med nogle personlige rekorder: 800m 2.29,55 som også er klubrekord i M55. 1500 4.49,67, her har Jørgen klubrekorden i M55 med 5.03,32. 5000m 18.17,38 og 10000m 39.12,1. Undervejs er det også blevet til deltagelse i mange holdkampe og stafetter. Jørgen har også vist sin vilje til at yde noget for fællesskabet og har været med i masters udvalget. I en periode havde han således ansvaret for uddeling af fødselsdagsgaver til personer der fylder rundt. Opgaven blev løst til UG, selvom man godt nok er gået over til en anden karakter skala i skole systemet nu om dage. Nu vi nævner skolesystemet, så er Jørgen lærer og studievejleder på Rødkilde gymnasium. Han underviser blandt andet i musik. Det kan godt høres med den udmærkede speaker stemme, som vi flere gange har kunnet høre ved holdkampe. Vi ved hvor han bor, så der er stor sandsynlighed for, at masters afdelingen kommer forbi i forbindelse med fødselsdagen.

Fælles træning torsdag

Vi fortsætter med torsdags træningen kl. 17.00 i maj måned, og evaluerer derefter. Der er ikke træning Kristi Himmelfartsdag. Søren Mikkelsen er løbe træner, og 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, og tekniske øvelser, eksempelvis stang, højde, længde og hammer. Vi kan samles i grupper der træner de øvelser, som vi primært beskæftiger os med. Når vi bruger kasteburet skal nettet hæves og sænkes igen efter brug. Nettet må ikke være oppe, når buret ikke benyttes, da vinden i givet fald kan ødelægge buret. Når vi bruger redskaber fra redskabsrummet, skal disse på plads efter brug. Vi skal hjælpe hinanden med at få redskaberne placeret i skuret, hvor de blev hentet. Der er en række markeringer, hvor redskaberne skal placeres. Det er vigtigt, at vi vejleder dem der er i tvivl om, hvor redskaberne er placeret.

Fælles træning via Dansk Atletik forbund

DAF har i efterhånden en årrække afviklet to fælles træningssamlinger for masters, en om vinteren og en om sommeren. Næste fælles træning forventes at blive weekenden den 30/6 til 1/7. Der trænes i alle

øvelser i sammenhæng med deltagernes ønsker. Så der bliver mulighed for eksempelvis at træne tekniske øvelser med trænere, der har en høj grad af indsigt i disse øvelser. Deltagelse plejer at være med overnatning. Det kan varmt anbefales, at vi deltager og træner sammen med atleter fra andre klubber. Det har de andre år været godt både sportsligt og socialt.

Nordiske mesterskaber i Sverige

IK Ymer er værter for de nordiske masters mesterskaber, som holdes i Borås i Sverige fra den 6.-8. juli 2018. Tilmelding er allerede åbnet, og det samme er arrangørens tilbud på overnatninger. Se link her:

<https://www.nmacs18.com/> og find adresser på stadion og hoteller. Fra Københavns området er der ca. 325 km og det tager ca. 3 timer 30 minutter i bil. Fra Nordjylland er der flere færger fra Frederikshavn til Gøteborg, se bl.a. lavpristilbud på www.butikspris.dk.

Mesterskabet foregår på Ryavallen stadion, Erikslundspladsen 1, 501 80, Borås, som blev renoveret i 2012. Der er en indendørs arena til opvarmning. Borås ligger tæt på Gøteborg og Landvetter lufthavn (45km). Der er mere end 10 hoteller i byen, og der arrangeres busser, som vil køre flere gange i timen fra stadion til hotellerne.

Der er nordiske mester er hver andet år på skift imellem Danmark, Finland, Norge, Island og Sverige. I 2016 var Odense vært. Så deltagere fra den gang kan fortælle om de mange gode oplevelser, der venter ved at deltage i NM. Vi skal selv melde os til via linket i DAF terminslisten på www.dansk-atletik.dk Bemærk det er ikke muligt at efteranmelde, heller imod ekstra betaling. Sidste frist er fredag, den 8. juni 2018.

Verdensmesterskaber i Spanien

Tilmeldingen til disse mesterskaber er nu åben, se hjemmesiden her: www.malaga2018.com og har du spørgsmål til arrangørerne så send en mail på engelsk til info@malaga2018.com. Masters Komite i DAF vender i sit næste nyhedsbrev tilbage med praktiske oplysninger om stadion, transport, hoteller mv. WMA har sitevisit på alle 4 stadion i Malaga med arrangørerne i slutningen af april. Resultatet heraf får vi asap fra WMAs vicepræsident og sekretær. Bemærk det er ikke muligt at efteranmelde, heller ikke imod ekstra betaling.

Holdkampe 2018

Vi igen i år meldt to hold til masters turneringen. Vi kan næppe få to hold 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. Finalen er i Ballerup søndag, den 23. september. Jeg ved, at Arne Jensen og Kristian Krarup er langt fremme med at sætte holdene. Kommunikationen omkring holdkampe sker via mail: sprinter@stofanet.dk

Hjælpere til holdkampen den 28/5

Mange af vore trofaste hjælpere har allerede meldt sig til at hjælpe ved holdkampen den 28/5. Men vi mangler endnu at få besat nogle enkelte poster, som er: Starter medhjælper 1, tidtagning 2, Vindmåler 1, el tid en hjælper til Aage Lihn og køkkenet 1. Der er desuden nogle klargøringsopgaver, som jeg vil anmode hold deltagerne om at hjælpe med. Det er eksempelvis at hæve og sænke nettet, lukke huller efter hammer. Desuden skal vi have klargjort stangspring, højde og bragt redskaber ud. Ove køber mad i form af

smørrebrød m.v., så opgaven i køkkenet er en ekspeditions opgave. Mad er gratis for dommere, og der sælges ikke mad under stævnet. Men kontakt mig lige med jeres tilbud om hjælp ved stævnet.

Dommerkursus

Onsdag, den 11. april holdt vi genopfriskningskursus for dommere med dommerkort. Det foregik i VB's Museum. Følgende fik fornyet dommerkort til alle øvelser: Anders Sækmose, Jens Peder Petersen, Lars Aagaard Nielsen, Niels Olav Nielsen, Fritjof Pedersen og Ove Lausten. Der var desuden tre deltager fra både Kolding KFUM og Vejle Ak. I løbet af det næste år tager jeg initiativ til, at vi får flere på dommerkursus. Disse kurser vil blive holdt med henblik på at udstede dommerkort indenfor øvelsesgrupperne kast, løb og spring. Dommerkort kan være et godt supplement til en uddannelse som træner. I forbindelse med stævner vil en rekord ikke kunne forventes godkendt med mindre øvelseslederen har gyldigt dommerkort. Så sommerkortet er godt at have i flere sammenhænge. Dommerkursus i eksempelvis kast afvikles vejledende indenfor 4 til 5 timer inklusive spise pauser. Vi vil også gerne have dommere fra den yngre generation, eksempelvis ungdoms trænere. Men forældre til børn der går til atletik, er også meget velkommen

Starterkursus

Lørdag, den 21. april havde vi genopfriskningskursus for startere. Det var samme dag, som der var regionsstævne. Regionsstævnet er kendetegnet ved mange starter i løb, og er derfor en velegnet lejlighed til at gennemføres et starterkursus. Anders Sækmose fik forlænget sit starterkort, så vi fortsat har en uddannet starter med gyldigt kort.

Intern undervisning i el tid og Mars

I forbindelse med atletik stævner 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. Der kommer tre atletik stævner i årets løb. 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 atletik stævner på disse spændende dommeropgaver. Jeg sørger for at koordinere indsatsen via atletik udvalget. Kontakt mig herom på ove.lausten@mail.tele.dk

Hjælper

Husk at hjælpe ved klubbens stævner. Indtægten fra klubbens motionsløb er med til at forbedre klubbens økonomi og reducere vort kontingent. Vi har atletik stævner 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. Øvrige stævner som kommer i nærmeste fremtid er Power Mann, Tur de Munkebjerg, samt Vejleløbet.

Terminslisten 2018

Terminslisten er ajourført, og kan læses på klubbens hjemmeside under atletik/masters. 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. Hold også via DAF terminslisten øje med de mange tilbud om ABC stævner, fristen for Herning Games er udløbet, men bemærk Odense har åbningsstævne den 1. maj.

000000