

# Beretning masters 2018

## Af Ove Lausten

Året 2018 har budt på alt hvad vi kan ønske os af sportslige oplevelser. Desuden har sæson 2018 budt på en række gode resultater. Vi var lige kommet ind i det nye år, da Rie Moos Villumsen åbnede sæsonen med DM guld i trail, så var vi i gang. Senere på året kom endnu flere flotte resultater. Rigmor Østerlund og Peer Jensen blev nordisk mester i flere øvelser, da mesterskabet blev afviklet i Sverige. Ved samme mesterskab debuterede Kenneth Degnebolig internationalt. Senere på året blev Mia Sørensen verdensmester. Mod slutningen af året vandt Poul Bachmann Madsen (39) DM guld på maraton. Så velkommen til en beretning med et tilbageblik på et godt år. Det er som de foregående år præget af så mange starter, at langt fra alt bliver nævnt. Men her kommer et udpluk fra året.

### Møde for masters 27. januar

Ved årets møde var Mia Sørensen og Rigmor Østerlund inviteret for at fortælle om deres sport. Det blev nogle spændende indlæg, hvor der også kom nogle gode råd fra Mia. Rigmor kunne fortælle om en lang og fantastisk tid som aktiv løber, hvor hun først startede efter at være fyldt 40. Ingen af vore to klubkammerater var gode fra start, men begge kan nu sige, at de har været verdensmester. Det er da fantastisk at høre sådan nogle historier.

Per Glassau var som sædvanlig til stede og uddelte årets pokaler som følger:

Julepokalen er stiftet af Niels Henrik Præstiin. Pokalen vindes af den løber der jf. masters point tabellen scorer flest point ved juleløbet på 3000m.

Mia Sørensen (69), 11.00, 876 point

Michael Just Pedersen (71), 10.57, 631 point. Pokal til ejendom.

Ballumhus pokalen er stiftet af Kim Madsen. Pokalen vindes af den der sætter dansk masters rekord. Hvis der ikke sættes rekord er det den person med højeste score i holdkampe, der vinder pokalen.

Lisbeth Bertelsen (71), 10,79m. Dansk masters rekord i trespring, K45.

Clark Pedersen (35), 16.04. Dansk masters rekord i kort hæk indendørs, M80. Pokal til ejendom.

Heinrich Hjorts mindepokal stiftet af Iben og Vivi Hjort. Pokalen vindes ved at have flest starter i året.

Pernille Borgholm (72), 22 starter.

Ove Lausten (54), 32 starter.

### **DM indendørs i Randers**

I weekenden den 3 og 4. februar var der DM indendørs i Randers. Indendørs hallen i Randers er et besøg værd, det er alle tiders indendørs arena. Denne gang har man samtidig vinter kaste stævne udendørs. Her kommer et uddrag fra DM inde.

Peer T Jensen (58) er rykket op i M60 i 2018 og startede sæsonen med et rigtig godt resultat i kuglestød. Peer vandt således sin aldersgruppe med 12,41. Nr. 2 blev Karsten Krogh fra Glostrup med 10,90 og endelig blev Steen Larsen fra Greve nr. 3 med 9,62.

Jann D. Olsen (67) vandt årets første guldmedalje i 60m. Tiden 7,87. Nr. 2 blev Karl Boe fra Aalborg Øst Runners med 9,02 og nr. 3 Tommy Hansen fra Aalborg Øst Runners med 9,22. Så en suveræn sejr til Jann. Desuden blev Jann mester på 200m med tiden 25,65.

Clark Pedersen (35) startede også sæson 2018 med en guldmedalje. Det var i kort hæk med tiden 16,24. Der er ikke mange i 80 års gruppen der kan løbe hækkeløb, kort sagt imponerende af Clark. Det blev dog ikke til dansk rekord i denne omgang, den har Clark nemlig og den lyder på 16,04.

Pernille Borgholm (72) var med i årets cros turnering. Det var derfor imponerende, at Pernille ved indendørs kunne løbe 400m på 72,10. Det resultat gav en sølvmedalje. Men om søndagen gik det endnu bedre med guld på 200m i 30,05. Desuden blev der også et mesterskaber i 800m med den flotte tid 3.02,53.

Søren H. Mikkelsen (67) startede både på 400m og 1500m og fik to sølvmedaljer ud af indsatsen. På 400m var resultatet 63,79, her vandt Benny Machon fra Holstebro med 63,26, så en meget tæt kamp om de to første pladser. Tiden på 1500m var 5.16,95, og her var der langt ned til de følgende konkurrenter. Søndagen bedre resultatmæssig endnu bedre med guld i 800m og tiden 2.23,44.

Arne Jensen (37) rykkede sidste år op i M80. Her var der også fart på med 39,31 for 200m. For at sætte rekord skal tiden ned i nærheden af 35, Arne har selv rekorden.

Endelige sluttede Arne, Pernille, Jann og Søren med at løbe 4x200 i tiden 2.03,53.

### **Cross i Sydøstjylland**

Cros 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 Gawinske 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.

### **DM i 10 km landevejsløb**

Dm i 10 km landevejsløb blev igen i år afviklet ved Strib, og denne gang i bidende kulde og en hård vind fra nord øst. Flere af deltagerne var forståeligt meget røde i hovedet da de løb i mål. Men det afholdt ikke vore deltagende klubkammerater i at komme hjem med flere medaljer. Mia Sørensen (69) vinder guld i K45 med den flotte tid 37,33. Mia bliver samtidig nr. 14 hos seniorerne. Konkurrencen i K45 har de seneste år været meget hård og tæt. Året 2018 var ingen undtagelse. Mette Miller fra Sparta blev således nr. 2 i tiden 37,45 og Tine Broksø fra Blovstrød nr. 3 med 41,22. Lilly Jeppesen (51) vinder guld i K65 med tiden 51,28. Splittiden for 5km var 25,33 og 25,55 for anden halvdel af løbet. Det var godt af Lilly at kunne holde tempoet så ens i den stærke vind. Samme tempo hele vejen er en styrke ved de lange distancer. Rigmor Østerlund (43) vinder 59,09 sin første guldmedalje på landevej i sin nye aldersklasse K75. Leo Justesen (51) vinder bronze i M65 i tiden 47,56.

### **Dommerkursus og starterkursus**

Når vi er til atletik stævne er der nogen, som skal hjælpe med at vi får de rigtige resultater. Der bliver derfor holdt en række dommerkursus og andre kursus aktiviteter af DAF i årets løb. Onsdag, den 11. april holdt vi genopfriskningskursus for dommere med dommerkort. Følgende fik fornyet dommerkort til alle øvelser: Anders Sækmose, Jens Peder Petersen, Lars Aagaard Nielsen, Niels Olav Nielsen, Fritjof Pedersen og Ove Lausten. 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.

### **Rigmor Østerlund vinder 3 guldmedaljer ved NM**

Rigmor er meget rutineret internationalt og har med sine resultater i hold turneringen vist styrke i den nye aldersgruppe K75. Allerede på førstedagen af NM kom den første guldmedalje og i favoritøvelsen 1500m med 7.27,14. Sølv gik til Eva Carlsen fra Norge med 8.24,80. Den 7/7. blev det til guld i 800m med tiden 3.40,08. Igen måtte Eva Carlsen fra Norge tage til takke med andenpladsen og denne gang med tiden 4.21,94. Guldmedalje nr. 3 kom på 5000m med tiden 26.31,02. Her blev Eva Carlsen fra Norge noteret med DNS.

### **Peer Jensen vinder 4 guldmedaljer ved NM**

Peer startede allerede fredag med at vise sit høje niveau i den nye aldersgruppe M60. Her blev det til guld i hammer med et kast på 42,37m, ny klubrekord. Serien var X 35,77 39,38 40,19 42,37 X. En flot serie, hvor længden konstant forøges til slut resultat i femte forsøg og samtidig klubrekord. Nr.

2 blev Veijo Miihkinen fra Finland med 38,14 og nr. 3 blev Lars Åke Greif fra Norge med et kast på 34,51. Samme dag var der vægkast, hvor Peer senest den 24. juni satte nu klubrekord med 17,23 ved vest mesterskabet i Holbæk. Vægten vejer 9,08 kg. Her blev det igen til guld med det fremragende resultat på 17,35m, og en forbedring af egen klubrekord fra 17,23. Veijo Miihkinen fra Finland vandt sølv med 13,01 og Lars Åke Greiff fra Norge bronze med 12,84.

Om lørdagen fortsatte Peer med at holde niveauet og vandt kugle i en finale med 8 deltagere. Guldet blev vundet med 12,54. Serien var 11,39 12,54 11,90 12,15 11,32 12,08. Sølv blev vundet af Håkan Josefsson fra Sverige med 11,76 og bronzen af Lars Åke Greiff fra Norge. Lørdagens stævne bød også på finalen i diskoskast med 8 deltagere. Her blev det til sølv med et kast på 39,40. Martin Iversen fra Danmark, Hvidovre AM vandt guld med 41.90 og Lars Åke Greiff fra Norge var igen på banen og vandt bronze med 33,82.

Sidste øvelse for Peer Jensen blev kaste femkampen søndag, den 8/7. For læsere, der ikke kender kaste fem kampen kan jeg oplyse, at der beregnes point for hver øvelse efter samme princip som i en holdkamp eller ti kamp. Hver deltager har 3 forsøg med hvert redskab i kaste mange kamp, så man skal koncentrere sig fra start. Redskaberne i M60 er hammer 5kg, kugle 5kg, diskos 1kg, spyd 600 gram og vægt 9,08kg. Her kom så guldmedalje nr. 4. med 3.594 point Nr. 2 blev Lars Åke Greiff fra Norge med 3,172 point og nr. 3 blev Kari Neikka fra Finland med 1.781 point. Peers serie var hammer 40,96, kugle 12,56, diskos 36,42, spyd 36,25 og vægt 15,18.

### **Kenneth Degnebolig vinder sølv på 5.000m og bronze på 800m ved NM**

Kenneth har flere år spurgt til de internationale mesterskaber, men det har ikke hidtil været muligt at deltage på grund af fødselsåret 1983. Men I år fylder Kenneth 35, og muligheden for at starte internationalt var første gang til stede. Det kvitterede Kenneth for på fornem vis ved at vinde sølv på 5000m i tiden 23.41,34. Guldet gik til Tommy Lahti fra Finland i tiden 18.44,56. Desuden blev det til bronze på 800m med tiden 2.52.96 i et lunhurtigt felt. Wilhelm Kardemark fra Sverige vandt således i tiden 2.12,89 og Tommy Lahti fra Finland vandt sølv med 2.49,13.

### **DM i Randers fredag**

DM i 10000m er igen kommet på programmet ved store DM om fredagen. Modellen med at have 10000m om fredagen har flere formål. Hovedformålet er at få flere deltagere total set ved DM. Et andet betydningsfuldt formål er, at arrangøren kan få en højere indtægt for den kæmpe indsats, der skal ydes for at lave dm.

### **Jette Grønbæk Olsen (65)**

Med 45.05,05 for de 25 omgange i en temperatur der nærmede sig 30 grader var niveauet lagt. Guld til Jette på 10000m i K50. Flere kommentarer om Jettes løb på 5000m under søndag.

### **Jørgen Skovmand (54)**

Det var Jørgens første mesterskab efter prøvestart på hold 2 i masters turneringen. Vi kan derfor sige, at Jørgen har fået en varm velkomst med sin første start ved et mesterskab. Jørgen har trænet op til DM og blandt andet testet på vort eget stadion, hvordan det er at løber 25 omgange på bane. Tiden blev 51.52,29 og bronze. Guldet blev vundet af Jens Buch fra Esbjerg i 40.18,93 og sølv et gik til Jesper Mariegaard fra Aalborg Løbeklub med 40.34,35.

### **DM i Randers lørdag**

Vi blev denne gang anmodet om at stille med dommere og for vort vedkommende en person i hammer 4 timer. Klubberne på samme side af Storebælt som arrangør klubben har denne pligt, dog afhængig af hvor mange starter man har. Århus 1900, Odense, Viborg og Esbjerg fik også overdraget dommerpligter. Tak til jer alle for tilbud om hjælp i de fire timer vi skulle være ved hammer. Vi fik dermed nemt fordelt opgaven på 4 personer.

### **Inge Andersen (69)**

Som sædvanlig hurtig på 100m med 14,32 og guld. Men vi kunne også se Inge stille op i kugle. Det er en rigtig god ide, da det giver noget mere bredde i atletikken som helhed. Men ved at være aktiv i flere øvelser, så får man også bedre mulighed for at fortsætte i længere tid senere i aldersforløbet. Samtidig giver deltagelse i kasteøvelserne styrketræning. Serien i kugle blev 5,88 X 4,88 5,55 5,79 5,77. Inge var også blandt hjælperne ovre ved hammer, og var derfor godt varmet op før starten på sine øvelser.

### **Pernille Borgholm (72)**

Pernille går markant frem på 400m, den længste af sprint disciplinerne, hvor der stilles store krav til sprint udholdenheden. Tiden 66,88 er en forbedring af klubrekorden, som Pernille havde i forvejen.

### **Rigmor Østerlund (43)**

Den nordiske mester er et sikkert guld kort, når vi er til mesterskaber. Dm i Randers blev ingen undtagelse. Lørdagen bød på favorit øvelsen 1500m og guld i K75 i tiden 7.33.15.

### **Clark Pedersen (35)**

Clark vandt i vinter dm på 60m hæk indendørs, da mesterskabet blev afviklet i den flotte indendørs hal i Randers. Clark har foruden den danske rekord på kort hæk siddet solidt på dm tronen i M80 de seneste år. Men Clark fik i lørdags en forstrækning i lysken lige før den sidste hæk.

Heldigvis nåede Clark at stoppe, og undgik dermed at falde over hækken, hvilket normalt giver en del skrammer.

### **Jann Olsen (67)**

Jan var blandt dem der hjalp med vort dommerarbejde ved hammer. Det var en varm omgang, så Jann var varmet op, da han selv skulle varme op til 100m. Her blev det ikke overraskende til guld og i en fornem tid på 12,27. Det er en forbedring af klubrekorden, som Jann havde i forvejen med 4/100. Vinden var +0,9. Sølv gik til Karl Boe fra Aalborg med 13,72.

### **Søren Mikkelsen (67)**

Søren havde udfordringer med akillessenen ved DM, hvilket lægger pres på, når der skal løbes konkurrence. Men det lykkedes trods alt at få en ret god tid på 1500m 5.03,26. Søren er jo løbetræner og ved derfor hvordan det rigtige træningsprogram skal sættes sammen. Der var 6 til start i feltet, og vindertiden var meget god med 4.35,88 til Anders Nielsen fra Århus 1900. Efterfølgende blev det til en flot tid på 400m med sølv i 64,57. Gullet gik til Michael Pilegaard Hansen fra Bagsværd i 61,62.

### **Peer Jensen (58)**

Den nordiske mester i kaste mange kamp samt hammer, vægt, spyd og kugle startede med at vinde hammer med 39,54 og dernæst kugle med 12,48. Sejren i kugle var suveræn, da Karsten Krogh fra Glostrup kastede 10,56 og Ib Rasmussen fra Randers Freja 9,85. Vægtkast blev vundet med 15,64. Det skal lige nævnes, at vægten vejer 9,08 kilo. Så det er en rigtig stærk mand øvelse. I vægt kastede Ib Rasmussen fra Randers Freja 12,90 og Preben Larsson som nævnes nedenfor 12,33.

### **Preben Larsson (55)**

Preben vinder sølv i hammer med 30,80 efter at have kastet de tre første i nettet. Dernæst bronze i vægtkast med 12,33. Her blev Karsten Krogh fra Glostrup nr. 4 med 11,67 meter. Preben deltog også i dommerarbejdet ved hammer, og blev derfor som vi andre holdt godt varm.

### **Ove Lausten (54)**

Efter en god opvarmning som dommer ved hammer var det blevet tid til 400m. Feltet var meget jævnbyrdigt og resultatet blev. Guld til Ole Munch fra Hjerteforeningen 71,91. Sølv Martin Iversen fra Hvidovre 74,45. Bronze Ove Lausten med 75,03.

## **DM i Randers Søndag**

### **Jann Olsen (67)**

Søndagens anden øvelse på løbebanen er 200m, og her er der altid godt med deltagere. Mænd 50 var ingen undtagelse. Jann vinder guld på 200m i den flotte tide 25,25. Men det er ikke klubrekord, for den er nemlig 25,01 og sat af netop Jann i 2017. Det var et meget tæt heat, hvor Rachid Zaatri fra Århus 1900 blev nr. 2 med 28,28 og endelig blev Karl Boe fra Aalborg nr. 3 med 28,49.

### **Inge Andersen (69)**

Her vinder Inge sølv i K45 med tiden 29,71. Igen et godt sprint resultat.

### **Pernille Borgholm (72)**

Pernille fortsatte de gode takter fra lørdagens stævne med at løbe 200m på 28,61 og igen guld i K45.

### **Peer Jensen (58)**

I diskos lykkedes det denne gang for Peer Jensen at komme over 40 meter i diskos. Det gav en sølvmedalje med resultatet 41,28. Guldet gik til Martin Iversen fra Hvidovre med 42,06 og Svend Christensen fra Århus 1900 kastede 39,94 og fik bronze. Peer fik dog revanche for andenpladsen i diskos med et godt resultat i spyd, som han vandt med 35,53. Her blev Martin Iversen fra Hvidovre nr. 2 med 27,24.

### **Rigmor Østerlund (43)**

Den nordiske mester fra 2018 er lige så sikker på 800m, som på 1500m. På søndagens 800m blev det igen til guld i tiden 3.39,95. Sølv blev vundet af Inger Kiederle fra Atletica i tiden 4.03,94.

### **Mia Sørensen (69)**

Mia var i kanonform før VM i Spanien og vandt suverænt 5000m i k45 med 18.54,73. Mia var på opløbsstrækningen samtidig med den førende løber i heatet Sussanne Pallesen fra Århus 1900. Sølv blev vundet af Tine Broksø fra Bløvsstrød Løverne med 20.18,40. Mias resultat ved DM varslede hvad der skulle komme ved VM.

### **Jette Grønbæk Olsen (65)**

Efter fredagens flotte tid på 10000m var Jette igen klar efter en enkelt fridag. Tiden blev igen god med 21.17,86 og sølv i K50. Guldet gik til Susanne Pallesen fra Århus 1900, der samtidig vandt heatet med 18.47,23.

### **Ove Lausten (54)**

Det så umuligt ud at vinde på forhånd. Men da vi kom til start havde konkurrenterne trukket sig på grund af diverse skader i løbet af mesterskabet. Derfor blev det til dm guld i tiden 2.57,15.

## **Mia Sørensen verdensmester**

Vi havde på fornemmelsen før vm, at Mia Sørensen godt kunne komme hjem med medaljer. Men det var alligevel en glædelig overraskelse, at Mia blev verdensmester på halvmaraton K45 i den flotte tid 1.22,37. Nr. 2 blev Emma Stepto fra England med 1.22,55 og nr. 3 Andrea Weber fra Australien med 1.23,46. Der skulle løbes under 4 minut pr. kilometer for at få medalje. Det er et meget højt niveau. Vi kan godt ved samme lejlighed røbe, at Mia er ældst i sin aldersgruppe, hvor erfaringerne fortæller, at kun få af de ældste i aldersgrupperne vinder guld. Det blev desuden til sølv på 10km med tiden 38,12.

## **VM i Malaga**

VM for masters i Malaga blev en stor succes for Danmark med 20 medaljer, hvor Mia Sørensen er noteret for de to. Men vi havde andre deltagere med. Den nordiske mester i M60 Peer Jensen (58) blev således nr. 6 i kaste mange kamp med 3.664 point point. Serien var hammer 41,65 kugle 12,14 diskos 38,9 spyd 36,61 og vægt 15,59.

Poul Bachmann-Madsen (39) satte ny klubrekord på 800m med 3.38,17 i M75. Resultatet gav en plads som nr. 18. Desuden blev det til 28.13,22 i 5000m, og en placering som nr. 22. Poul rykker op i næste aldersgruppe i 2019, M80.

Pernille Radsted blev nr. 14 i K50 i tiden 44,00. på 10km. Pernille havde det svært med de høje temperaturer i Spanien. Så er det heldigt, at Cross afvikles i vinterhalvåret, for her plejer vi jo at se Pernille i front.

## **DM for hold i Ballerup**

Holdkampe er et af samlingspunkterne i Vejle If. masters. Udgangspunktet er hvert år at få første holdet i finalen. Dernæst ser vi hvor langt vi kan nå. I tiden løb har vi også haft kvindehold, der har vundet DM samt både sølv og bronze i turneringen. M/K holdet også vundet DM, ligesom vi har vundet sølvmedaljer. Men de seneste år er vi sluttet lidt længere nede på ranglisten. Men vi er fuldt tilfredse med indsatsen fra alle deltagere i hold turneringen og det gode sociale miljø holdkampene er med til at understøtte. I nyhedsbrevet for oktober var der en detaljeret beskrivelse af resultatet fra DM for masters hold. Men der er kommet en ændring til stillingen, da det før mesterskabet var vedtaget, at resultatet i holdkampen skulle være med baggrund i point scoren og ikke placerings point, som var baggrunden for beregningen af det første resultat. . Ændringen i beregningen medfører, at Vejle If. rykker fra en plads som nr. 9 til **nr. 8** ud af de 13 hold. Hos medalje vinderne rykker Odense forbi Sparta og bliver dansk mester. Der kommer meget mere om holdkampe igen, når vi kommer ind i 2019. Her kommer en oversigt over vore resultater i finalen med placeringspoint.



## **Stangspring**

Kenneth Degnebolig (83) fik med rette stor opmærksomhed, da han som den eneste stillede op for Vejle If. i den spændende, men også motorisk udfordrende øvelse stangspring. Vi havde haft kontakt til vor bedste interne ekspertise i forbindelse med træning af stang, nemlig Steen Andersen. Det er blevet til fire for Kenneth lærerige træningspas. Det blev til resultatet 1,60m. Kennet har mod på mere stangspring, det ser vi frem til i 2019.

## **Højde**

Kristian Krarup (60) springer 1,40m og scorer 723 point. Clark Pedersen (35) springer 0,95m og scorer 672 point. Clark og Kristian var begge chauffører på turen fra Vejle Atletik Stadion.

## **Længde**

Kristian Krarup (60) springer 4,48 i længde og scorer 738 point, og får dermed sin anden øvelse med bedste score. Ove Lausten (54) springer 3,48 og scorer 544 point.

## **Hammer**

I de tunge kast savnede vi Preben Larsson, der ikke kunne deltage på grund af en operation i sin ene skulder. Men vi havde heldigvis Peer Jensen (58) med på turen. Peer kaster 40,56 i første forsøg, som også blev det bedste til 781 point.

## **Diskos**

Peer Jensen (58) kaster op i nærheden af sit bedste med 39,47, som var i forsøg nr. 4 og sidste. Resultatet giver 730 point.

## **Kugle**

Peer Jensen (58) kommer her med sin bedste score i holdkampen, 11,84 som giver 810 point. Den nordiske mester i kaste mange kamp har haft en lang sæson med mange startet, og det er et fint resultat niveau, her hvor banesæsonen går på held.

## **Spyd**

Jann D. Olsen (67) er med rette kendt for at være hurtig som løber. Men hurtigheden gælder også, når Jann bruger armen i spydkast, og det virker. Det blev til 38,71 i spyd og 654 point. Kristian Krarup (60) kastede 29,75 og scorede 561 point.

## **100m**

Her får vi 9 point i holdscoren, da Inge Andersen (69) løb 100m på 14,24 til flotte 857 point. Jann D. Olsen (67) bekræftede min påstand om at være hurtig med 12,46 til 845 point. Feltet var meget stærkt med blandt andet Christian Trajkovski fra Sparta til start.

## **400m**

Rigmor Østerlund (43) har igennem tiderne været meget flittig til at starte i holdkampe, og finalen i Ballerup var ingen undtagelse. Starten på 400m var kun et kvarters tid før starten på favorit øvelsen 1500m, så der var også tale om en fysisk belastning. Her blev det til 1.48,22 på 400m og 716 point. Det er samtidig klubrekord i K75. Ved regionsstævnet den 5. september satte Rigmor også klubrekord på 3000m og dansk masters rekord. Tiden var flotte 15.32,84.

Andre van den Berg (70) debuterede på holdet, og løb 400m i den flotte tid 58,23 til 762 point. Resultatet var så godt, at vi fik 8 point i hold konkurrencen. Dagen før holdkampen startede Andre ved regionsstævnet i Esbjerg på 200m. Tiden 25,77 var ny klubrekord i M45. Den tidligere klubrekord tilhørte Holger Bagger-Sørensen.

## **1500m**

Her kommer vi så til den højeste score i holdkampen, nemlig 11 point til Rigmor Østerlund (43) Favorit øvelsen 1500m løbet på 7.41,23 cirka et kvarter efter 400m på 7.41,23. Pointscoren for øvelsen var 957 point. Kenneth Degnebolig (83) er kendt for at være alsidig. Ballerup turen var med stang og 1500m ingen undtagelse. Det blev til 6.05,80 på 1500m.

## **5000m**

Jette Grønbæk Olsen (65) kommer op på 8 point til holdet. Det skyldes tiden på 21.58,70 for 5000m og 780 point for øvelsen. Vi var tilskuer til en flot indsats fra Jette, der var vor eneste deltager på 5000m. Det er en ensartet løbestil fra start til mål, der skaber grundlag for det gode resultat.

## **1000m stafet**

Sidste øvelse i holdkampe er altid stafetten, der indeholder specielle udfordringer, ikke mindst skifterne. Vi stillede denne gang med Ingen Andersen (69) 100m, Kristian Krarup (60) 200m, Jann D. Olsen (67) 300m og Andre van den Berg (70) 400m. Vi fik 516 point for resultatet 2.29,22 og 7 point til holdet.

## **Poul Bachmann Madsen vinder guld med DM**

Poul har før vundet sølv, hvor jeg i nyhedsbrevet har skrevet guld. Men denne gang er det rigtigt. Ved DM i Odense vandt Poul guld i den udmærkede tid for aldersgruppe M75, 5.21,55. Tillykke til Poul med guldet. Formanden Thorkild Bo Nielsen var også med og vandt bronze i M65 i tiden 3.58,24. I samme aldersgruppe blev Jørgen Hansen nr. 4 i tiden 4.07,38. Niels Præstiin var yngste deltager blandt vore mænd, og startede i M50. Her blev det til en plads som nr. 7 i tiden 3.32,27.

## **Andre stævner**

Ovenfor er som nævnt et udpluk fra årets resultater. Men vi har deltaget i meget mere end de nævnte. Det gælder eksempelvis indledende holdkampe, vest mesterskaber i Holbæk, DGI LM, ABC stævner, regions stævner, dm i halvmaraton samt vest mesterskaber i kaste mange kamp.

## **Hjælp til stævner**

Vi har sammen med vore øvrige klubkammerater hjulpet ved klubbens arrangementer. Der har i årets løb været afholdt 4 atletik stævner og en række motionsløb. Det er glædeligt at have set en stor opbakning på tværs af de idrætsgrene klubben udbyder til klubbens arbejde i årets løb.

## **Fødselsdage**

Der er tradition for, at vi indbetaler kr. 50,00 pr. person til en fælles pulje, så fødselarer fra 50 og ældre kan få en hilsen fra masters på deres runde fødselsdage sluttende med nul. I 2018 har vi fejret 60 års fødselsdag for Tommy Jensen, Peer Jensen og Jørgen Kryger. Vi har fejret 70 år for Niels Jørn Jeppesen. Der kommer flere fødselsdage i det nye år, det bliver i 2019 dem der er født i et år med sluttal 9 vi skal hilse på.

## **Tak for sæson 2018**

Jeg vil gerne sige tak til alle masters for en god sæson 2018. Tak til de klubkammerater som hjalp os ved første runde i hold turneringen den 28. maj på hjemmebane. Tak for et godt samarbejde til Jette Grønbæk Olsen og kollegerne i atletik udvalget. Tak til Arne Jensen, Kristian Krarup og Per Glassau for et godt samarbejde i masters udvalget.

## **Start på sæson 2019**

Vi planlægger at holde møde for masters og alle øvrige interesserede i klubben lørdag, den 26. januar i Allan Simonsens Lounge. Der kommer en formel invitation via nyhedsbrevet der udkommer primo januar.