

# Nyhedsbrev juni 2019

## Af Ove Lausten

Så er vi klar igen med et nyhedsbrev og denne gang for juni. Maj sprang vi over, da der blev brugt en del arbejdstimer på holdkampen den 13. maj. Læs også nedenfor, hvordan vi fik løst nogle IT udfordringer. Der er også kommet flere gode resultater siden sidst. Sædvanen tro har flere været meget aktive, og vi skal også se på de gode individuelle resultater fra første runde i hold turneringen. Men først skal vi have sagt tak til vort dommerteam den 13. maj.

### Tak til vore dommere den 13. maj

Tak til alle jer, der hjalp os ved holdkampen mandag, den 13. maj. Vi har modtaget mail fra alle de udenbys klubber med tak og ros. De vil jeg gerne hermed videregive til jer. Det er glædeligt, at vi hvert år kan få opbakning fra jer til at holde en af de holdkampe, der afvikles i turneringen. Det er altid en fordel for holdet, at vi kan få den ene holdkamp på hjemmebane. Det gælder ikke mindst, når det er en hverdags aften, hvor flere har været på arbejde. Der var gavekort jf. klubbens regler herom til alle hjælpere.

### Uddrag af resultater fra første runde i holdkampe

Der var flere gode individuelle resultater i første runde på hjemmebane den 13. maj. Her kommer et udpluk med et resultat pr. person i de fleste tilfælde. **100m:** Jann Olsen (67) 12,52 851 point. Inge Andersen (69) 14,18 885 point. Inge og Jann har et meget højt niveau, som kan ses når deres point sammenlignes med de andre klubber. **5000m:** Mia Sørensen (69) 19.57,62 899 point. Mia blev jo verdensmester på halvmaraton i 2018. Mias meget høje niveau på de lange distancer viser sig også med de mange point for 5000m. **400m:** Pernille Borgholm (72) 71,92 726 point. Pernilles målrettede træning de sidste år har givet bonus på 400m, det er virkelig et flot resultat. **1500m:** Per Glassau (54) 5.55,56 til 559 point. Per er i gang med en god sæson i første år i M65. Det bliver spændende at se, om vi får en klubrekord på 1500m i anden runde. Leo Justesen (51) 6.25,90 447 point. Det er den danske mester i Cross og vinder af Cross i Sydøstjylland, som vi har med på 1500m sammen med Per. **Højde:** Kristian Krarup (60) 1,35m 680 point. Kristian var sædvanen tro stabil i højde, og scorer flest point. Clark Pedersen (35) 0,90 621 point. Indendørsmesteren på den korte hæk er som de fleste hækkeløbere også god til højde. **Stang:** Jacob Nygaard (80) 2,20 til 269 point. Kenneth Degnebolig var desværre skadet, og Anders Bak var forhindret i at deltage. Så vi siger mange tak til Jacob for pointene og for at være modig. **Hammer:** Preben Larsson (55) 33,34 701 point. Preben fik sit bedste resultat i hammer, men var også med i **kugle** 7,86 til 594 point og **diskos** 29,00m til 570 point. **Spyd:** Kristian Krarup (60) 27,46 524 point. **1000m stafet:** Per Glassau (54) Inge Andersen (69), Kristian Krarup (60), Jann Olsen (67) 240,69 432 point.

### Stillingen efter første runde i Vest

1) Herning/Skive/Holstebro 9.816, 2) Viborg/Hvide Sande 9.340, 3) Odense Atletik 1 8.699, 4) Aalborg AM 8.606, 5) Esbjerg AM 8.323, 6) Århus 1900 8.106, 7) Vejle lf. 7.514, 8) Silkeborg AK 77 6.715, 9) Randers Freja 6.278, 10) Aabenraa/Haderslev 5.541, 11) Odense Atletik 2 3.643.

I kan læse alle resultater på [www.imars.dk](http://www.imars.dk)

Der kræves en placering i top 6 i hver landsdel for holdende i vest og øst for Storebælt for at komme til finalen, der er planlagt til lørdag, den 31/8. vest for Storebælt.

Rente stillingsmæssigt bliver det meget spændende om vi kan komme i top 6 efter anden runde i Odense. Selve kommunikationen omkring holdkampene holdes hos Kristian Krarup, mail [kristian.krarup@dadlnet.dk](mailto:kristian.krarup@dadlnet.dk)

Men jeg kan da lige for en sikkerheds skyld nævne, at næste runde er i Odense tirsdag, den 4. juni kl. 18.30, og Kristian har allerede skrevet til os om at melde til, herom herunder også om fælles kørsel, hvor der betales kørsels godtgørelse. Vi ses i Odense med gå på mod efter alt det arbejde Kristian har lagt i at sætte holdet.

### **Ny klubrekord af Per Glassau**

Per Glassau vandt i sidste uge Sønder Omme løbets 5 km rute i aldersgruppe >60 år. Tiden 22,16 er ny klubrekord og en forbedring af Pers egen klubrekord med 40 sekunder. Thorkild Bo var også med og løb i 25,09.

### **Hamburg Maraton**

Frank Christensen (77) 3.02,25. Pernille Radsted (68) 3.18,54. Niels Præstiin (66) 3.22,16.

### **København Maraton**

Der er afviklet en række større maratonløb her i foråret, lad os lige tage et uddrag fra København Maraton. Dorte Hvilshøj 3.36,16. Lilly Jeppesen (51) 3.51,39. Poul Bachmann Madsen (39) 5.33,31.

### **Nyt it program til holdkampe**

Med virkning fra 13. maj har DAF introduceret et ny Mars program, som er en videreudvikling og forbedring af det tidligere system. En nyhed er, at resultaterne fra masters holdkampen kan følges under stævnet, og resultaterne er tilgængelig straks efter stævnet på hjemmesiden [www.imars.dk](http://www.imars.dk)

Den 13. maj var der indledende runde i Hillerød, Hvidovre, Skive og Vejle. Opfinderen af programmet Steen Madsen var samtidig til rådighed på telefon, så alle klubber kunne få hjælp, hvis det blev nødvendigt. Nu gives programmet fra den indledende runde videre til de klubber, der skal afvikle anden runde, hvor vi skal til Odense den 4. juni.

Før stævnet fik Niels Jørn Jeppesen og undertegnede programmet installeret på vore computere. Programmet var ikke færdig udviklet, og det krævede møde på stadion og hos Lilly og Niels Jørn privat, før vi var klar til at arbejde med programmet. Der kom derfor også en opdatering undervejs, så programmet blev mere brugbart. Derefter havde vi holdopstillingerne fra klubberne at arbejde med. Som første bruger af programmet var vi udfordret. Under selve stævnet var der meget arbejde, og takke været Niels Jørns tålmodighed kom vi i mål. Men fordelene er, at vi efterfølgende har lært noget, og er bedre rustet næste gang der skal laves holdkamp. Vi vil desuden gerne have en mere til at lære brugen af Mars, og I er meget velkomne til at kontakte undertegnede eller Niels Jørn Jeppesen herom.

### **Venskabskamp Tyskland**

Lørdag, den 6. juli møder klubberne vest for Storebælt klubberne i Nord Tyskland i en venskabskamp.

Venskabskampen har nu eksisteret i mere end ti år. I år bliver det i Aabenraa. Nord Tyskland vandt sidst vi var i Flensborg, og har et overtal af sejre, selvom vi også har vundet. Vi skal stille så mange deltagere som muligt. Øvelserne er hammer, vægt, kugle, diskos, spyd, længde, højde, 100m, 200m, 800m, 3000m og 1000m stafet. Der er fri tilmelding og plads til 8 pr. øvelse pr. land. Tilmelding sker efter først til mølle princippet. Der beregnes point efter samme system som ved masters turneringen i Danmark. Det kan anbefales at deltage, vor tyske atletik venner er gode til atletik. Desuden er der fælles spisning sammen med vore tyske venner efter stævnet. De plejer at stille med et hold, der spænder bredt i aldersgrupperne. Der skal benyttes almindelig klubdragt. Tilmeldingen skal vi selv foretage individuelt [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk)

## **DM i Hvidovre**

I Perioden den 16. til 18. august afvikles der DM for masters i Hvidovre. Der er ændret på tidsplanen i forhold til tidligere mesterskaber, observer når I melder jer til på hjemmesiden. I lighed med 2018 i Randers fortsætter man med at udbyde 10000m om fredagen, hvilket er alle tiders gode ide. Mesterskabet er denne gang som et forsøg åben for udenlandske deltagere. Det er dog fortsat kun danskere der kan vinde medalje ved DM. Jeg har i dag fredag anmodet om at vi får lavet fælles tilmelding via hjemmesiden. Tilmeldingsfristen kan ses på hjemmesiden præcist, vejledende 31/7.

## **Europamesterskaber 2019**

Den 5. til 15. september er der europamesterskaber i Venedig, Italien. Her skal tilmeldingen som sædvanlig sker direkte til arrangøren. Efterfølgende kan vi få startpenge refunderet af klubben. Når vi deltager i internationale mesterskaber skal vi koncentrere vor tilmelding om den eller de øvelser, hvor vi har de bedste resultater. Men vi kan naturligvis deltage i mere end en øvelse og med prioritet på dem, hvor vi har de bedste resultater. Tilmelding på [www.dansk-atletik.dk](http://www.dansk-atletik.dk) gå ind under fanen masters og find internationale stævner. Tilmeldingsfristen er den 31/7. Efteranmeldelse er ikke muligt, heller ikke mod betaling. Skulle nogen gå og mangle udfordringer, så er muligheden til stede ved EM. Deltagelse kan varmt anbefales. Husk landsholdsdragt, der kan købes via DAF.

## **Træningstider**

Ungdom træner flere gange om ugen, blandt andet mandag, tirsdag og torsdag fra 16.30 til 18.00. Jeg ved, at Anders Sækmose i tidens løb har givet gode råd til flere indenfor masters. Så udgangspunktet er, at vi er velkomne til at træne med. Men kontakt lige Anders til træning, så det er en aftale, når vi træner med. Ellers kan vi lige snakke sammen i løbet af året, for der er også nogen af os, som træner i klubben i weekenderne. Vi har også mulighed for individuel træning, som eksempelvis Kenneth Degnebolig, der i 2018 fik stor hjælp fra Steen Andersen ved stangspring.

## **Hjælper til klubbens motionsløb**

På opslagstavlerne i gangen før omklædningsrummene er der kommet opslag, hvor vi kan tilbyde at hjælpe til klubbens motionsløb. Næste motionsløb er Vejle Løbet søndag, den 2. juni. Tilmelding som hjælper til atletik stævner elektronisk via klubbens hjemmeside. Onsdag, den 4. september er der regionsstævne i atletik.

## **Opslagstavle med resultater**

Per Glassau styrer opslagstavlen lige før omklædningsrummene. Her kan vi se, hvilke resultatlistes, der allerede er modtaget af Per. Men vi skal som sædvanlig lige have tålmodighed, så vi ikke kontakter Per dagen efter vi har været til stævne. Men går der længere tid før der kommer en markering, eksempelvis 2 måneder, så er det en hjælp, at vi spørger Per om han har fået resultatlisten fra eksempelvis DM.

## **Næste nyhedsbrev**

Det er planen, at næste nyhedsbrev skal udkomme primo juli, og her har vi fået resultatet af de indledende runder i holdturneringen. Desuden kender vi resultatet af DM i 10 km landevej.

OOOOOO