

# Nyhedsbrev juli 2019

## Af Ove Lausten

Så er vi klar til nyhedsbrevet for juli 2019. Afgørelsen på de indledende holdkampe er fremsendt af Kristian Krarup til alle på holdet, der kommer også enkelte bemærkninger hertil i nyhedsbrevet. Der er desuden resultat fra venskabskampen i Aabenraa lørdag, den 6. juli, hvor vi var med til at vinde over Tyskland. Rie Moos Villumsen har vundet 24 timers DM i Sæby. Poul Bachmann Madsen blev igen dansk mester, denne gang i 10 km landevejsløb. Der er kommende mesterskaber i form af DM i Hvidovre den 16 til 18. august samt EM i Venedig, Italien i september. Men lad os først fejre en halvtredsårs fødselsdag.

### **Mia Sørensen 50**

Onsdag, den 17. juli fylder Mia Sørensen 50. Ved en holdkamp for tre år siden, var klublokalet uheldigvis blevet lovet både til Mia, der skulle holde foredrag og masters holdkamp. Den slags misforståelser skal ikke forhindre succes, så Mia holdt sit foredrag, mens vi andre afviklede holdkamp fra samme lokale.

Konklusionen må helt enkelt være en målrettet person, som samtidig er fleksibel. Mia Sørensen kom for to år siden ved årsmødet for masters med spændende 30 minutters foredrag om hvordan man træner langdistanceløb med lethed. Få sat farten ned, når I træner var et af flere gode råd. Mia har med tiden 2.48,20 (klubrekord) på maraton noget til at dokumentere kvaliteten af sine træningsmetoder. Da Mia for efterhånden mange år siden begyndte at løbe, var det på et niveau, hvor rekorder og i særdeleshed VM guld var utænkeligt. Men det er der blevet lavet om på. Motivation er jf. Mia et væsentligt element i en succes fuld træning. Det er også vigtigt at have modet til at ændre gamle vaner, og få skiftet til den rigtige individuelle træning. I 2018 kom der så et helt fantastisk resultat af træningsindsatsen med VM guld i Spanien på halvmaraton. Ved VM i Spanien skulle man løbe under 4 minutter pr. km for at få medalje. Det er meget hurtigt, når vi får med, at det er i K45. Klubrekorden i K45 er 1.21,17, som er sat af Mia i 2015. Masters ser forbi fødselsarens adresse på fødselsdagen eller et andet aftalt tidspunkt. Tillykke med fødselsdagen fra masters i Vejle If. Læs mere om Mia Sørensen på [www.Sundfokus.dk](http://www.Sundfokus.dk)

### **Holdkampe 2019**

Kristian Krarup har i sine mails efter anden runde i Odense orienteret os om, at vi ikke kommer i finalen i 2019. Så der bliver ikke flere holdkampe i år. Men vi vender tilbage igen i 2020. Mange tak til Kristian Krarup og Preben Larsson for at have arbejdet med holdopstillingerne til de to indledende runder. Det er en arbejdsopgave, som godt kan lede tankerne hen på et puslespil. Tak til alle jer der har bakket op omkring vore holdkampe ved at deltage eller hjælpe ved hjemmekampen den 13. maj.

### **Rie Moos Villumsen dansk mester i 24 timers løb**

Den 1. juni vandt Rie Moos Villumsen DM guld ved 24 timers løbet i Sæby. Rie løb 111 km på de 24 timer. Tillykke med DM guld, der samtidig er klubrekord for løbet i K55. Tillykke til Rie med det flotte og grænseoverskridende resultat. Ria har tidligere løbet 100km på 12.57.

### **Poul Bachmann Madsen vinder DM guld på 10 km landevej**

Poul Bachmann Madsen er jo ligesom Rie Moos Villumsen ultraløber. Poul er fyldt 80 tidligere på året. Med tiden 56,28 var der sikkert DM guld på 10 km landevej, der blev afviklet sammen med Royal Rund Der er samtidig klubrekord for aldersgruppen. Tillykke til Poul med DM guld. Pernille Radsted, der jo for nyligt debuterede succesfuldt på masters holdet var også med til DM og blev nr. 10 i 44.30.

### **Danmark vinder venskabskampen Vestdanmark mod Nordtyskland 119 – 108**

Lørdag, den 6. juli mødte klubberne vest for Storebælt klubberne i Nord Tyskland i en venskabskamp. Venskabskampen har nu eksisteret i mere end ti år, og er blevet en sportslig oplevelse som deltagerne på begge sider af grænsen værdsætter. I år var kampen i Aabenraa, næste år skal vi til Flensborg. Nordtyskland har sejre i omkring 66 % af kampene. Men i går lørdag vandt Danmark med **119 point** mod **108**. 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. Point beregnes efter samme regler, som vi kender fra vore egne holdkampe. Der gives så 7 point til den højeste scorende, 5 til nr. 2, 4 til nr. 3 osv. I stafetten får det vindende land 5 point og nr. 2 får 2 point. Vi var denne gang 20 deltagere + dommere på det danske hold jævnt fordelt blandt klubberne vest for Storebælt. Fra Vejle lf. var vi fire deltagere, hvor et uddrag fra resultaterne kommenteres i det følgende. Tyskland var cirka det samme antal deltagere som Danmark.

**100m:** Der var tre heat på 100m, og Inge Andersen (69) lagde niveauet for dagens venskabskamp ved at vinde sit heat med 14,25. Det gav 875 point og 5 point til holdet. I tredje heat var Jan D. Olsen (67) i aktion med 12,58 i et meget stærkt besat felt. Jan scorede 837 point og 4 til holdet.

**200M:** Jan D. Olsen (67) var også med på 200m i tredje heat, og et godt sprinter resultat med 26,01 til 802 point og 5 point til Vestdanmark. Jan kom i mål før den jævnaldrende Thomas Kloppenburg fra Tyskland, der løb på 29,77. Kun Gabriela Neuhaus (63) fra Nordtyskland scorer flere point med 862 for 31,62. Det er alderen kombineret med et tillæg for at være kvinde til Gabriela, der giver fordel til Tyskland.

**800M:** Per Glassau (54) løber på 2.57,02 og Ove Lausten (54) 2.51,37. Per og Ove var dermed de hurtigste på det danske hold. Men Ingelise Villum (49) fra Viborg vinder, da hun på grund af alderen scorer 1.023 point med tiden 3.09,61. Tyskland svarede igen med Hannelore Klaus (43), der får 876 point for resultatet 3.52,99 og bliver nr. 2 på pointscoren.

**3000M:** Per Glassau (54) er i gang med en rigtig god sæson med foreløbig 7 klubrekorder. På 3000m kom der en ny rekord med 12.34,21. Den tidligere klubrekord var på 12.46 og tilhørte Henning Jensen (41). Tillykke til Per med klubrekorden.

**1000M stafet:** Holdet blev sædvanen tro sat undervejs i stævnet, og blev 100m Per Glassau (54), 200m Ove Lausten (54), 300m Jan D. Olsen (67), Amar Krso (89). Amar stiller til dagligt op for Kolding KFUM. Her sluttede vi med den anden bedste tid i konkurrencen.

Efter venskabskampen var der fælles spisning. Der blev desuden taget indtil flere fælles billeder, både med begge hold og hver for sig. Hvis der er nogen af jer der vil med på sådanne billeder og have oplevelsen med at møde Nordtyskland, så kan det anbefales at deltage næste år. Der hører en vandrepokal til venskabskampen, og det vindende land får den overrakt ved den afsluttende spisning hvert år. Næste år skal vi til Flensborg.

## **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. Der er fælles tilmelding på [www.vejle-if.dk](http://www.vejle-if.dk) Tilmeldingsfristen er den 31/7. Under den fælles tilmelding på klubbens hjemmeside er der flere informationer om DM-

## **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 Sækmoser 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 og atletik stævner**

På opslagstavlerne i gangen før omklædningsrummene er der kommet opslag, hvor vi kan tilbyde at hjælpe til klubbens motionsløb. Næste motionsløb er Frøs Stafetten den 28. august. Tilmelding som hjælper til atletikstævne, her skal hjælper tilmelding ske elektronisk via klubbens hjemmeside. Onsdag, den 4. september er der regionsstævne i atletik.

## **Opslagstavle med resultater**

Per Glassau styrer opslagstavlen lige før omklædningsrummene. Få en god "A ha" oplevelse ved at læse opslagstavlen. Her kommer det virkelig til udtryk hvor mange stævner og mesterskaber der besøges af Vejle If. atleter i løbet af sæsonen. Bemærk også, at der er markeret for nye klubrekorder, dem bliver der også sat nogen af i årets løb. Vi kan også se, hvornår der seneste er foretaget opdatering.

## **Næste nyhedsbrev**

**Det er planen, at næste nyhedsbrev skal udkomme medio august eller primo september med seneste nyt fra DM i Hvidovre.**

OOOOOO