

Masters-afdelingen i Vejle IF

Nyhedsbrev marts 2020

Af Ove Lausten

Nyhedsbrevet omhandler blandt andet et par gode indendørs resultater. Vejle IF vandt 2 bronzemedaljer ved senior DM inde. Jann Olsen har igen været til start indendørs. Desuden en opfordring til, at vi snarest muligt melder os til holdkampene i 2020. Lørdag, den 22. februar kunne Vejle IF lade sig hylde som vinder af Cross i Sydøstjylland 2019/2020. Den 4. og 5. april har vi et godt tilbud til alle der hjælper ved vore atletik stævner, nemlig dommerkursus. Se også afsnittet om nyttige links til de informationer vi kan have brug for. Men først skal vi fejre en 60 års fødselsdag.

Kristian Krarup 60

Lørdag, den 14. marts fylder vores holdleder Kristian Krarup 60. Med egne ord kom Kristian ind i atletik fra sidelinjen. Han var nemlig som forældre til Ole og Søren blevet ungdomstræner i Vejle IF Her kom så den gode tanke: "Hvis de kan springe højdespring, så kan jeg også". Det har typisk været øvelserne højde, længde, spyd, sprint og stafet, som Kristian har arbejdet med. Det er overtid blevet til flere klubrekorder eksempelvis M50 højde 1,56 samt længde 4,73. Men når vi er til træning kan vi se, at der trænes sprint. Kristian Krarup er praktiserende læge, og driver sammen med ægtefællen Dorte lægeklinikken i Grejs. Her fra skal der lyde et stort tillykke og et håb om mange flere år i atletikken med den trods alt unge alder.

Cross i Sydøstjylland

Resultatet blev nr. 1 Vejle IF 4.339 point. Nr. 2 Kolding KFUM Atletik 4.150 point. Nr. 3 Frederica Triathlon Team 1 3.971 point. Det har igennem alle 7 runder været en meget tæt konkurrence, hvor det jo er point fra de 10 mest scorende i alle 7 runder der tæller i holdkonkurrencen, og maksimalt 10 deltagere pr. klub for at begrænse fordelene ved at være et stort hold. Holdkonkurrencen er gældende på tværs af alle aldersgrupper, så det er både ungdom og masters der bidrager til det flotte resultat. Nedenfor kommer et udpluk fra resultaterne i de individuelle masters grupper.

Kvinder 50 til 54 år

Pernille Radsted scorer på førstepladsen 490 point, og Pernille har altså deltaget alle 7 gange og vundet alle syv løb. Det er ganske enkelt det mest suveræne individuelle resultat blandt Vejle IF masters.

Kvinder 70 til 89 år

Anette Højmark Andreasen, der bidrog med flotte 384 point til hold konkurrencen var også på podiet og blev nr. 2. Esther Kristensen blev nr. 3 med 302 point. Så i denne aldersklasse havde vi hele to deltagere, det kan vi godt være stolte over. Der var 5 deltagere i alt i aldersgruppen, som blev vundet af vor tidligere klubkammerat Aase Thomsen, Taulov.

Mænd 35 til 39 år

Michael Verner slutter som nr. 2 efter en flot Cross sæson med 3 sejre og 4 anden pladser. Nr. 1 blev Mads Vittrup fra A/S Nortvig.

Mænd 40 til 44 år

Frank Christensen bliver her nr. 7. Det er en gruppe, hvor der bliver løbet meget hurtigt. Således kom de to første i Fredericia i mål under 30 min. Banen lignede flere steder en flod på grund af den megen regn. Frank løb på udmærkede 35:18. Det var et flot resultat, når betingelserne tages med i betragtning.

Mænd 55 til 59 år

Knud Bangsgaard har i alle de år jeg kan huske været i top 3, også de mange år vi løb i Sønderjylland. I år blev det til endnu en plads på podiet og denne gang som nr. 2. Det er efter 6 andenpladser. Vinder blev Jan Aalling fra Brørup Løbeklub.

Mænd 60 til 64 år

Claus Pommerencke måtte udgå i Fredericia på grund af en skade. Men 4 første pladser og en anden plads var tilstrækkeligt til at blive nr. 1 i en meget stærk gruppe med flere gode løbere.

Mænd 65 til 69 år

Suveræn vinder blev Per Glassau der med 4 første pladser og en plads som nr. 2. Nr. 2 blev Leo Justesen med 4 andenpladser og en første plads. Endelig blev Ove Lausten nr. 3 med 4 gange nr. 3 og en gang nr. 1. Så Vejle IF var helt suveræn i M65.

Mænd 70 til 89 år

Finn Mathiasen blev her nr. 5. og løber de to omgange i Fredericia på udmærkede 35:34. Det var meget svært at løbe hurtigt i lørdags. Den ellers udmærkede og spændende bane var meget våd, og flere steder var skoene under vand.

Jann D. Olsen (67)

Lørdag, den 15. februar var der DGI landsmesterskab indendørs i Randers Atletikhal. Dette stævne er også åben for masters, og en af flere masters ved stævnet var Jann Olsen. Her blev det til 8,18 på 60m. På 200m blev det til 26,83. Resultatet er godt, selvom Jann til sammenligning løb 26,26 ved DM indendørs. Det er svært at løbe 200m indendørs, hvor de to sving med skrå bane får stor indflydelse på resultatet.

Kasper Filsø (90)

Den 13. februar var der indendørs vinterferie stævne i Århus, også med deltagelse af flere fra Vejle IF. Kasper Filsø var med og løb 60m på 7,38 som sin bedste tid, og det var i revanche heatet. Kasper starter som senior, men har med virkning fra 2020 mulighed for at starte i den yngste masters gruppe M30.

Holdkampe 2020

Kristian Krarup har lige skrevet ud til de af os, som er potentielle til at stille op på masters holdet i 2020. Vi vil derfor gerne have jeres svar til Kristian indenfor den nærmeste periode, så vi kan få holdet sat endeligt. Har i kendskab til andre end jer selv der kan være interesseret, så er I også velkomne til at orientere Kristian herom.

Vejle IF stiller med et mixhold i 2020, hvor både kvinder og mænd må starte. Året bliver spændende fordi der er lavet om på øvelsesrækken i anden runde, og stafetten kommer til at tælle dobbelt.

I første runde er øvelserne som hidtil 100, 400, 1500, 5000, stang, højde, længde, hammer, kugle, diskos og spyd. Stafet tæller dobbelt i point. I anden runde bliver løbe øvelserne ændret til 100, 200, 800, 5000 og 1000 stafet. Stafet tæller også dobbelt i anden runde.

Vejle IF arrangerer første runde mandag, den 11. maj og anden runde er på udebane i perioden 2. til 4. juni. DM finalen afvikles lørdag, den 19. september i København på Østerbro Stadion. I finalen er øvelserne de samme som i første runde.

Kristian Krarup og Preben Larsson sammensætter holdet.

Idrætsprisen

Alle der skal have overrakt idrætsprisen den 2. april har fået en mail fra Vejle Kommune. Her skal vi bekræfte, at vi kommer. Vi har desuden mulighed for at bestille flere billetter. Vi skal senest den 16. marts bekræfte vor deltagelse til Lasse Lund Skovsgaard lalsk@vejle.dk

To bronzemedaljer til Vejle IF ved senior DM inde

I weekenden den 15. og 16/2. var der senior DM i Odense, der dermed havde sit første større stævne i den nye atletik arena, Thorvald Ellegaards Arena.

Nina Lund (01) vandt bronze i trespring med 11,56. Det var tæt på sølvmedaljen, som gik til Victoria Lendal fra Sparta med 2 cm længere, 11,58. Vi der er til atletik træning samtidig med vore yngre klubkammerater har kunnet se Nina rydde tilløbsbanen for diverse nedfald fra træerne og træne trespring i storm og regn. Men det har givet resultat. Tillykke til Nina.

Rebekka Fuglø (93) vandt bronze på 1500m med tiden 4:36,96. Konkurrencen er benhård på 1500m, og vor færøske klubkammerat er jo kendt af de andre løbere, ikke mindst fordi hun blev dansk seniormester i 2018 udendørs. Der var rundt regnet et sekund imellem hver af de fire første i mål. Tillykke til Rebekka.

Betaling af nationalt gebyr for deltagelse i internationale mesterskaber

Tidligere har vi indbetalt et nationalt gebyr til arrangøren af internationale mesterskaber. Gebyret er efterfølgende blevet tilbagebetalt til DAF. Disse penge benyttes blandt andet til at finansiere de fælles træningssamlinger, som DAF arrangerer for os hvert år. Således er deltagelse i træningslejeren i Hvidovre den 7. marts gratis både for deltagelse samt spisning, så pengene bliver brugt til noget fælles og godt.

Med virkning fra NM i Finland skal gebyret på kr. 150 indbetales direkte til DAF Masters komite på reg. nr. 2217 konto nr. 812 82 13350 i Nordea. Det samme gælder ved VM i Toronto. Når det nationale gebyr samt den øvrige tilmelding er gennemført, får vi en bekræftelse på at vor deltagelse er registreret. Men gebyret er altså ikke noget nyt. Det er blot betalingsmåden, der er ændret.

DM i Cross

Vi skal melde os til individuelt via terminslisten på DAF's hjemmeside. Startpenge refunderes jf. Vejle IF regler herfor. DM i Cross afvikles i Roskilde søndag, den 8. marts. Marsters skal løbe 6 km. Så vidt jeg kan se er starten 13.45, men det er naturligvis med forbehold.

DM i 10 km landevejsløb

Så er der fundet en arrangør af 10km landevej. Det bliver i Middelfart og mesterskabet afvikles samtidig med Strandvejsløbet i Middelfart lørdag, den 28. marts. Individuel tilmelding, hvor det er muligt at gå via DAF terminslisten til arrangøren.

Nyttige links

Jeg kan lige nævne tre nyttige links/hjemmesider, hvor vi løbende kan finde nogen af de informationer, som vi har brug for.

Vejle IF hjemmeside har et rullegardin med afdelinger/atletik/masters: www.vejle-if.dk

Dansk Atletik har også et særskilt afsnit for masters samt en aktuelt terminsliste m.v.: www.dansk-atletik.dk

Facebook har en særskilt gruppe for masters atleter: Mastersatletik.dk

Femkamp

Vi har som nævnt i nyhedsbrevet for februar i 2020 planer om at tilbyde en ny udfordring til alle i Vejle IF, nemlig en femkamp. I skrivende stund har jeg fået kontakt til fem mange-kæmpere fra andre klubber, som er interesseret i at komme og deltage.

Femkamp består af længde, spyd, 200m, diskos og 1500m. For dem der ønsker flere udfordringer er femkampen alle tiders mulighed. Vi udbyder derfor denne udfordring til alle i Vejle IF, der har lyst til at prøve en udfordring indenfor atletikkens verden. Det er planen, at vi vil finde en plads i den meget tæt besatte terminsliste, og det bliver derfor sandsynligvis sidste weekend i september eller den første i oktober. Undervejs i femkampen sørger vi får god opvarmningstid og flere prøveforsøg i de tekniske øvelser. Der er naturligvis hygge med kaffe og brød i klublokalet efter udfordringen er klaret.

Tidsplanen ved 12 deltagere kan se således ud: 10:00 længde, 11:00 spyd, 12:00 200m, 12:30 diskos, 13:15 1500m.

I løbet af sommeren har vi planer om at gennemføre en række trænings-samlings for alle og især rettet mod de tekniske øvelser. Eksempel på et sådan træningsforløb om torsdagen kan se sådan ud og med virkning fra ultimo juli.: Dag 1) Længde med instruktør, dag 2) diskos med instruktør, dag 3) spyd med instruktør, dag 4) længde og 200m, dag 5) Spyd og diskos, dag 6) en eller flere øvelser, dag7) en eller flere

øvelser. Der er nu lavet et opslag på tavlen nede ved omklædning, hvor I er velkomne til at skrive jer på eller i kan sende en mail til Ove, der også gerne besvarer spørgsmål. Der kommer meget mere om femkamp senere i banesæsonen. Vi skal lige først have løst årets første tre udfordringer, dommerkursus den 4. og 5. april, regionsstævnet den 25. april samt holdkampen hjemme den 11/5.

Træningslejr i Hvidovre

Dette nævnes til orientering, da tilmeldingsfristen er udløbet. I weekenden den 7. til 8. marts afholder DAF masters udvalg en meget interessant træningslejr i Hvidovre. Der er tilmeldt 37 deltagere fra forskellige klubber. Der vil være både fæles opvarmning og trænere på flere tekniske øvelser, blandt andet sprint, højde, kugle, længde og diskos. Desuden er der også træner tilknyttet mellem og langdistanceløb. Der kommer også indlæg om styrke træning. Deltagelse er gratis, ligesom der er gratis spisning lørdag aften. Træningssamlingerne betales af Dansk Atletik. Pengene til finansiering af fælles træning m.v. kommer blandt andet fra de gebyrer, som vi alle betaler ved tilmelding til internationale stævner. Så vore gebyrer går til et godt formål. Informationer om træningslejren i Hvidovre findes på Facebook siden Mastersatletik.dk

Dommerkursus

Vi holder dommerkursus i weekenden lørdag, den 4. og søndag, den 5. april. Dommerkursus er for alle, som hjælper til vore atletik stævner: Forældre til børn i ungdomsafdelingen, trænere, masters, bedsteforældre til børn i ungdomsafdelingen samt andre med tilknytning til Vejle IF Aktive atletik udøvere kan også sammen med deres træning have fordel af dommer uddannelsen, så ved man med større sikkerhed hvordan reglerne er for de øvelser man deltager i. Trænere opnår også en fordel ved at have en dommeruddannelse, da de jo også skal vejlede deres atleter i reglerne.

De klubber vi normalt har et nært samarbejde med har fået en direkte invitation.

Det er planen, at vi har kast og spring om lørdagen. Søndag har vi så den største af øvelsesgrupperne, nemlig løb. Der bliver mulighed for at få dommerkort i en af hver øvelses grupper, kast, løb eller spring. Hvis man deltager i hele kurset både lørdag og søndag, kan man få et dommerkort der dækker alle øvelser. Tag varmt tøj med, for vi går ud på stadion til en del af gennemgangen, så vi kan drøfte forskellige forhold ude på øvelsesstederne. Klubben betaler kursus i dommerkort, og alle er som nævnt ovenfor velkomne til at deltage. Der er selvfølgelig en forfriskning med lidt godt at spise begge dage. Tilmelding senest fredag, den 20. marts til ove.lausten@mail.tele.dk

MARS og ELTID

På MARS er Niels Jørn Jeppesen den absolutte ekspert. Men vi vil gerne have flere uddannet i MARS, så vi har en tre stykker, der kan løse denne opgave.

Ved el-tid har Aage Lihn, Jette Grønæk Olsen og Alex Larsen de seneste år udført alt arbejdet. Også her må vi på sigt gerne blive en eller to mere, som kan afløse.

I er meget velkomne til at kontakte mig herom, så søger jeg for kontakten.

Hjælper

Næste motionsløb er Vejle Cityløb den 16. april.

I løbet af året holder Vejle IF følgende atletik stævner. Lørdag, den 25. april – regionsstævne. Mandag, den 11. maj – masters holdkamp. Onsdag, den 2. september – regionsstævne. Ultimo september/primio oktober – femkamp.

Dommere og hjælpere til holdkampen den 11. maj

Ove har i uge 5 udsendt mail til en række af de trofaste dommere og hjælpere vi tidligere har fået hjælp fra. Indenfor de aktive kan vi som sædvanlig få brug for en hjælpende hånd evt. ved stævnets begyndelse eller slutning. I hører herom i god tid før stævnet.

Næste nyhedsbrev

Det er planen, at næste nyhedsbrev skal udkomme primo april, lige efter vi har holdt dommerkursus.

OOOO000