

Masters-afdelingen i Vejle IF

Nyhedsbrev maj 2020

Af Ove Lausten

Selvom corona fortsat på den ene eller anden måde præger vor hverdag, så kan vi godt byde på gode nyheder. Anders Bak har således tilbudt at hjælpe med Mars. Der er igen åbnet for træning, dog med visse begrænsninger. Knap så godt er det, at holdkampen i maj er aflyst. Men det forventes fortsat, at næste runde afvikles i Aabenraa torsdag, den 4. juni.

Anders Bak vil hjælpe med Mars

Anders Bak har tilbudt at hjælpe med stævneprogrammet Mars. Anders er til daglig IT ansvarlig hos revisionsfirmaet Martinsen, så han har gode forudsætninger for at løse opgaven. På den sportslige front kender alle jo Anders som en meget dygtig stanspringer. Det er således Anders der har klubrekorden i stang med flotte 4,35m. Der er også i tidens løb blevet til flere masters rekorder i samme øvelse.

Regler for fælles træning

Den 24. april har Vejle If. på hjemmesiden offentliggjort opdaterede regler for træning på stadion, som I kan se nedenfor. Der er også skilte ved indgangen til stadion, hvor træningstiderne er opdateret.

Indtil 10. maj kan der på stadion trænes i mindre grupper á 6 personer plus træner og max. 4 grupper af gangen på hele stadionanlægget.

Personer, som ikke er medlem af Vejle IF, kan fremover **ikke** benytte atletikstadion i de tidsrum, hvor Vejle IF har træning: Mandag kl. 16.30-18.00. Tirsdag og torsdag kl. 16.30 til 19.30. Lørdag kl. 09.30 til 11.30. Søndag 10.30 til 11.30.

Samtidigt anviser DIF og DAF også, at udøvere, som løber længere distancer, undlader at bruge banen og i stedet bruger naturen til at få smidt kilometer på løbeuret.

Klubbens indendørs faciliteter må fortsat ikke benyttes.

Vi skal løbende holde os ajour og følge de anvisninger der kommer fra bestyrelsen og trænere i Vejle If.

På Dansk Atletiks hjemmeside kan forbundets version af reglerne læses i detaljer, og de er naturligvis ikke forskellige fra Vejle If. version.

Holdkampe 2020

Første runde i Vejle den 11. maj er aflyst ligesom de øvrige første runde kampe i Jylland og på Sjælland.

Vi forventer fortsat, at vi kommer til holdkamp torsdag, den 4. juni kl. 18.30 i Aabenraa. DM finalen afvikles lørdag, den 19. september i København på Østerbro Stadion. I finalen er øvelserne de samme som i første runde.

Vejle If. mixhold skal møde Aabenraa, Odense 1 og 2 samt Esbjerg i Aabenraa.

Vi hører nærmere fra Kristian Krarup og Preben Larsson herom.

Terminslisten

Terminslisten for 2020 er præget af aflysninger og udsættelse af stævner i hvert fald til og med maj, hvor også et stort stævne som Herning Games er afsluttet. ABC stævner er med god grund endnu ikke planlagt. Men når ABC stævner udbydes, vil de fremgå af DAF terminslisten.

Nyttige links

Når det er normale tider, så sker der rigtig meget hele tiden. Jeg gentager derfor lige de links, som også blev nævnt i nyhedsbrevet for april.

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 fortsat planer om at afvikle en femkamp sidst på banesæsonen. I løbet af maj vil jeg arbejde mere intensivt på et konkret tidspunkt, få etableret dommerteam, reservation af stadion samt sidst men ikke mindst et overblik over de stævner og motionsløb, der i øvrigt bliver arrangeret både hos os og i andre klubber.

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 for 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 træningsamlinger 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, dag 7) 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.

Opgaver med teknik/IT ved atletik stævner

Her har vi nu fået tilbud om assistance fra Anders Bak. Så vi har herefter Niels Jørn Jeppesen og Anders Bak til denne opgave.

Ved el-tid har Aage Lihn, Jette Grønbæk 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

Torsdag, den 3. september – regionsstævne i atletik, stævneleder er Niels Olav Nielsen. Bemærk at datoen for regionsstævnet i september er ændret til torsdag, den 3. september. Ultimo september eller primo oktober planlægger vi fortsat at holde femkamp evt. med ministævne.

Jeg vil i maj arbejde intensivt på at få aftalt en dato for femkampen, hvor vi sandsynligvis samtidig afholder et ministævne med få andre øvelser.

Vejle If. har med forbehold for ændringer planlagt følgende datoer for kommende motionsløb: **Kongens Kær** - torsdag, den 18. juni, **Frøs Kvindeløb** - torsdag, den 27. august, **Frøs Stafetten** - onsdag, den 2. september, **Vejleløbet** - søndag, den 6. september. **Vejle Ådal Halvmaraton** – søndag, den 25. oktober.

Dommere og hjælpere til holdkampen den 11. maj

Tak til jer der tilbød at hjælpe. Holdkampen er som allerede nævnt aflyst. Vi har tidligere udsendt information herom.

Næste nyhedsbrev

Det er planen, at næste nyhedsbrev skal udkomme 5. juni, lige efter holdkampen i Aabenraa.

OOOO000