

Masters-afdelingen i Vejle IF

Nyhedsbrev februar 2021

Af Ove Lausten

Nyhedsbrevet omhandler blandt andet et godt sprint resultat fra Kasper Filsø. Vi kan se frem til et spændende foredrag af Leo Justesen, der kommer til masters mødet og fortæller, hvordan man kommer fra at være elite speedway kører til masters atlet. Der er fortsat foreløbige planer om møde for alle masters. Planer omkring holdkampe er også fortsat foreløbige. Jeg gentager lige for en sikkerheds skyld bemærkninger fra sidste nyhedsbrev omkring atlet data. Internationale stævner er ikke umiddelbart i sigte i 2021. Nye træningsmåder for masters atleter er på vej i flere klubber. Men vi starter med en fødselsdag.

Lilly Jeppesen 70

Lilly Jeppesen blev europamester på maraton da EM i 2014 blev afviklet i Izmir, Tyrkiet. Vinder tiden i den stegende varme var 3.54,08. Nr. 2 Boyka Ivanova fra Bulgarien løb på 5.20,10 og nr. 3 Claudine Anxionat fra Frankrig på 5.21,44. Ved de nordiske mesterskaber i Odense den 1. juli 2016 blev det igen til internationalt guld og denne gang på 5000m med tiden 23.35,30. De to internationale guldmedaljer er gode eksempler på fødselarens niveau som lang distanceløber. Det er i tiden løb blevet til flere mesterskaber på de lange distancer, blandt andet 10 km landevej, ligesom Cross turneringen er vundet suverænt. Så sent som i 2019 blev det til guld på maraton, da DM blev afviklet i Odense. Fødselaren har desuden i en længere årrække med sine fine tider på 5000m haft en særdeles positiv indflydelse på de gode resultater, som vi har haft i masters turneringen. Lilly har også været med til at vinde medaljer med vore masters hold.

Hvis man går en tur på gangen i klubhuset, så kan man se fødselarens navn to steder. Først ved omklædningsrummene, som træner for klubbens løbehold, gruppen der løber 5,15 pr. km. Dernæst ved kondicenteret, hvor det nævnes, at der bliver gjort rent i kondicenteret og klublokalet hver torsdag fra 8:30 til 10:30. Lilly er som person kendt for sin hjælpsomhed i klubben igennem mange år. Ofte har det været i køkkenet med forplejning eksempelvis til regionsstævner og masters holdkampe i atletik samt flere andre eksempler på hjælpen ved klubbens stævner og motionsløb. For nogle år siden var fødselaren i klubbens bestyrelse, og var på daværende tidspunkt klubbens motionsleder.

Hvis man vil være god til at løbe de lange distancer, så kan et træningspas med fødselaren anbefales. Løb blot ved siden af, hvis du kan følge med. Regelmæssigt tempo er en stor styrke på de lange distancer, især maraton. Hermed menes, at det tempo man starter med også skal holdes fra 35 til 42,195 km. En fortrolig kilde har orienteret mig om, at Lilly med denne effektive løbestil har overhalet og vundet over sin søn på maraton.

Fødselarens resultater er en medvirkende årsag til, at det er svært at sætte klubrekord i de kvindelige aldersklasser. På 5000m er rekorden således 21.07,50 sat den 19/5 2015 i Odense. Den flotte tid på 5000m placerer Lilly som nr. 3 på Dansk Atletiks top50 over alle tiders bedste i K60. Da der er så mange gode præstationer, så tager vi lige et par tilfældigt valgte eksempler mere. På halvmaraton er klubrekorden i K65 1.43,16. Det resultat giver en plads som nr. 6 på Dansk Atletiks rangliste over alle tiders top50. På maraton

er klubrekorden 3.14,41 i K55. Det resultat giver en plads som nr. 5 på Dansk Atletiks rangliste over alle tiders top50.

Privat er Lilly gift med Niels Jørn, og de bor på en idyllisk landejendom ved Grejs, som de har sat deres positive præg på i årenes løb. Lilly og Niels Jørn har ved flere lejligheder rejs ud i verden og har deltaget i internationale maratonløb. Men der bliver også tid til andet end løb, blandt andet pileflet, som er en aktivitet der er også kommet i gang i.

Fødselsdagen er mandag, den 1. februar.

Tillykke med 70års fødselsdagen, samtidig held og lykke med rekord forsøg i den nye aldersgruppe!

Kasper Filsø og andre hurtige atleter til stævne

Der er jo aktuelt kun få af vore masters atleter, der kan komme til start herunder nedlukningen. Men Kasper Filsø kan heldigvis. Ved indendørs stævnet i Odense den 23/1. blev det til flotte 7,44 på 60M.

Ved samme stævne var Line Grønbæk Andersen også til start og løb 60M i K17 på 8,19 og 400m på 58,35.

Den 23/1. var der springstævne i Århus, og her vandt Nina Lund med 11,99, lige en centimeter under PR.

Det er godt at se, at vore atleter trods alt får enkelte starter her i vinter. Men det kræver jo, at man er medlem af Elite Vejle og/eller kan få udstedt en tilladelse fra Dansk Atletik.

Atlet data

Jeg har fået nogle spørgsmål til emnet atlet data og nævner derfor lige emnet en gang mere. Det er kun atleter, som er registreret med starter hos DAF i 2020, der har fået mail herom. Men fremover forventes det, at DAF hvert år kontakter alle nye registrerede i databasen. Karen Bangsgaard har den 5/12 2020 rundsendt en mail, hvor vore atletdata hos Statletik/DAF ønskes opdateret. Vi skal besvare via et link. Det får nemlig betydning i det fremtidige arbejde med statistikken, hvor man arbejder på til enhver tid at have de rigtige navne, fødselsår, klub m.v. Skribenten her har udfyldt sin, og kan oplyse, at det er overkommeligt. Registrering af resultater forsøges automatiseret mest muligt fra nu og de kommende år. Mængden af statistiske oplysninger er mange og svært overkommelige manuelt. Vi skal nemlig ikke forvente, at der på sigt er det samme antal frivillige til rådighed i DAF som tidligere. De stævneprogrammer man kommer til at bruge fremtidig, forventes at kunne sende resultater direkte til resultatdatabasen Statletik hos DAF. Denne automatik forudsætter naturligvis, at alle grunddata er korrekt registreret. Så det er en rigtig brugbar ide DAF kommer med, den bør vi bakke op om.

Internationale stævner

Leif Hansen og Mia Sørensen har kontaktet mig herom. Leif har kontaktet arrangøren af EM i 2021, og fået information om, at mesterskabet ikke gennemføres. Til gengæld har det internationale atletik Forbund meddelt, at man planlægger at holde VM i Tampere i Finland i 2022. Der er også planer for 2023 og 2024. Men det skal naturligvis tages med forsigtighed, da placering af VM flere år i træk kan udløse en negativ domino effekt indenfor denne stævne type. Men positivt er det, at man konkret planlægger at starte igen i

2022. Men ellers er vi naturligvis hele tiden opmærksom på kalenderen, så vi kan observere, hvis der dukker internationale stævner op, som har vores interesse.

Ny træningsmåder breder sig i klubberne

Vi har observeret, at flere klubber er begyndt at arrangere speciel træning for masters atleter. I nogen klubber benævnt Track Fit eller blot masters atletik. Vi kunne således til DM i Greve i 2020 se Herlev Løbe og Atletikklub stille med et tocifret antal deltagere fordelt på alle mulige tekniske øvelser. Vi ved også at klubberne i Odense, Slagelse, Hillerød og Århus 1900 har sat gang i denne form for fælles træning. På Facebook mastersatletik.dk er der en aktuell omtale af de nye tiltag indenfor atletik. Det er DAF masters formand Knud Høyer er har et større indlæg herom.

Vi har derfor i masters udvalget besluttet, at Ove besøger en eller flere af de nævnte klubber med henblik på at deltage i deres træning på en normal trænings aften. Der foreligger allerede en invitation fra Delta Slagelse til at deltage i deres træning. Vi vil derefter vurdere, hvordan og hvornår vi skal anbefale, at Vejle If. begynder med tilsvarende aktiviteter. Vi skal i givet fald have en sådan aktivitet indpasset i den megen aktivitet, der heldigvis præger klubben under normale forhold.

Grund ideen i den nye model minder noget om det vi tidligere har eksperimenteret med. Man varmer op fælles og har her nogle øvelser, som kan være en let løbetur, koordination, styrke, yoga eller andet sat sammen på en spændende måde og måske ligefrem med musik til. Når man er færdig med de indledende øvelser efter cirka 30 min, så går man i gang med en atletik øvelse. Det kan være kugle, 100m, længde, hammer, stafetløb eller hvad som helst med instruktion, der tilpasses kredsen af deltagere. I løbet af sommeren vil man komme igennem de fleste øvelser. Når det er sket, kan det tænkes, at der dannes en eller flere grupper, så nogen efter den fælles opvarmning går til kast, andre til løb eller spring. Indendørs træning om vinteren kan også være en del af denne træning.

Men det er noget vi lige skal have tænkt igennem og forberedt på den rigtige måde. Formålet er naturligvis at bidrage med deltagere til baneatletikken. Vi ved, at der er interesse herfor, men vi skal have en fælles aktivitet, som også tiltrækker nye deltagere. Det skal generelt have en positiv indvirkning på klubbens aktiviteter som helhed. Men der er en række uafklarede forhold, som vi skal have på plads først. Det kan godt tænkes, at vor start med dette projekt bliver foråret 2022. Men det indledende arbejde er allerede sat i værk.

Projektet skal i sin endelig form godkendes af masters udvalget samt klubbens bestyrelse.

Gavekassen

Der er denne gang en opfordring til at indbetale kr. 50,00 til gavekassen i den mail der fremsender nyhedsbrevet. Beløbet går både til den aktuelle fødselsdag samt kommende fødselsdage i 2021. Jeg regner med, at vi indtil videre fastholder at markere fødselsdagene 50, 60, 70, 80 og ældre fortsat med 10 års intervaller.

Dagsorden for møde for masters lørdag, den 6. marts

Datoen er foreløbig valgt, og der er endnu ikke foretaget nogen reservation af lokalerne. Men i de kommende nyhedsbreve vil jeg forsøge at meddele en sikker og brugbar dato. Vi skal i hvert fald op på et

forsamlingsforbud på minimum 20, eller anden mulighed for at være mindst 20 personer til stede i Allan Simonsens Lounge, før vi holder mødet. Måske kommer afholdes mødet efter Påske.

Pokaler: Per Glassau uddeler pokaler for 2020.

Leo Justesen holder foredrag: Fra Speedway kører i Elitedivisionen til masters atlet. Leo Justesen kommer og fortæller om et spændende liv, hvor sport har fyldt meget. I de yngre år var det motorsport herunder speedway på elite niveau. Motorsport er spændende, men kan også være farligt, det får vi sikkert også at høre. Men perioden som masters byder også på flere gode resultater, herunder danske mesterskaber.

Hvordan får vi flere med til stadionatletikken. Det gør vi noget for i løbet af 2021, og andre klubber har tilsvarende eller andre modeller. Vi drøfter hvilke modeller vi sætter i værk i 2021, 2022 og længere fremme. Se også afsnittet i dette nyhedsbrev om nye træningsmåder der breder sig i klubberne.

Valg til masters udvalget

Kristian Krarup modtager genvalg til masters udvalget (arbejdsopgave, holdkampe).

Preben Larsson modtager genvalg til masters udvalget (arbejdsopgave, holdkampe).

Holdkampe 2021

Holdkampe 2021: Kristian Krarup og Preben Larsson drager omsorg for holdturneringen i 2021.

Masters-udvalget har besluttet, at vi byder på at være arrangør ved første indledende runde onsdag, den 26. maj kl. 18:30. Hvis datoen ændres til en anden onsdag, så byder vi også på den.

I perioden den 14, 15 og 16 juni er der anden runde på udebane.

Finalen forventes lørdag, den 18. september formodentlig øst for Storebælt.

Vi vil gøre en ekstra indsats for masters holdet i 2021, da Covid19 jo helt lukkede turneringen i 2020.

DM indendørs forventes aflyst

DM indendørs er planlagt til den anden weekend i februar. Men forsamlingsforbuddet skal lattes væsentligt, før mesterskabet gennemføres. Det er ikke ønskværdigt for en arrangør at have eksempelvis 10 deltagere i en atletik arena pr. gang eller for den sags skyld 50. Det er simpelthen for lidt til at kunne få økonomisk sammenhæng i stævnet. Men vi afventer med spænding, for måske dukker der nogen muligheder op, som vi ikke aktuelt har fået øje på. Så vi har fuld opmærksomhed, hvis muligheden viser sig.

Cross i Sydøstjylland

Med alle mulige forbehold kommer her de planlagte datoer for Cross i Sydøstjylland.

Lørdag, den 31. oktober, Vejle (AFLYST)

Lørdag, den 21. november, Kolding (AFLYST)

Lørdag, den 5. december, Horsens (AFLYST)

Lørdag, den 16. januar, Juelsminde (AFLYST)

Lørdag, den 6. februar, Hedensted. (AFLYST)

Lørdag, den 27. februar, Taulov. (AFLYST)

Lørdag, den 13. marts, Vejle.

Der kommer naturligvis fyldestgørende information, når vi kender til muligheden for at afvikle de nævnte løb. Det er besluttet af klubberne omkring Cross turneringen og DGI, at forsamlingsforbuddet skal hæves til 100, for at løbene kan gennemføres. Med et forsamlingsforbud på 100 vil der kunne skabes en model med 90 deltagere pr. heat. Der bliver så plads til 10 personer i dommerteamet.

Den nye vinterturnering

Med Kersti Jakobsen og Christian Friis om leder har DAF med virkning fra 20/21 etableret en ny vinterturnering, der både er med Cross og landevejsløb. Det er et godt initiativ, hvor der løbes halvdelen på landevej og den anden halvdel som Cross. Der er ovenikøbet mulighed for at løbe stafet i distanceløb. Den nye turnering er også præget af Covid 19 udfordringer. Der kan således forventes begrænsning i antal deltagere, restriktioner omkring publikum, krav om bestemte mødetidspunkter samt tidspunkter for hvornår man som aktiv skal forlade stævne området.

- 1. runde / 24.10.2020 / Crossløb 6-8 km / Odense (Gennemført)
- 2. runde / 29.11.2020 / Crossløb (Gennemført)
- 3. runde / 16.01.2021 / Cross-stafetløb (Aflyst)
- 4. runde / 07.02.2021 / 10 km landevejsløb / København
- 5. runde / 06.03.2021 / 3-2-1 km landevejsstafet / Esbjerg
- 6. runde / 10.04.2021 / 5 km landevejsløb / Aarhus

Vinterturneringen har fået sin egen hjemmeside: www.vinterturnering.dk

Terminslisten 2021

Vi kan fra årets begyndelse forvente en periode, hvor aflysninger eller ingen udbud af stævner vil præge vores daglig dag. Men der er også grund til optimisme, efterhånden som året skrider frem, må det efterhånden blive bedre 😊 Vi har selv Doktor Nielsen den 2. maj og Herning Games forventes lørdag, den 8. maj. Store DM udendørs afvikles i perioden den 27, 28 og 29 august. Jeg ved, at DAF er klar med alternative planer for holdkampe, så turneringen i videst muligt omfang kan blive gennemført.

Køb af atletik udstyr

Når vi køber udstyr kan vore samarbejdspartnere nævnt på klubbens hjemmeside naturligvis anbefales. Det er Sport24 og Craft. Men når vi kommer til mere specielle sko som eksempelvis pigsko, kastesko og redskaber, så kan det være nødvendigt at søge alternative udbydere. Her kan Ligasport i Ringkøbing anbefales. Flere kender allerede Ligasport via indehaveren Torben Elmertoft, der har været en hyppig udstiller ved flere stævner rundt i landet. Dog har denne udfarende aktivitet været noget begrænset i 2020 og vil også fortsat være det i begyndelsen af 2021. Ligasport har hjemmesiden www.ligasport.dk

Hjælper til Vejle If. atletik stævner og løb

Corona sponsorløbet

Thorkild Bo er stævneleder på Corona Sponsorløbet på Vejle Atletik Stadion eller evt. Nørre Skoven. Løbet er blevet udsat på grund af forsamlingsforbuddet.. Thorkild Bo har udarbejdet en model, hvor vi kan tjene penge til klubben ved at løbe en time på stadion eller eventuelt i skoven. Det er ovenikøbet så attraktivt, at også løberne får del i gevinsten. Der er udsendt en mail til alle klubmedlemmer herom. Det er en god måde at skabe en indtægt i et år, hvor Vejle If. har fået begrænset sine indtægter på grund af Corona. Indtægter fra vore motionsløb har jo i mange år været en væsentlig årsag til vort lave kontingent. Via www.vejle-if.dk kan man nederst på hjemmesiden vælge F for Facebook og se videoen med Kasper Filsø om sponsorløbet. Frøs Sparekasse kommenterer også sponsorløbet, da de også har meldt sig som sponsor.

Cross i Sydøstjylland

Lørdag, den 13. marts 2021. Per Glassau er stævneleder og har brug for 10 hjælpere.

Doktor Nielsens Vinter Hygge maraton

Lørdag, den 2. maj 2021 er der planlagt Doktor Nielsen fra DGI Huset.

Følg med på klubbens hjemmeside, for at være opdateret med de nyeste informationer.

Næste nyhedsbrev

Næste nyhedsbrev udkommer ultimo februar 2021, når vi har overblik over forsamlingsforbuddet samt hvornår og hvordan vi kan afholde møde for alle masters.