

Masters-afdelingen i Vejle IF

Nyhedsbrev marts 2021

Af Ove Lausten

Nyhedsbrevet omhandler blandt andet et godt sprint resultat fra Kasper Filsø. Samme Kasper Filsø har desuden foretaget væsentlige forbedringer af kondicenteret. Mødet for masters er udsat til efter Påske. Vi har modtaget invitationen fra DAF til masters turneringen, se datoerne. Et par enkelte afsnit fra sidste nyhedsbrev bliver gentaget. Sidst i nyhedsbrevet er der en oversigt over spørgsmål og svar på relevante spørgsmål til det aktuelle forsamlingsforbud indenfor idræt.

Kasper Filsø og andre hurtige atleter til stævne igen

Ved stævnet i Randers indendørs den 6/2. havde Kasper Filsø to starter på 60m. Begge resultater var 7,36 og lig med sæson bedste. Det må vi kalde et konstant niveau, at løbe på samme tid to gange ved samme stævne. Det var tredje bedste tid nogensinde fra Kasper på 60M. Det er skønt, at vi nu har en aktiv i aldersgruppe M30. Det er nemlig en aldersgruppe, hvor der af flere årsager normalt er få aktive.

Line Grønbæk Andersen løb 60m på 8,16 og 400m på 58,24. Line var også med ved senior DM i Odense og blev her nr. 2 i B heatet med 58,44 efter et godt og veldisponeret 400m løb.

Ved senior DM var Nina Lund også med i trespring og med 12,16 blev det til en plads som nr. 4. Det hører med til historien, at kun de fire bedste af de otte deltagere sprang længere end 12 meter, så også her et flot senior resultat. Nina har sat pr i år med 12,20 indendørs.

Kasper Filsø har forbedret redskaberne i kondicenteret

Kasper Filsø har efter aftale med klubbens bestyrelse foretaget en udskiftning af maskiner i kondicenteret. Der er blevet arbejdet, for at få renoveret og få lavet et meget bedre vægtrum til medlemmerne, atleterne og VB Superligaspillerne.

Vægtrummet har været godt benyttet af de elite- atleter, der har måtte benytte sig af det under nedlukningen. Vejle IF og Vejle boldklub har samarbejdet om de sidste ting i rummet. Dermed får vi et kondicenter som kan benyttes både af vore egne medlemmer samt superliga spillere.

Der bliver udarbejdet en video, når det meste er oppe, men følgende kan allerede nævnes.

Håndvægte, vægtskiver, vægtstænger, Squat og bænk racks, ben pres maskine og meget mere.

Vi kan glæde os til. At kondicenteret igen bliver åben for alle, og Kasper kan introducere os for de nye redskaber og træningsmuligheder.

Holdkampe 2021

DAF er nu kommer med invitationen til masters turneringen 2021. Vi har tilmeldingsfrist den 1. april, så I må gerne sende en mail til Kristian Krarup og Preben Larsson om hvilke øvelser I ønsker at deltage i ved årets turnering.

Masters-udvalget har besluttet, at vi byder på at være arrangør ved første indledende runde onsdag, den 19. maj kl. 18:30. Datoen er ikke endelig godkendt af Vejle If. ledelse, men der er taget kontakt.

I perioden den 14, 15 og 16 juni er der anden runde på udebane. Esbjerg eller Odense er potentielle steder.

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.

Vejle If. tilmelder et mixhold, hvor vi kan være både kvinder og mænd på holdet.

DAF nævner i sin invitation flere muligheder for at afvikle turneringen, eksempelvis virtuelt. Men i første omgang forudsætter vi, at den kan afvikles på normal vis.

Internationale stævner

Regn som udgangspunkt ikke med, at der bliver internationale stævner for masters i 2021, så bliver vi ikke skuffet. Men der vil naturligvis komme meldinger herfra, hvis der alligevel skulle komme stævner for os i udlandet.

Ny træningsmåder breder sig i klubberne

Dette afsnit er en gentagelse fra sidste nyhedsbrev, men en væsentlig udviklingsopgave frem mod 2022, når vi igen kan være offensive.

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.

Dagsorden for masters møde

Afsnittet om mastermøde er en gentagelse fra nyhedsbrevet i februar.

I skrivende stund er forsamlingsforbuddet 5 personer og udendørs må vi være 25. Datoen for mødet udsættes derfor indtil efter Påske. 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.

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.

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. (AFLYST)

Cross i sæson 20/21 er nu helt aflyst, og der bliver ikke afholdt noget cross stævne i Vejle den 13. marts som oprindeligt planlagt. Vi kan håbe på, at cross kan starte igen til efteråret 2021, så 21/22 kan blive afviklet som sædvanlig.

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 (Aflyst)
- 5. runde / 06.03.2021 / 3-2-1 km landevejsstafet / Esbjerg (Aflyst)
- 6. runde / 10.04.2021 / 5 km landevejsløb / Aarhus

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

Terminlisten 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 😊 Første holdkamp forventes afholdt på hjemmebane den 19. maj. I perioden fra 14 til 16. juni forventes anden runde på udebane. 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.

Hjælper til Vejle If. atletik stævner og løb

Holdkamp for masters

Holdkampen er planlagt til den 19/5. Stævneleder Ove Lausten.

Men vær opmærksom på klubbens hjemmeside, for vi har også planlagt Doktor Nielsen den 2. maj.

Forsamlingsforbuddet med virkning fra 1. marts 2021

På Dansk Atletiks hjemmeside har man vist en FAQ, som kan læses nedenfor.

FAQ fra DIF

1. Er det både børn og voksne, der må mødes op til 25 personer til udendørs træning/kamp?

Ja.

2. Er der krav om negativ test, før man må deltage i udendørs træning?

Nej, der er ikke krav om corona-test eller negativ test.

3. Må vi rykke indendørs træning udendørs?

Ja, det er tilladt at afvikle træning udendørs i grupper på op til 25 personer inkl. træner, hvis der er adgang til faciliteter. Det gælder alle idrætter, også dem der "normalt" træner indendørs.

4. Tæller en træner, dommer mv. med i forsamlingsforbuddet på 25?

Ja, forsamlingsforbuddet omfatter alle de tilstedeværende dvs. både udøvere, trænere, dommer og evt. tilskuere eller forældre mv.

5. Må vi arrangere træning for flere grupper samtidig?

Ja, hvis I sikrer, at hver gruppe er på max 25 personer inkl. træner. I skal desuden sikre, at I overholder følgende:

- Der skal være tilstrækkelig afstand mellem grupperne - gerne mindst 2 meters afstand.
- I skal sørge for at afgrænse den ene træningszone fra den anden. Anvend fx kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering.
- Der skal altid være en træner eller anden ansvarlig til stede ved afvikling af idrætsaktiviteter for børn. Husk at vedkommende tæller med i det samlede antal på max 25 personer.

6. Må en træner stå for aktiviteter i flere grupper af 25 samtidig?

Nej, hvis der er flere grupper til stede på samme tid, må en instruktør eller træner kun have ansvaret for aktiviteterne i en af grupperne.

7. Må klubhuse og foreningslokaler benyttes i forbindelse med f.eks. toiletbesøg og afhentning af udstyr?

Ja - toiletter, opbevaringsskure mv. må gerne holdes åbne for opbevaring og kortvarige ophold.

Næste nyhedsbrev

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