

# Nyhedsbrev for masters

## September 2021

### Af Ove Lausten

Vi starter som sædvanlig med de gode nyheder, nemlig Vejle IF vandt flere guldmedaljer ved masters DM i Ballerup. Vi er klar med tilmeldingen til Cross i Sydøstjylland. Vi har fået datoen for DGI LM for masters i 2022. Der er også kopieret et afsnit ind fra det nyhedsbrev, som udsendes til alle i Vejle IF, nemlig at vore skabe lige udfor omklædningsrummene er konstant låste på trods af skiltning om reglerne for brug af skabene.

#### Succes for Vejle IF ved masters DM i Ballerup

##### Inge Andersen (69)

Inge var meget overbevisende i sit 100m heat, og guldmedaljen var sikker med tiden 14,25, nr. 2 blev Trille Ipsen (67) fra Sparta med 14,78. Inge havde imidlertid brækket en tå umiddelbart før mesterskabet. Nu ved vi, at det gør ondt, at løbe 100m med en brækket tå. Det lykkedes dog med et forsigtigt tilløb at vinde spyd med 19,72. Men til søndagens 200m var der kun en ting at gøre, nemlig at melde afbud.

##### Poul Bachmann-Madsen (39)

Poul Bachmann Madsen vandt tre bronzemedaljer og satte desuden tre nye klubrekorder i M80. 10.000m 1.13,18 – 1500m 9.16,66 – 800m 4.14,12. M80 er en eksklusiv gruppe, hvor følgende nævnt i klubstatistikken: Arne Jensen, Clark Pedersen, Hans Hyldelund og Poul Bachmann-Madsen. Der var 18 tilmeldte til masters DM i denne aldersgruppe. Sandsynligvis forøges antallet af deltagere i de ældste aldersgrupper de kommende år, da gennemsnitsalderen jo har været konstant stigende i en længere årrække. Vi er under alle omstændigheder glade for at se, at der kommer flere resultater til denne aldersgruppe.

##### Jann Olsen (67)

Det er lykket for Jann at få udbedret de skader, som prægede sæson 2020. Ved DM i Ballerup var Jann suveræn på 100m med guld i tiden 12,32. Nr. 2 blev Robin Rich fra KIF med 13,14 og nr. 3 blev Jesper Mortensen fra Hvidovre med 13,32. På 200m var der heller ikke nogen tvivl med 25,03. Nr. 2 blev Karl Boe fra Aalborg med 28,95. Jann har som vore øvrige masters atleter et alsidigt øvelsesprogram, og startede også i spyd. Her blev det til sølv med et kast på 36,42. Serien var 36,08 – 31,14 – X – X – 34,73 36,42. Altså længste kast i sjette og sidste runde. Nr. 1 blev Stig Fog fra Herlev med 38,41 og nr. 3 blev Jesper Hviid fra Randers Freja med 30,09.

##### Preben Larsson (55)

For os der kender Preben var det ikke nogen overraskelse, at det bedste resultat kom i hammer. Preben vandt sølv med års bedste på 29,23. Nr. 1 blev Karsten Hessilt fra Glostrup med 30,26 og nr. 3 blev Per Kloholm fra Herlev med 16,25. I vægtkast blev det igen til sølv, og denne gang også med Karsten Hessilt fra Glostrup som nr. 1, resultat 11,64. Preben viste igen sin stabilitet som kaster.

## Ove Lausten (54)

På trods af 33 deltagere i M 65 var der kun en, som havde fundet vej til længdespring. Vejret var dårligt kraftige vindstød og regn. Men når man får hjælp til at udmåle tilløbet ved prøvoforsøgene, så kan det lade sig gøre at ramme planken rimelig præcist. Men i opvarmningen blev tilløbet forøget med hele tre fod på grund af de kraftige vindstød. Med 6 godkendte forsøg og 3,36 blev det til guld i aldersgruppen mænd 65 til 69 år. I diskos blev det efterfølgende til bronze med 20,10. Jens Peter Jensen fra Viborg vandt sølv med 21,92, og endelig gik guldmedaljen til diskos eksperten Martin Iversen fra Herlev med 29,45. Resultaterne i løb var 400m 80,46 og 800m 3.03, 57.

## Kasper Filsø til holdkamp i Italien

Jeg har ikke i skrivende stund resultater fra Kasper Filsøs deltagelse i den italienske para holdturnering. Men virkelig flot, at vores gode sprinter også er efterspurgt i udlandet. Kaspers resultater kan følges på Facebook.

## Cross i Sydøstjylland

Tilmeldingen til cross i Sydøstjylland er nu åben på [www.run2u.dk](http://www.run2u.dk)

Prisen er meget billig, børn betaler kr. 150 for 7 løb ved tilmelding seneste den 24/10. Voksne fra 14 år. Rød og sort start, betaler kr. 275 for 7 løb ved tilmelding inden den 24/10.

Det er jo en aktivitet, som går på tværs i alle klubbens afdelinger med atletik, motion, triatlon og fordelt på alle aldersgrupper. Der indgår jo en holdkonkurrence i Cross, som vi tidligere vundet. Det skal vi da prøve igen. Der kommer i den sidste halvdel af august en melding om, hvornår og hvordan man kan melde sig til.

Ved tilmeldingen er det vigtigt, at vi skriver **Vejle IF** ved klubnavn. Det rigtige klubnavn: Vejle IF er i rullegardinet med klubnavne. Det er vigtigt, at vi får alle fra klubben med i den fælles holdkonkurrence. Vi har flere gange været på podiet, senest ved afslutningen i 2020, hvor vi blev nr. 2. Men vi har også tidligere vundet holdkonkurrencen, og det vil vi da gerne prøve igen.

Dato og byer er: 6. november Fredericia, **27. november Vejle**, 11. december Horsens, 15. januar Juelsminde, 05. februar Taulov, 26. februar Kolding, 12. marts Hedensted. Starttidspunktet bliver kl. 12:00, 12:04 og 12:30 for de tre grupper. Når I kommer ind på tilmeldingen, så er der en udførlig beskrivelse af hele turneringen.

De klubkammerater som allerede nu gerne vil bidrage som hjælper til Cross i Vejle, er MEGET velkommen til at kontakte Per Glassal på mail [per.glassau@gmail.com](mailto:per.glassau@gmail.com)

Vi skal bruge hjælpere til ruteopsætning – diverse opgave på atletikstadion – en speaker – og nogen der er gode til at bage.

## Afbud til DM i holdkamp

En række uheldige omstændigheder, blandt andet skader, medførte at vi uheldigvis måtte melde afbud til DM for hold i Greve den 4. september. Vi har været med i en periode på over 20 år i træk før Covid19 ramte Danmark. Det var derfor ikke med vores gode vilje, at vi skulle sende afbud. Men vi vender tilbage næste år, hvor jeg forventer, at vi igen bliver arrangør af en holdkamp på hjemmebane. Holdkampe for masters er

noget vi bakker op om, og som er væsentlig for os. Tak til Kristian Krarup og Preben Larsson for en stor indsats med at sammensætte holdet rigtigt, hvorved vi kvalificerede os til finalen.

### **Nye medlemmer til Vejle IF - masters**

Dette afsnit er en gentagelse fra nyhedsbrevet i august, men fortsat meget aktuel.

Det har ved flere lejligheder været drøftet, at vi skal have flere medlemmer til masters atletik. Nu er der kommet en mulighed via digital søgning via det nye system på Internettet [www.motivu.dk](http://www.motivu.dk) På denne hjemmeside kan vi søge på atletik indenfor vor aldersgruppe, og der dukker en reklame op for at komme til prøvetræning om lørdagen. Dem der søger for at få en prøvetræning, vil blive mødt med følgende tekst:

Masters atletik er alletiders for dig, som er til sportslige udfordringer, selvom du har rundet de 30, 40, 50 eller måske er endnu ældre.

Der er fuldt øvelsesprogram med alle de øvelser, du sikkert kender, eksempelvis: Højde, længde, stang, spyd, kuglestød, diskos, 100m, 800m, hækkeløb og maratonløb.

Der er holdkampe med fuldt øvelsesprogram, ligesom du kan komme med i mange-kamp eksempelvis femkamp, syvkamp (for kvinder) samt tikamp (for mænd).

Der er mange atletikstævner hvert år, hvor vi frit kan deltage, når vi er medlem af Vejle IF som masters atlet.

Der er også mesterskaber, hvor du møder dine jævnaldrende i aldersgrupper med femårs intervaller.

Yngste aldersgruppe er 30 år, og der er ikke nogen aldersgruppe øfter, så du kan fint være med selvom du er fyldt 70 eller 80.

Masters atletik giver både mulighed for at komme i en alsidig god fysisk form, ligesom der er væsentlig værdier ved de fælles oplevelser ved atletik stævnerne og træningen.

Ove tager i første omgang kontakten til dem der ønsker at komme til prøvetræning. Det kan blive nødvendigt at flytte nogen af aftalerne til andre dage, men det håndterer vi når det bliver aktuelt. Søgningen på at komme til prøve træning kan eksempelvis også foretages via Google. Der gennemføres med virkning fra medio august en intensiv reklamekampagne via Facebook for alle de idrætsforeninger, der deltager i Motivu samarbejdet. Vi har i Vejle IF valgt at annoncere bredt indenfor Atletik, Motion og Triatlon, så vi dækker vort samlede udbud af idræt. Men i dette afsnit i nyhedsbrevet er der naturligvis fokus på atletik for masters. Der udkommer i første halvdel af august et nyhedsbrev til alle klubbens medlemmer, som indeholder information om alt indenfor Motivu.

Det er betydningsfuldt, at vi får atleterne ind i de rigtige træningsgrupper, og at de kan blive klædt på til at klare sig selv træningsmæssigt. I første omgang tager jeg dem med i min træning eksempelvis længde, diskos, kugle, løbetræning m.v. Men i det omfang der kommer atleter, som har ønsker om en højere kvalitet i træningen end jeg kan tilbyde, så skal vi have dem placeret i den rigtige gruppe sammen med de øvrige atleter i atletik.

### **DM i halvmaraton**

DM i halvmaraton afvikles i København søndag, den 19. september. Tilmelding via DAF hjemmeside.

### **DM i maraton**

Vi har helt aktuelt modtaget en melding om, at DM i maraton afvikles som oprindeligt planlagt i Odense sammen med HC Andersens Maraton.

## **DGI LM for masters i 2022**

Flere har spurgt efter DGI LM i 2021. Svaret er, at DGI LM for masters afholdes næste gang lørdag, den 25/6 2022 i Silkeborg. Så har vi noget at glæde os til og træne til i det kommende år.

### **Resultater til statistik**

Per Glassau opsamler løbende vore resultater blandt andet med henblik på registrering af klubrekorder, samt de resultater der udløser klubbens pokaler. Men hvis vi starter i stævner der ikke er nævnt i klubbens officielle stævnekalender for masters, så send Per en mail herom evt. med link til resultatlisten, så disse resultater også kommer med. Der er nemlig normalt en hel del af den slags stævner. Men for Per der laver statistikken, er det svært at vide hvilke stævner vi tilmelder os individuelt. Der er også masters atleter, som starter i udlandet i 2021, deres resultater skal vi naturligvis også have med.

### **Skabene ved omklædning er låst**

Skabene ved omklædning må ikke være låste, bortset fra den tid men har placeret sine værdigenstande i skabene og er ude for at træne. Der er sat et tydeligt skilt på skabene, så der er ikke noget at være i tvivl om. Men vi har observeret, at der er 5 skabe, som konstant er låste. Det skal vi have noget gjort ved. Jeg har derfor taget kontakt til vore samboer i klubhuset OK SNAB og Triangle Razorbacks. Hvis skabene fortsat er låste midt i september, så observerer vi en dag skabene fra morgenstunden, og senere på dagen bliver låsene fjernet af en låsesmed. Skabene ejes af Vejle IF, og vi har derfor ret til at bryde skaben op, når reglerne for brug ikke overholdes. Fristen for åbning af skabene sættes til mandag, den 20. september, så har alle haft mulighed for at læse dette nyhedsbrev, ligesom vore samboer har haft mulighed for at reagere.

### **Kommende stævner**

#### **Vejle Ådal løbet**

Søndag, den 31. oktober.

Stævneleder Thorkild Bo Nielsen.

#### **Cross i Sydøstjylland.**

Lørdag, den 27. november 2021.

Stævneleder Per Glassau.

#### **Doktor Nielsens Vinterhyggemaraton**

Søndag, den 16. januar 2022

**Næste nyhedsbrev for masters udkommer primo oktober.**