

# Nyhedsbrev februar 2022

Velkommen til sæson 2022 i Vejle Idrætsforening. Vi er gået i gang med et nyt år, hvor meget går vores vej. Således er covid19 restriktionerne nu heldigvis ophævet, og vi kan træne frit igen. De to store baderum er desuden blevet gjort rene, ligesom der er kommet nye fuger langs gulvet. De to mindre baderum bliver renoveret, og arbejdet er begyndt. På kontoret på 1. sal har vi fået ny gulvbelægning, ligesom vi er gået i gang med at sortere i de ting, som vi havde gemt på kontoret. Vi har løbende kontakt med potentielle medlemmer, der ønsker at dyrke atletik, motion eller triatlon sammen med os. Vi sporer også en større interesse for at benytte kondicenteret. Når man er på Helligkildevej 2 en hel dag, så kan det opleves, at vore træningsfaciliteter stort set er i brug fra morgen til aften. Vi fremstår på den måde som en fleksibel idrætsforening med mange gode træningstilbud inklusive individuelle trænings tidspunkter efter medlemmernes ønsker. Vi er også blevet kontaktet af forretningen Eventyrsport med et tilbud om rabat på 20 % til alle medlemmer af Vejle IF, læs mere om Eventyrsport nedenfor. Men lad os starte med en rigtig fælles succes, nemlig Doktor Nielsen.

## Doktor Nielsen

Som mange allerede ved, så startede vi januar på bedste vis med afviklingen af Doktor Nielsen. Flere motionsløbere fra Vejle IF var med i løbet, både på maraton, parmaraton og halvmaraton. Jeg var ude ved Ravingbroen sammen med Per Glassau samt Lilly og Niels Jørn Jeppesen. Vi havde i dagens løb mulighed for at snakke med flere, som stoppede ved depotet. Glæden over igen at kunne komme med til vort populære vinter arrangement var tydelig. Selv da der kom et par regnbyger, var humøret højt. Tak for at I igen laver doktor Nielsen, tak for et godt arrangement, var nogle af de rosende ord fra de glade deltagere. Midt på eftermiddagen kom jeg tilbage til DGI- huset. Rie Moos Villumsens modtog alle der kom i mål på den røde løber med sin veloplagte speakning. Vore mange øvrige klubkammerater som hjalp var medvirkende til den samme gode stemning, som vi oplevede ude på ruten. Der er allerede udsendt en tak til alle hjælpere fra gruppen der stod bag. Herfra skal der lyde en stor tak til Mette, Niels, Roland og Vibeke, som var gruppen, der stod bag Doktor Nielsen. Doktor Nielsen afvikles næste gang søndag, den 15. januar 2023.

## Eventyrsport tilbyder 20 % rabat

Eventyrsport, Torvegade 9 A i Vejle har givet Vejle IF et godt tilbud, som er 20 % i rabat til alle medlemmer i Vejle IF - atletik, motion og triatlon. Jeg har fredag, den 11/2 været til møde med lederen af forretningen Nisanthi Thiayaharajah. Rabatten gælder alle ikke nedsatte varer. Dvs. er varen sat ned med 30 procent kommer de 20 procent ikke oven i. Er varen sat ned med 10 procent rundes der op til 20.

Rabatten gælder også V02-max test og fysioterapi, som Eventyrsport tilbyder i butikkerne i Horsens, Silkeborg og Århus efter aftale. Desuden kommer der en forretning i Kolding i løbet af foråret, hver vil rabatten også være gældende.

Rabatten gælder ikke Garmin og elektronik.

Det er nemt at få rabatten. Når vi går til kassen for at betale, skal blot dokumentere, at vi er medlem af Vejle IF. Det kan gøres ved at vise SMS på vore mobiltelefon med den seneste kontingentopkrævning. Alternativt kan vi vise en mail, hvor kontingentet og medlemskabet også nævnes.

Det kan varmt anbefales at handle ved Eventyrsport, der har gode produkter samt et venligt og service minded personale.

## Klubaften med foredrag af Rie Moos Villumsen

Den første klubaften med foredrag efter løbetræningen bliver tirsdag, den 22. marts kl. 20:00. Her kommer en kendt klubkammerat, nemlig Rie Moos Villumsen og fortæller om sine sportslige oplevelser, blandt andet om trail løb. Der bliver serveret kaffe, the og kage til mødet, og deltagelse er gratis til dette møde. Men vi skal melde os til, så arrangøren kan se hvor mange vi skal købe ind til. Det er Kirsten Duncan, der bliver tovholder på klubaftrner. Der kommer snarest information om, hvordan vil melder os til.

## Nye walk hold

Vi har fået en henvendelse om at retablere/starte walk hold kl. 18:30 om tirsdagen. Det er en glimrende ide, og det er planen, at man efter den aftalte tur går med de øvrige klubkammerater fra løbeholdene i Allan Simonsens Lounge. Men vi vil gerne have en tovholder på dette gode initiativ. Kontakt skribenten her på [ove.lausten@mail.tele.dk](mailto:ove.lausten@mail.tele.dk) eller ring 61602292, så hjælper jeg med igangsætningen. Vi skal lige have lavet opslag til tavlen i klubhuset samt skrevet ud på Facebook herom.

## Vejleløbet

Næste motionsløb er Vejleløbet søndag, den 12. juni.

Vi er kendt for at lave gode motionsløb og Vejleløbet er nok det mest kendte. Vejleløbet er forbundet med god motion og en smuk tur i den flotte Nørreskov. Der kan samtidig forventes en god stemning på stadion. Vi lægger op til, at ledelsen af Vejleløbet skal fordeles på flere personer. Der følger derfor en tilmeldingsliste med nyhedsbrevet til orientering for alle. Tilmeldingslisten er på opslagstavlen og i klublokalet samt kondicenteret, så vi kan skrive os på. Tilmeldingslisten er et indledende forslag, som I får afgørende indflydelse på, når I melder jeg til at lede en af hovedopgaverne. Så kom endelig med de gode ideer I har, så vi kan få det bedst mulige Vejleløbet. Tilmeldingslisten viser den systematik, som vi også har drøftet på generalforsamlingen. Vi lægger nu op til at fordele hovedopgaverne efter samme princip, som benyttes ved Doktor Nielsen. Tilmeldingsfristen over hovedopgaverne er fredag, den 25. februar. Der bliver indkaldt til et indledende møde herefter for at få koordineret ledernes arbejde.

## Vejle IF er en Team Danmark klub i 2022

Elite Vejle har netop nu godkendt Vejle IF Atletik som en eliteklub i 2022. Aftalen er blandt andet kommet i stand efter en anbefaling fra Dansk Atletik. Her omtaler man blandt andet vort positive træningsmiljø med gode og veluddannede trænere. Men vægter også, at Vejle IF regionalt har taget initiativ til at udbyde både træner og dommerkurser. Kasper Filsø har med virkning fra 2022 overtaget den primære kontakt til Elite Vejle. Det er glædeligt, at vi er blevet godkendt som Team Danmark klub.

## Nick Rostgaard Jensen på landsholdet

Dansk Atletik har den 9/2 meddelt, at Nick Rostgaard Jensen (91) fra Vejle IF er udtaget til landsholdet. Den 30/1 2022 løb Nick 1500m indendørs i Randers på 3.53,97. Det er en absolut elite tid. Da Vejle IF er en Team Danmark klub i 2022, så er det også et godt tidspunkt, at det gode resultat og udtagelsen til landsholdet kommer på. Vi siger held og lykke til Nick ved landskampen i Sverige. Resultatet kommer på Vejle IF Facebook side.

## Triatlon

Triatlon er hele året aktiv med gode fælles tilbud om træning, nævnes de aktuelle træningsplaner.

## Svømmetræning

Klubbens svømmetræning foregår i DGI-Huset i Vejle og Børkop Svømmehal. Tiderne bliver løbende holdt ajour på Vejle IF Triatlons hjemmeside.

Gennem året afholder vi forskellige tema aftener i svømmetræningen. Om vinteren er der fokus på den helt basale crawl-teknik. I foråret har vi fokus på forberedelserne til Open Water. Her er der fokus på masse-startere og teknik i våddragten.

## Cykeltræning

Cykeltræningen i klubben tager udgangspunkt i en basisrute hvor man følges. Undervejs på ruten er der indlagt mulighed for individuelt at tilpasse dagens træning. Dette sker enten ved intervaller på en rundstrækning i en given periode eller en omvej for de hurtigere. Når gruppen igen er samlet følges gruppen til næste rundstrækning eller omvej. På den måde bliver der plads til alle i klubtræningen.

Cykeltræningen foregår søndag morgen kl. 8 i månederne marts til oktober. I vintermånederne varierer starttidspunktet mellem kl. 10 og kl. 11. Starttidspunktet bliver lagt op sammen med programmet i medlemsgruppen. Om vinteren er der flere i klubben der kører Mtb. i terrænet omkring Vejle. Dette giver et godt supplement til cykeltræningen i de kolde måneder med vind og frostgrader.

Triatlon kan også tilbyde spinning

De to næste gange med spinning er onsdag, den 2. marts kl. 19:00 og dernæst onsdag, den 6. april kl. 10:00.

## Løbetræning

Løbetræningen i arrangeres i samarbejde med løbeholdene i Vejle IF Motion. I tillæg arrangerer vi i løbet af året teknik dage hvor der er fokus på løbestilen. Her er der mulighed for at hente inspiration til kropsholdning og andre tekniske detaljer.

Løbetræningen foregår tirsdag og torsdag kl. 18.30 med start ved Vejle Atletik Stadion. Der er ligeledes mulighed for at være med på intervalholdet torsdag kl. 18.

Du kan tilmelde dig en gratis prøvetræning i Vejle IF Triatlon på afdelingens hjemmeside.

## Kursus for motionsløbere og trænere

DGI udbyder løbende en række kurser, som er tilegnet motionsløbere. Nedenfor kan I se de kommende kurser.

Kost og ernæring for dig som løber, den 22. februar

<https://www.dgi.dk/loeb/arrangementer/202210063022>

Yoga for løbere, den 10. marts <https://www.dgi.dk/loeb/arrangementer/202210062002>

Til kamp mod løbeskaderne – workshop for dig som løber, den 5. april

<https://www.dgi.dk/loeb/arrangementer/202210063023>

Ove Lausten, formand Vejle IF