

## **Nyhedsbrev Vejle IF september 2022**

Læs i nyhedsbrevet om Frøs Stafetten, træning torsdag formiddag, nyhed walk hold, atletikskole, Freya Jørgensen sætter pr i kørestol, medaljer til masters atleter ved DM, der kommer snart Croos i Sydøstjylland, flere medlemmer via Motivu, Vejle Ådal Halvmaraton/10km/5km aflyses, Vejle IF-triatlon tilbyder prøvetræning, medlems undersøgelse er på vej, få rabat hos Eventyrssport og Løberen.

### **Frøs Stafetten**

Tak til alle som var hjælpere ved Frøs Stafetten onsdag, den 31/8. Der var på forhånd tilmeldt 562 hold med 4 personer på hver, altså 2.248 personer. Vejle IF havde også egne hold med, hvor vores unge løbere kom først i mål i tiden 57:20. Men også holdet med deltagere fra torsdagstræningen benævnt +67 kom i mål i en flot tid på 1:18:42.

Vi er i gang med at evaluere årets udgave af Frøs Stafetten, og flere af jer har allerede svaret. Tak for de gode forslag til forbedringer. Vi har også modtaget evaluering fra nogen af deltagerne, som har taget sig tid til at skrive til os. Der er kommet ros fra flere, som jeg videregiver til jer. Vi har også modtaget forslag til forbedringer eller ændringer. Alle disse gode forslag gemmes. Nogle forslag og observationer er allerede noteret i arbejdsplanen til 2023 udgaven af Frøs Stafetten. Vi forventer at Frøs Stafetten bliver onsdag, den 30. august i 2023.

### **Træning torsdag for motionsløbere**

John Hansen er kommet med et indlæg om torsdags-motionisterne, et godt eksempel på de mange gode tilbud vi har alle aldersgrupper indenfor atletik, motion og triatlon.

Torsdags-motionisterne er en gruppe af ældre motionister, som alle er løbere der har forladt arbejdsmarkedet på grund af alder. Der er i alt 26 deltagere i gruppen. Det er ikke en lukket gruppe, så alle klubmedlemmer er velkomne til at deltage. Der løbes i forskellige hold, med forskellig hastighed, afhængig af lyst og kapacitet. Ligesom der altid er et Walk-hold på grund af skader eller efterveer af sygdom.

Der trænes/løbes hver torsdag – cirka en times tid – med start kl. 10:30 fra klubhuset.

Kl. 12 er der fællesspisning med en let frokost og kaffe, efterfuldt af opvask. For dette traktement betales kr. 20,- per person pr. gang.

Ind i mellem opnår torsdags-motionister rimelige/gode placeringer eller tider ved forskellige løb.

**Jørgen Ladegaard dansk masters mester i trail (M75)**

**Lilly Jeppesen dansk mester i 10 km landevejsløb (K70)**

**John Hansen nr. 4 ved DM i 10 km landevejsløb. (M70)**

### **Vejle IF opretter nye walk hold**

Som der fremgår af bestyrelsesreferatet pr. 22/8, så ser bestyrelsen positiv på at vi opretter nye walk hold som en del af klubbens udbud af motion. Evy Kandberg og Bent Mortensen har kontaktet bestyrelsen herom. Walk hold skal i først omgang introduceres som en forsøgsordning. I den kommende tid vil vi få arbejdet med hvordan walk hold bedst kan praktiseres.

### **Atletikskole i uge 31**

I uge 31 havde vi atletikskole for børn fra 6 år og indtil 14 år. Selvom vi var færre deltagere end i 2020 og 2021, som må atletikskolen endnu en gang betegnes som en succes. Tak til Jette Grønæk Olsen og Kasper Filsø for at have styret atletikskolen godt igennem de 5 dage.

### **Freya Jørgensen sætter ny pr.**

Vores dygtige para atlet Freya Jørgensen har i august ved et stævne i Schweiz sat ny personlig rekord i kørestol med tiden 17,90 for 100m og 2.11.54 på 800m. Det er flotte resultater fra Freya, som dermed også kan se resultater af sin flittige træning. Det hører med til historien, at Freya Jørgensen i år er blevet udtaget til para landsholdet. Der er et flot billede af Freya på Vejle IF Facebook side.

### **Medaljer til Vejle IF ved masters DM**

I weekenden den 27. og 28. august var der masters DM i atletik i Ballerup. Her hentede vore deltagere deres andel af medaljerne. Ingen Andersen vandt således guld på 100m og sølv i spydkast i K50. Andre Van den Berg vandt guld på både 100m og 200m samt sølv på 400m i M50. I M55 vandt Jann D. Olsen sølv på 100m, bronze i spydkast samt guld på 200m. Vor ældste deltager var Preben Larsson i M65. Preben vandt sølv både i hammerkast og vægtekast. Vore masters atleter kan også ses på Vejle IF Facebook side.

### **Cross i Sydøstjylland**

Så er programmet for Cross i Sydøstjylland 2022/23 klar og alle er på lørdage med start kl. 12:00.

05. november, Fredericia

19. november, Kolding

10. december, Horsens

14. januar, Juelsminde

04. februar, Taulov

25. februar, Vejle

04. marts, Hedensted.

Rød og sort startgruppe

300 kr. for hele serien (7 løb) ved tilmelding senest søndag 24. oktober – herefter er prisen 425 kr.

Enkelt løb: 80 kr. pr. løb indtil fredag før løbet kl. 23.59 – herefter er prisen 100 kr.

Grøn startgruppe

160 kr. for hele serien (7 løb) ved tilmelding senest søndag 24. oktober – herefter er prisen 260 kr.

Enkelt løb: 60 kr. pr. løb indtil fredag før løbet kl. 23.59 – herefter er prisen 80 kr.

Du bliver ikke pålagt yderligere tilmeldingsgebyr – det er inkl. i prisen. Dog vil der være et ekstra gebyr på 25kr ved tilmelding på dagen (Lørdag).

Vi kan orientere os om detaljerne ved cross serien ved at gå ind på [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) og søge cross i Sydøstjylland.

Tilmelding via [www.run2u.dk](http://www.run2u.dk)

Husk at vælge klub Vejle IF, så vi alle kommer med i holdkonkurrencen. I forbindelse med tilmeldingen kan vi alle læse relevante detaljerede informationer.

Lørdag, den 25. februar har vi hjemmebane, og her er Per Glassau stævneleder. Vi har behov for nogle hjælpere. Vi må gerne allerede nu kontakte Per Glassau herom på [per.glassau@gmail.com](mailto:per.glassau@gmail.com)

Arrangørerne har et ønske om at få en fotograf, som kan rejse med rundt til den cross stævnerne og tage billeder til Facebook samt de enkelte klubbers hjemmesider. Det giver ekstra opmærksomhed, når vi efter et løb kan se billeder af os selv passere diverse udfordringer under løbet.

### **Flere medlemmer til Vejle IF via Motivu**

I en periode på et år frem i tiden har Vejle IF indgået en aftale med Motivu om at annoncere muligheder at komme til prøvetræning via Motivu. Vi inviterer fortsat kun 2 til prøvetræning pr. gruppe af gangen. Det er betydningsfuldt, at vi har god tid til at tage godt i mod vore potentielle nye klubkammerater.

### **Vejle Ådal Halvmaraton/10km/5km aflyses**

Bestyrelsen har besluttet at aflyse Vejle Ådal Halvmaraton/10km/5km. Aflysningen skyldes, at vi ikke har kunnet finde en gruppe eller enkelt person til at lede arrangementet. Vejle Ådal Halvmaraton vil naturligvis blive taget op igen, når vi blandt andet skal beslutte aktiviteterne i 2023 i forbindelse med generalforsamlingen.

### **Vejle IF-triatlon**

Vejle IF er atletik, motion og triatlon. I triatlon har man sin egen hjemmeside. Jeg vil lige benytte lejligheden til igen at nævne vor alsidige aktivitet triatlon med svømning, cykling og løb. Gå via Vejle IF's hjemmeside ind på hjemmesiden for triatlon og se mulighederne for både god motion samt sportslige udfordringer. Her er der også mulighed for at komme til prøvetræning i svømning. I forbindelse med svømmetræningen bliver man naturligvis også orienteret om den fælles cykel og løbetræning som også er en del af aktiviteten i triatlon.

### **Medlemsundersøgelse**

Bestyrelsen har som det fremgår af referatet fra de seneste møder besluttet, at foretage en medlemsundersøgelse, der skal udsendes til alle. Undersøgelsen planlægges gennemført i oktober. Det er planen, at medlemsundersøgelsen gennemgås med start cirka 19:30 før generalforsamlingen. Ved den lejlighed vil der blive mulighed for både at se svarene på spørgsmålene og naturligvis også drøfte resultatet af undersøgelsen.

### **Rabat på 20% hos Eventyrspor**

Husk at Eventyrspor tilbyder 20% rabat til medlemmer af Vejle IF på ikke nedsatte varer samt enkelte specielle produkter. Du kan orientere dig i forretningen om de varer du køber er omfattet af rabatornningen. Vi skal dokumentere vort medlemskab af Vejle IF ved at vise den seneste SMS, hvor kontingent bliver opkrævet. Alternativt kan en mail med de tilsvarende informationer være brugbar.

### **Rabt på 10% hos Løberen**

Som medlem i Vejle IF kan få 10 % i rabat. Der er IKKE rabat på elektronik (Pandelamper, ure mm.). Rabatten er som udgangspunkt på sko og tøj. Når vi handler i forretningen er forevisning af SMS med kontingentbetaling i Vejle IF (samme dokumentation som ved Eventyrspor) en godkendt dokumentation.

### **Ove Lausten**

**Formand, Vejle IF**