

Nyhedsbrev for masters februar 2023

Af Ove Lausten

Så har vi holdt årets møde i masters og er klar til sæson 2023. Læs om Per Glassau uddeler årets pokaler, foredrag af Henrik Aarup Svendsen, fælles masters hold med Esbjerg AM, vi skal huske at melde os som hjælpere til cross i Sydøstjylland, flotte resultater ved DM indendørs i Randers,

Referat fra mødet for masters lørdag, den 28. januar kl. 12:00 starter her.....

Per Glassau og Jonna Poulsen til Sportsgalla

Per var første aktør ved dagens møde, og Per takkede for de billetter som han og Jonna havde fået af Vejle IF til årets sportsgalla i Herning. Ove besvarede, at billetterne var meget velfortjente med den indsats Per yder for statistik og cross.

Uddeling af pokaler v/Per Glassau

Ballumhus-pokalen kvinder

Lilly Jeppesen (51): 5000m - tid 25.20,6 = 962 point

Ballumhus-pokalen mænd

Jan Olsen (67): 100m – 11,7 = 1142 point

Heinrich Hjorts mindepokal kvinder

Inge Andersen (69): 9 starter

Heinrich Hjorts mindepokal mænd

Ove Lausten (54): 15 starter

Per benyttede desuden lejligheden til at kommentere på det store fald i antal starter, som sidste år var begrundet i Covid19. I 2022 er denne udvikling dog stoppet. Vi er desuden blevet bedre til at vinde mesterskaber med vore starter. Klubbens deltagelse i holdturneringen vil alt andet lige forbedre vor statistik på starter/aktivitet i 2023.

Dagens foredrag med manden der har løbet tværs over USA – Henrik Aarup Svendsen

Turen startede i Los Angeles den 13. januar 2016 og sluttede i New York den 8. maj 2016. Det varede 117 dage, at tilbagelægge de 5000 km. I begyndelsen var den daglige løbedistance 30 – 35 km. Men senere blev den trappet op til at være mere end maraton hver dag. De lange daglige løbeture medførte også en uendelig god appetit. Således lykkedes det undervejs at vinde en konkurrence om at spise en stor familie pizza på tid. Men på trods af megen mad, så faldt Henriks vægt med 20 kg på den lange løbetur. Undervejs dukkede der nogle uventede udfordringer op. Således var der på et tidspunkt mere en 20 graders frost. Så fryser drikkevandet, som er inde i bilen. Årsagen til kulden inde i bilen var, at varmeapparatet ikke virkede, da sikringerne ikke kunne tåle frosten. Når der skal løbes 5000 km i samme retning, så bliver man mest solbrændt på den ene side. Til sidst bliver man ligefrem skoldet, hvilket var en af erfaringerne. Man må ikke løbe alle mulige steder, og især ikke på motorvejene. Men det lykkedes, at få accept fra diverse betjente der passerede undervejs. Andre steder var den direkte vej ufremkommelig, og servicebilen måtte ud på en længere omvej. På et tidspunkt fik Henrik en skade, som var tæt på at sætte en stopper for turen. Men via kontakt med en amerikansk læge og ekspert lykkedes det at få skaden udbedret. Nu regnede vi jo med, at

den amerikanske læge fik dollartegn i øjnene. Men frygten blandt os tilhørere blev ikke til virkelighed. Behandlingen virkede, så Henrik kunne løbe videre, og den var gratis.

Den findes en bog, som hedder "Across America on Foot". Her nævnes der 27 personer, som har løbet turen fra LA via Chicago til New York. Henrik Svendsen er nr. 17 på listen og foreløbig eneste dansker, der har løbet den lange tur.

For at gennemføre en så lang og langvarig tur skal der hjælpere med. I bogen kan man se et billede af Henrik med de 7 personer, som undervejs på skift har hjulpet med at køre servicevognen samt andre praktiske opgaver. Bogen indeholder et afsnit om hver løber, der hver for sig fortæller sin historie.

Der var en hel del spørgsmål til den fantastiske præstation. Ja der blev spurgt et stykke tid efter Henrik havde sluttet. Et bevis for hvor interessant foredraget var. Herfra skal der lyde en stor tak til Henrik for at tage tid til at fortælle os denne fantastiske historie.

Vi stiller hold sammen med Esbjerg i 2023

Først skal der lyde en tak til Allan Stapelfeld fra Esbjerg for at have valgt og kontaktet Vejle IF med henblik på at stille fælles hold. For vort vedkommende har demografien de seneste år været mod os, og medført en større reduktion i Vejle IF's tidligere så omfangsrige trup af masters atleter. Esbjerg har tilsvarende udfordringer, så forslaget med at stille fælles hold er en god ide. Flere klubber benytter allerede muligheden, det gælder eksempelvis Skive, Herning og Holstebro. Desuden har vi erfaret, at Aabenraa og Vidar vil lave fælles hold i 2023.

Der var fuld opbakning på masters mødet til, at Vejle IF i 2023 stiller fælles hold med Esbjerg. Bestyrelsen har efterfølgende modtaget en orientering fra Ove, og accepteret fællesholdet. Der er afsendt endelig accept til Allan Stapelfeld, der er vore primære kontaktperson hos Esbjerg. Allan har oprettet en Facebook gruppe til formålet.

For at komme med på holdet skal vi derfor gøre følgende: Gå ind på Facebook og søg på "Vejle-Esbjerg masters hold" Søg om at blive medlem af gruppen, så kommer der snarest muligt en accept til jer. Når vi kommer ind på Facebook siden skal vi sætte kryds i de øvelser, som vi ønsker at være med i.

Holdopstillingen vil så blive lavet bedst muligt at Allan Stapelfeld og Preben Larsson. Det kan blive nødvendigt at vende tilbage med spørgsmål til os, eksempelvis om vi vil løbe først i stafetten eller hellere støde kugle end kaste diskos.

Når vi stiller op på holdet, så forventes det i begge klubber, at vi bakker op om alle tre runder og møder op til start for holdet. Det er nemlig betydningsfuldt, at vi kan stille hold i alle runder. Dermed kommer vi også til den spændende finale, hvor vi får den gode oplevelse at møde holdende øst for Storebælt.

Tidspunkter og øvelser i for masters turneringen er

- 1. runde** (uge 19/20 (8.-17. maj): 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, hammer, kugle, diskos, spyd, højde, længde, stang, 1000 m stafet
- 2. runde** (uge 23/24 (6.-16. juni): 100 m, 200 m, 800 m, 5000 m, hammer, kugle, diskos, spyd, højde, længde, stang, 1000 m stafet
- 3. Finalen** (formentlig søndag den 10. september) som 1. runde

Referat for masters mødet slutter her.....

Cross i Sydøstjylland

Lørdag, den 25. februar har vi cross i Sydøstjylland på hjemmebane. Per Glassau er stævneleder. Her har vi også brug for nogle flere hjælpere, blandt andet skal vi brug 4 personer ude i skoven, så deltagerne ikke løber forkert. Per har lavet en dommerliste, som hænger i klubhuset, hvor der også er kort over ruten. Det er betydningsfuldt, at vi tilmelder os straks, så Per ikke er i tvivl om han har tilstrækkeligt med hjælpere.

Vi kan tilmelde os på per.glassau@gmail.com

DM indendørs i Randers

I weekenden den 4 og 5 februar var der DM indendørs i Randers. Atletikanlægget i Randers har en topplacering, når vi skal tale om rammer for atletik i enhver henseende. For os fra Vejle IF bød weekenden da også på en række gode oplevelser samt gode resultater. Undervejs blev det ovenikøbet til flere klubrekorder i de forskellige masters aldersklasser.

Leif Hansen (65)

Leif Hansen var første atlet fra Vejle i konkurrence. Her kom der et rigtig godt resultat, som bedst kan illustreres ved at vise resultat fra alle fire deltagere. Leif var kun 6 cm fra guld og konkurrencen var meget tæt.

Guld: Stefan Hagen, IK Hellas 9,82m – **Sølv: Leif Hansen, Vejle IF 9,76** – Bronze: Allan Nielsen, Odense Atletik 9,38 og nr. 4: Stig Fog Herlev 9,37. Der skal lyde et stort tillykke til Leif Hansen for et flot resultat. Leif har i perioden optil DM trænet systematisk og alsidig. Daglige gåture er således en del af træningen foruden teknik træning samt styrketræning. Under et træningspas gik Leif således fra Nørre Nebel til Henne Strand og tilbage igen. Det er 24 km i alt. Den 9/2 kunne Leif Hansen se sit resultat omtalt i Vejle Amts Folkeblad på side 19 under "navne".

Inge Andersen (69)

Konkurrenterne må nogen gange føle sig som en statue, når Inge løber for fuld kraft. Det blev til guld både på 60m med 9,05 og 200m med 31,10. Træningen i Vejle IF sprintgruppe giver gode resultater, og når man som Inge også har talent, så går det hele op i en højere enhed.

Andre` van den Berg (70)

Andre har foruden træningen i sprintgruppen sørget for at få et par indendørs starter før DM. Det er en god ide. Den lynhurtige reaktion ved start på de helt kort sprint trænes godt ved konkurrencer. Resultatet kom da også med guld i 60m 7,99 om lørdagen. Søndag kom så den anden guldmedalje med 26,32 på 200m.

Jann Olsen (67)

Det er ingen hemmelighed, at Jann en periode har døjet med skader. Men det forhindrede ikke vor stærke og hurtige klubkammerat i at vinde to medaljer til Vejle IF. Om lørdagen blev det til sølv på 60m med 8,06. Her vandt Christian Trajkovski. Sprint interesserede vil vide, at det er fint at få sølv i et heat med Trajkovski. Om søndagen kom der så en guldmedalje i 200 m og den flotte tid 26,23.

Søren H. Mikkelsen (67)

Søren er kendt for at være i god form året rundt, og have fysik til at starte i flere løbeøvelser ved mesterskaber. DM indendørs blev ingen undtagelse. Her blev det blev til bronze på 3.000m i tiden 11.24,25. Det var samtidig en forbedring af Sørens egen klubrekord indendørs. I 400m blev det til en plads som nr. 4

med tiden 65,97, hvilket er ny klubrekord indendørs på 400m. På 800m blev det til bronze i tiden 2.39,80. Endelig en forbedring af egen klubrekord på 1500m, som blev løbet på udmærkede 5.23,44.

Det hører med til historien, at Søren havde lavet et godt forarbejde og sørget for, at vi kunne stille med en 4x200m stafet. Men om lørdagen måtte vi af forskellige årsager konstatere, at ikke alle kunne være klar om søndagen. Her var Søren manden der kunne finde en løsning til alles bedste. To reserver blev kontaktet, og pludselig havde vi alligevel en stafet med følgende resultat og deltagere.

Tid på 4 x200m og guld, 2.23,85. Løbere 1. Søren H. Mikkelsen, 2. Ove Lausten, 3. Lars Hald, 4. Tommy Reinholdt.

Ove Lausten (54)

Her er der en atlet, som bevidst træner mindre en periode med henblik på efterfølgende optrapning af træningsindsatsen. Resultaterne blev derfor også noget under normalt niveau. Længde 3,05 bronze, kast udendørs med diskos 17:41, 800 m 3.20,27 sølv og endelig løber nr. 2 i 4x200m stafet.

Lad mig lige til slut nævne, at alle resultater fra DM indendørs bliver gennemgået af Per Glassau til statistik med baggrund i resultatlisten. Så hvis der er flere klubrekorder end jeg har observeret, eller andre objektive fejl, så opdager Per dem.

000000