

Nyhedsbrev for masters september 2023

Af Ove Lausten

Sæsonen for masters slutter reelt ikke, men fortsætter fra banesæsonen og ind i cross samt indendørs-sæsonen. Men her ved efterårets start, kan det være godt lige at se tilbage på noget af det, som vi har bedrevet i den forløbne sæson. Det er i praksis umuligt at kommentere alt, men formålet er her at give et hovedindtryk af aktiviteten. Vi skal også huske at orientere Per Glassau med link til resultatlisten, hvis vi har deltaget i stævner, som ikke er nævnt på masters afdelingens terminsliste. Så er vi sikre på, at eventuelle klubrekorder, antal starter m.v. bliver registreret. Data til uddeling af pokaler opdateres også af Per Glassau.

Holdkampe i 2023

Tidligt på året fik vi en henvendelse fra Allan Stapelfeld i Esbjerg om vi ville være med til at stille med fælles hold i 2023. Endnu en gang tak til Allan for at han tænkte på os som samarbejdspartner i denne sammenhæng. Og samarbejdet blev jo en succes, der sluttede med, at mandeholdet vandt guld og mixholdet vandt sølv ved DM for hold i Greve den 10. september. Undervejs har Allan Stapelfeld og Preben Larsson taget tørnen med at sammensætte holdet.

Fra Vejle IF var deltagerne Inge Andersen, Leif Hansen, Jann Olsen, Preben Larsson og Ove Lausten.

Vi var jo først ude i to indledende runder med første holdkamp i Vejle den 15. maj. Her vil jeg benytte lejligheden til at sige tak til vort trofaste dommerteam, som hjalp os med stævnet. Dernæst var vi i Odense den 13. juni.

Efter to indledende holdkampe skulle vi være blandt de 6 mest scorende hold for at komme til finalen i Greve. Det lykkedes, og med mandeholdet scorede vi ovenikøbet flest point. I finalen starter man så igen med nul point, og mesterskabet og placeringerne afgøres udelukkende af finaledagens score.

Point for mandehold ved DM-finalen for masters-hold i Greve

1) Vejle/Esbjerg	9.495
2) Greve Atletik	8.208
3) Hvidovre AM	8.114
4) Odense Atletik	7.704
5) Hillerød/Langgarv	6.752
6) Glostrup/Hellas	5.515
7) Herlev Atletik	4.946
8) Randers Freja	2.112

Point for mixhold ved DM-finalen for masters-hold i Greve

1) Hvidovre AM	10.060
2) Vejle/Esbjerg	9.495
3) Odense Atletik	9.342
4) Greve Atletik	8.822

5) Hillerød/Langgarv	7.681
6) Sparta	7.500
7) Slagelse, DIF, HG	7.393
8) Århus 1900	7.120
9) HGF, AAK, Skive	6.820
10) Silkeborg/Skanderborg	6.332
11) Bagsværd	5.794

Leif Hansen

Ved DM indendørs i Randers i februar fik vi et forvarsel om, at Leif Hansen godt kunne komme med gode resultater i 2023. Her vandt Leif nemlig sølv i kuglestød. Det er også blevet til flere gode resultater i årets løb, og deltagelse i holdkampene, som jo udløste en guldmedalje ved DM-finalen i Greve. Men et resultat, som også er værd at fremhæve er DM sølv i Ballerup den 27/8 med 10,03 m og års bedste.

Den flotte serie var 8,88 – 8,68 – 9,15 – 9,39 – 9,88 – 10,03. Der var 5 deltagere i M55 og særdeles kompetente konkurrenter. Erik Berg fra Ballerup på tredjepladsen stødte således 9,72m.

Tillykke til Leif Hansen med en flot sæson 2023.

Kasper Filsø vinder 100m og 200m ved NM i para atletik

Kasper Filsø er jo født i 1990, hvorfor han også kan tælles med under masters atletikken. Ved para NM lykkedes det for andet år i træk for Kasper at vinde NM guld. De afrundede tider blev 11,7 med 1,0 i modvind på 100m og 200m 24,10 med 0,2 i modvind. Tillykke til Kasper for andet år i træk at komme hjem med NM medaljer.

DM-medaljer tidligere på året

Nu hvor vi er ved at se tilbage på året, så kan jeg da lige nævne at vi også har vundet medaljer tidligere på året ved DM indendørs og også i 10km landevej.

DM i Ballerup

I weekenden den 25, 26 og 27 august viste Ballerup endnu en gang sin stærke side, og hvorfor de er kendt som en god arrangør af mesterskaber. Leif Hansens resultat fra Ballerup er nævnt ovenfor, men vi kunne byde på flere gode resultater.

Inge Andersen (69)

DM blev en kæmpe succes for Inge med guld på 100m i tiden 14,74 og guld i spyd med 21,16. På 200m blev det også til medalje, nemlig sølv i tiden 31,92. Det er gode resultater i en sæson, hvor skader også har præget træningsmulighederne.

Jann D Olsen (67)

Jann er vort stærke kort på de mandlige korte sprintdistancer, Her blev til guld i 100m med 12,87 og guld i 200m i tiden 26,41. Som mange andre masters atleter er Jann alsidig, og det blev til en plads som nr. 4 i spyd med 39,20m. Et ganske pænt resultat i spyd, så Jann var også med på masters holdet i spyd.

Preben Larsson (55)

Preben vandt guld i vægdkast, 10,35m. Desuden sølv i hammerkast med 25,48m.

Ove Lausten (54)

Det har resultatmæssigt ikke været nogen god sæson. Men 3,04m var dog godt nok til at vinde sølv i M65.

Cross i Sydøstjylland

Ved tilmelding senest fredag, den 13. oktober er prisen kr. 325 for deltagelse i 7 løb. Herefter er prisen kr. 425. Enkelt løb kr. 100 pr. løb indtil fredag før løbet 23:59, herefter er prisen kr. 120,00. Prisen for deltagelse i cross er meget attraktiv.

Cross er alle tiders fælles aktivitet for Vejle IF, vi kan deltage med alle aldersgrupper fra børn til pensionister. Vi kan deltage fra atletik, motion og triatlon. For motionister er det en mulighed for at få weekendens træning de 7 gange, der er cross. For triatleter, kan cross også være et godt supplement til træningen. For mellem og lang indenfor atletik er cross en oplagt øvelse. De kuperede ruter giver både styrke og kondition.

De 7 løb har hver for sig deres udfordringer. Det er alle steder en rundstrækning på cirka 2,5 km, som skal løbes 1, 2 eller 3 gange afhængig af, hvilken klasse man er med i. På ruten kan der være bakker eller nedløb med forskellige sværhedsgrader. Løb på skovstier er også en typisk del af cross. Men langt de fleste motionister der løber hver uge, kan være med.

Starttidspunkterne er en ændring, da der startes tidligere end de foregående år. De gældende starttidspunkter kan ses nedenfor. Det har fordele, at starte så tidligt som vist. Så kan vi nemlig alle få bedre tid til at komme videre til andre aktiviteter i familien m.v. senere på dagen.

Start kl. 10.30: Kvinder/mænd 14+ (Rød start) 2 omgange cirka 5 km.

Start kl. 10.40: Dreng/piger indtil 13 år (Grøn start) 1 omgang cirka 2,5 km.

Start kl. 11.00: Kvinder/mænd 14 + (Sort start) 3 omgange cirka 7,5 km.

Løbsdatoer og sted

Lørdag, den 28. oktober	Juelsminde Runners, Hellebjerg Idrætsefterskole, Juelsminde.
Lørdag, den 18. november	Vejle Idrætsforening, Helligkildevej 2, 7100 Vejle.
Lørdag, den 9. december	Horsens Orienteringsklub, Åsbjerg Skovvej 6, 8700 Horsens
Lørdag, den 6. januar	Kolding KFUM, Trailcenter Seest, Holbjergsvej 50, 6000 Kolding.
Lørdag, den 20. januar	Fredericia Løbeklub, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia.
Lørdag, den 3. februar	Taulov Motion, Skærbæk Strandpark, Brandsøvej 35, 7000 Fredericia.
Lørdag, den 24. februar	Hedensted Løbeklub, Ny Skolegade 13, 8723 Løsning.

Aldersgruppe

Aldersgruppe bestemmes af din alder den 31. december i 2023.

Cross i Vejle den 18/11

Lørdag, den 18. november er Vejle IF igen vært ved Cross i Sydøstjylland. Det er som de seneste år Per Glassau, der er stævneleder. Per har allerede sat en udførlig orientering på opslagstavlen i klubhuset. Der er også et kort, som viser hvilke poster, der skal besættes ude i skoven. Bak op omkring vores rutinerede stævneleder Per Glassau. Tilmeld dig straks, hvis du har tid, så Per kan få et overblik over, hvor mange hjælpere han har til rådighed.

Næste motionsløb er Vejle Ådal

Husk også Vejle Ådalløbet. Det er Niels Olav Nielsen, Per Glassau og Niels Henrik Præstiin der er arrangører af løbet. Tilmelding kan ske på www.run2u.dk

For dem der vil hjælpe, kan man skrive sig på hjælperlisten, der hænger på opslagstavlen i klubhuset.

Få dobbelt støtte med OK's app!

Nu kan du støtte Vejle Idrætsforening med hele 10 øre pr. liter, når du tanker med OK's app. Husk at have os indsat under "Sponsorstøtte" i app'en. Du finder os under "Mig" og "Sponsorstøtte".

Betaler du med dit OK Kort, støtter du fortsat med 5 øre pr. liter.

Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet.

Dobbelt støtte i app'en gælder helt frem til 31. maj 2024.

0000000