

# Nyhedsbrev masters marts 2024

Af Ove Lausten

## Overskrifter

Athletik er jo noget der dyrkes året rundt. I vintersæsonen er det primært cross, der er på programmet. Men der er også godt gang i indendørs atletik stævner, hvor Skive, Randers, Aalborg, Hvidovre, Århus og Odense er de mest markante arrangører.

Med dette nyhedsbrev, samt den medsendte terminsliste, ser vi frem mod banesæson 2024. Vi ser naturligvis også på de mesterskaber, der bliver afviklet på landevej eksempelvis DM i 10 km.

## Møde for masters 10/2-2024 11:30-----

Der var møde for masters lørdag, den 10. februar, kl. 11.30.

## Pokaler

Per Glassau uddelte årets pokaler og orienterede om de nye pokaler, der er på vej i 2024.

### Julepokalen er stiftet af Niels Henrik Præstiin.

Pokalen vindes af den løber der jf. masters point tabellen scorer flest point ved juleløbet på 3000m.

Kvinder: Lilly Jeppesen, 16.31,96 643 point

Mænd: Søren Mikkelsen 11.50,40 636 point

### Ballumhus pokalen er stiftet af Kim Madsen.

Pokalen vindes af den der sætter dansk masters rekord. Hvis der ikke sættes rekord, så er det den person med højeste score i holdkampe, der vinder pokalen.

Kvinder: Inge Andersen 100m 14,6 sek. 769 point

Mænd: Jann D. Olsen 100m 12,72 sek. 877 point

### Starterpokalen stiftet af Ove Lausten

Pokalen vindes ved at have flest starter i året. Pokalen afløser Heinrich Hjorts mindepokal, som bliver placeret på klubbens pokalhylde, da den er overtegnet.

Kvinder: Inge Andersen 18 starter

Mænd: Ove Lausten 21 starter

## Statistik

Per Glassau kommenterede antal starter i årets løb samt mesterskaber.

## Foredrag

Formand i Vejle IF Ove Lausten hold foredrag om sit liv med sport med overskriften "Fra sukkermadder til Vejle IF's hold for masters".

## Holdkampe 2024

Det blev besluttet, at Vejle IF igen i 2024 stiller fælles hold i DT- masters med Esbjerg AM. Allan Stapelfeld, som er holdleder i Esbjerg, er efter mødet blevet orienteret om beslutningen. Tilmeldingen af det fælles hold er gennemført og drøftet med Allan Stapelfeld. Der er indledningsvis tilmeldt et kvindehold, mandehold og et mixhold.

Jeg kan varmt anbefale at prøve den specielle oplevelse at være på et atletikhold for masters. Jo ældre man er, jo flere point får man for sin øvelse. Man kan starte i det år man fylder 30, og der er ingen aldersgrænse op ad. Kom og være med og få alle tiders oplevelse.

Allan Stapelfeld udarbejder på et tidspunkt et tilmeldingsskema i Facebook, hvor det er vigtigt, at vi skriver hvilke øvelser, vi kan tilbyde at være med i.

I Vejle IF er Preben Larsson den primære kontaktperson omkring holdkampene.

Alle med tilknytning til holdet kan blive medlems af Facebook gruppen for holdet. Vejle – Esbjerg Mastershold er navnet på gruppen.

Nedenfor vises de perioder, hvor holdkampene afvikles.

1. Runde (uge 19/20 (6.-30. maj): 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, hammer, kugle, diskos, spyd, højde, længde, stang, 1000 m stafet
2. Runde (uge 23/24 (3.-14. juni): 100 m, 200 m, 800 m, 5000 m, hammer, kugle, diskos, spyd, højde, længde, stang, 1000 m stafet
3. Runde. Finalen forventes at blive søndag, den 15/9. (øvelser som 1. runde).

## Ingen holdkampe i Vejle, da kunststoffet på Vejle Atletik Stadion skal renoveres

I 2024 kan vi for en gangs skyld ikke afholde hjemmebane kampe for masters. Vejle Kommune har besluttet at renovere kunststoffet på atletikanlægget. Det er planen, at man starter i marts og forventet afslutning med løbebanerne til juni. Men der er andre udfordringer ved renoveringen, således skal stangspring gøre brugbar igen. Vi har på forhånd orienteret vores nærmeste samarbejdspartnere Esbjerg AM, Odense Atletik og Aabenraa Atletik om renoveringen. Vi i mange år pr. tradition har holdt indledende holdkampe.

Det er naturligvis en udfordring, at vi fra Vejle ikke som sædvanlig kan tilbyde at være arrangør af en indledende runde. Men vi skal nok finde en løsning, da klubberne her i Syd plejer at være gode til at samarbejde herom.

I får udførlig information om første runde, når alt er faldet på plads. Anden runde i juni forventes at blive i Odense.

## Eventuelt

Søren Mikkelsen er forfatter til bogen "Kom godt i gang med løb – og blev ved". Søren tilbød at donere et antal bøger til Vejleløbet. Vejleløbets arrangører kontaktes herom. Bogen er en god platform for personer, der ønsker at starte med løb. Undervejs i bogen er der en lang række gode råd om løb. Bogen kan varmt anbefales.

Leif Hansen udtrykte glæde ved at have vundet en guldmedalje med masters holdet for mænd. Tidligere er det blevet til flere sølvmedaljer ved DM i kuglestød individuelt.

## **Møde for masters lørdag, den 10/2- 2024 dagsorden slut-----**

### **Sportsgalla, Idrætsprisen i Vejle Musikteater**

Torsdag, den 18. april er der årets Sportsgalla i Musikhuset. Vi har fra masters flere kandidater til at få prisen. I nyhedsbrevet for januar blev alle nævnt. Vi er alle blevet kontaktet direkte af Vejle Kommune herom.

Husk at melde jer til Sportsgalla senest den 5. marts ved at besvar den mail, som I har fået fra Pernille Kofoed Madsen, Vejle Kommune.

Vores kandidater fra masters er Lilly Jeppesen, Inge Andersen, Søren H. Mikkelsen, Andre van den Berg, Jann D. Olsen, Preben Larsson, Leif Hansen og Ove Lausten.

### **Klubrekorder**

Der er allerede blevet sat flere klubrekorder, selvom vi er først på året.

Per Glassau har sat to rekorder i M70 på 5km landevejsløb, så rekorden nu lyder på 24,36.

Inge Andersen har også sat to nye rekorder, men i to forskellige øvelser i K55. På 60m blev det til 9,30 og 200m 31,54. Begge rekorder er fra DM indendørs i Randers den 3 og 4. februar.

Leo Justesen fortsatte i M70 ved DM indendørs den gode stime med to rekorder pr. atlet. Her blev det til ny rekord på 800m med 3.47,86 og på 3000m 15:32,35.

### **DM indendørs i Randers**

I weekenden den 3 og 4 februar var Randers Freja endnu en gang vært ved DM for masters indendørs. Her var Vejle IF igen godt repræsenteret og på medaljeskammelen med følgende individuelle resultater.

Inge Andersen (69) vandt guld både i 60m og 200m i sin nye aldersklasse K55. Jann D. Olsen (67) vandt også to guldmedaljer i M55, og der var i 60m med 8,20 sek. og 200m med 27,09. Søren H. Mikkelsen (67) deltager i M55, og vandt sølv med 1.09,49 i 400m. Leo Justesen (51) var med i M70 og kvitterede med en bronzemedalje i tiden 3.47,86.

Så vi har fået en flot start på sæson 2024.

### **Træningslejr i Aabenraa**

Den 19/7, 20/7 og 21/7 er der igen træningslejr i Aabenraa for masters. Træningslejren starter fredag eftermiddag og slutter søndag lige omkring frokost. Reserver datoerne i kalenderen allerede nu. Træningslejren har de tidligere år været alle tiders mulighed for at få assistance til vores forskellige øvelser både mellem, lang, sprint, tekniske øvelser af enhver art. Desuden plejer der også at være arrangeret stævne med start i en række øvelser. Der kommer senere mulighed for tilmelding. Vejle IF betaler startpenge ved træningslejren. Spisning, rejse og overnatning er for egen regning.

### **Terminsliste 2024**

Terminslisten for 2024 en flot buket af muligheder for at komme til stævne. Der kan godt være enkelte stævner som ikke bliver gennemført. Således er vi bekendt med, at der er planer om at renovere Østerbro Stadion i København. Renovering af Østerbro kan eksempelvis få betydning for åbne Øst-mesterskaber og DM i mange-kamp for masters, som netop er planlagt til at foregå på Østerbro. Bemærk, at store DM for master bliver afviklet i Esbjerg den 31/8 og 1/9. Det kan vi glæde os til. Esbjerg AM er kendt for at være en god arrangør af stævner. Det er Allan Stapelfeld, der er stævneleder ved DM.

### **Resultater til statistik**

Når vi deltager i stævner nævnt på terminslisten, så kan vi være sikre på, at Per Glassau opdager vores resultater og får dem med i klubstatistikken. Så bliver klubrekorder opdateret og de nødvendige data til udlevering af pokaler er til stede. Men hvis vi deltager i stævner, som ikke er nævnt på terminslisten, så er det betydningsfuldt, at vi kontakter Per herom på [per.glassau@gmail.com](mailto:per.glassau@gmail.com)

### **Vejle IF gør det som sædvanligt godt ved Cross i Sydøstjylland**

Vejle IF har været på medaljeskammelen i alle år, hvor der er blevet arrangeret Cross i Sydøstjylland. Sæson 2023/24 blev ingen undtagelse. Det samlede resultat blev nr. 1 Fredericia Triatlon Team 3.775 point. Nr. 2 HLLH. Nr. 3 Vejle IF med 3.110 point. Det er et meget fint resultat, da vi ikke som klub er specialiseret i længere løb. Vi favner i stedet meget bredt med de øvelser vi deltager i. Pointscoren til holdet er fordelt blandt både kvinder og mænd samt ungdom og masters. Hos masters er scoren til holdet fordelt blandt Knud Bangsgaard med 420 point, Leo Justesen med 350 point, Louise Grønkjær med 296 point og Rie Moos Villumsen med 274 point.

Guldmedaljer individuelt går til Susanne Nørrelund i K60, Knud Bangsgaard i M60 og Leo Justesen i M70. Sølvmedalje til Louise Smed Grønkjær i K40.

Det er glædeligt, at vi har deltagere med i aldersgrupperne både hos børn, ungdom og masters. Den samlede resultatlisten kan ses på [www.run2u.dk](http://www.run2u.dk) Vælg Cross i Sydøst i bjælken foroven.

### **VM i Gøteborg**

To atleter fra Vejle IF har allerede meddelt deres interesse for at være med til VM i Gøteborg. Mesterskabet afvikles i perioden den 12/8 til den 25/8. Skribenten af dette nyhedsbrev har både været aktiv deltager og dommer ved internationale mesterskaber. Det har i alle tilfælde været en meget spændende oplevelse. Det er helt fantastisk at møde så mange andre atleter fra forskellige lande. Uanset den forskellighed der kan være i kulturen blandt deltagerne, så bliver vi pludselig meget ens, når først vi er i gang med atletikken. Meld jer endelig til og få både udfordringer og en flot oplevelse. Sidste frist for tilmelding er den 4/6. Der betales et gebyr til DAF ved tilmeldingen på kr. 150,00. Dette gebyr kommer os alle til gavn, da det blandt andet benyttes til at finansiere den træningslejr, som der udbydes i Aabenraa i juli 2024. Hjemmeside <https://www.2024wmac.com>

### **Støt Vejle IF med OK kort**

Vi har alle mulighed for at give støtte til Vejle IF på 5 ører pr. liter hver gang vi tanker benzin eller diesel.

Bestil et OK kort på [www.ok.dk/lokalsporten](http://www.ok.dk/lokalsporten) Hvis du vælger at tanke med OK-appen, så finder du den i App store eller Google Play.

Hvis du allerede har et OK kort, [så ring til 70 10 20 33](tel:70102033) og fortæl OK, at du gerne vil støtte Vejle Idrætsforening. Så sørger OK for, at du vælger Vejle IF.

Det er udelukkende OK der betaler for og administrerer ordningen, så den er attraktiv for os som klub.



0000000