

## Nyhedsbrev for masters august 2025

### Af Ove Lausten

Her i den danske sommer har Vejle IF- masters også gode nyheder. DGI LM i Aabenraa var et godt stævne for Vejle IF. I weekenden den 1 til 3 august var der træningslejr for masters i Aabenraa, fire fra Vejle IF var med. Medaljer til Vejle IF ved DM i kort trail. Vi er ved at gøre klar til finalen i Greve, som er søndag, den 31. august. Tilmelding til DM i Ballerup er klar på hjemmesiden. Kast med Marie omtales. Vi har fået bevilget et tilskud på kr. 7.000 fra Jelling Musikfestival. Man lad os lige starte med en 60-års fødselsdag.

### Leif Hansen 60

Fredag, den 22. august 2025 fylder Leif Hansen 60 år. Leif er en afholdt klubkammerat, som har været trofast medlem af Vejle IF i efterhånden mange år. Med bopæl i Vejle var det for år tilbage naturligt at vælge Vejle IF som klub. Men for snart fire år siden flyttede Leif til Tarm. Her var vi så heldige, at han bevarede klubmedlemskabet hos os.

Fødselaren hjælper gerne ved Vejle IF's arrangementer. Den 15 juni var Leif således med som hjælper ved Vejleløbet, og var rejst fra Tarm til Vejle for at hjælpe os. Det er sket før, Leif har blandt andet flere gange hjulpet ved Sydjysk Sparekasse Stafetten. Vi benytter denne glædelige lejlighed til at sige tak for hjælpen.

Leif havde i mange år dyrket sport, eksempelvis fodbold. Han var således udstationeret i England via Mellempfolkligt Samvirke som socialarbejder fra 1989 til 1990. Her blev han medlem af den engelske klub Farnham Town FC. På grund af det mildere klima, så var der træning hver tirsdag og torsdag året rundt. Fødselaren deltog flittigt i træningen i sin fritid, og husker fodboldklubben som en god oplevelse.

Men selve starten på at dyrke atletik begyndte i 1999, hvor Leif var elev på Vejle Idræts Efterskole fra januar til maj. Her havde han valgt atletik som bifag, og mødte Erik Sidenius som træner. Det blev starten på atletik Karrieren.

Fødselaren er atletikmæssigt kendt som kugle støder. Men øvelserne spyd og diskos beherskes også. Leif træner seriøst. Styrketræning, sammen med en godt planlagt redskabstræning, er en medvirkende årsag til de gode resultater i kuglestød. Men fødselaren bringer også alsidighed ind i sin træning. Gåture på den 10km lange strækning imellem Nørre Nebel og Henne Strand har således været på programmet. Leif benytter også sin cykel. Cyklen er en "rigtig cykel". Hermed menes, at cyklen ikke er en elcykel. En af aktiviteterne har været at tage cyklen med i toget. Ved bestemmelsesstedet cykles der så i de nærliggende omgivelser. Leif har god forståelse for den samlede sammenhæng i træningen. Med en god kondition, kan man nemlig bedre holde til at træne.

Ved at flytte fra Vejle til Tarm blev der større afstand til brugbare atletik anlæg, hvor Ringkøbing Atletik Stadion nu umiddelbar er nærmest. Men her viste fødselaren, som i mange andre situationer, gode evner med at finde en brugbar løsning. På boldbanerne ved Tarm Idrætscenter var der nemlig en kuglestødsring, som var nedslidt. Leif kontaktede derfor direktøren for Tarm Idrætscenter og kom med et forslag om at hjælpe med at betale renoveringen af kuglestøds ringen. Det gode tilbud sagde direktøren tak til. Fordelingen blev 40% til Leif og 60% til Tarm Idrætscenter. Derfor har man i dag en brugbar kuglestødsring på boldbanerne ved Tarm Idrætscenter.

I 2023 var fødselaren med til at vinde DM guld for hold med holdet for mænd, da vi med fællesholdet Vejle IF/Esbjerg AM vandt masters mesterskabet. Ved samme lejlighed blev det til sølv med mixholdet. Det gode resultat med holdet var blot et enkelt eksempel på flere gode resultater i kuglestød. I netop denne øvelse er

det blevet til en række medaljer blandt andet sølv ved DM for masters både inde og ude. Konkurrencen om pladserne på podiet i kugle er høj. Det skyldes blandt andet, at flere tidligere elite kastere har fortsat deres atletik karriere som masters atleter.

Det er også en flot del at kuglestødkarrieren at have deltaget i flere internationale masters mesterskaber. Starten blev EM for masters i Danmark i 2004. Dernæst VM i San Sebastian i Spanien. Det er også blevet til deltagelse i internationale mesterskaber blandt andet i USA, Finland og Sverige. I forbindelse med de internationale stævner udvises der stor grundighed både med træningen samt rejseplaner.

Resultaterne fra stævnerne kan læses i Statletik 2.0.

Fra Vejle IF-masters siger vi tillykke med 60-års fødselsdagen!

### **DGI LM i Aabenraa**

Den 29 juni var Inge Andersen (69), Jan Olsen (67), Per Glassau (54) og Søren Mikkelsen (67) med til DGI LM i Aabenraa. DGI LM er en oplagt lejlighed til at prøve flere øvelser, herunder også nogle af de tekniske. Resultatlisten kan ses på Roster AP. Men lad mig lige kommentere, at især Søren Mikkelsen benyttede muligheden for at prøve flere øvelser med start i 80m, 400m, 1500m, 5000m samt kuglestød og stående længdespring. Denne serie leder tankerne hen på mange-kamp. Flot gennemført af Søren.

### **Masters træningslejr i Aabenraa**

I weekenden den 1 til 3 august var der træningslejr for masters i Aabenraa. Det er Dansk Atletiks masters udvalg, der hvert år indbyder til denne fælles træningsweekend. Træningslejren gælder for masters fra klubberne i hele landet. Fra Vejle IF deltog Grethe Højsager (53), John Yardy (37), Leo Justesen (51) og Ove Lausten (54), sidst nævnte var dog kun med i stævnet. Undervejs i træningslejren havde man mulighed for at vælge en gruppe indenfor løb, spring eller kast at træne sammen med. Her var der som sædvanlig god rådgivning fra rutinerede atleter og andre med erfaring. Denne hjælp til træning gælder også masters, der for første gang vil prøve en ny øvelse. Grethe Højsager var således for første gang med til højdespring, John Yardy og Leo Justesen var med til diskoskast. Om aftenen var der socialt samvær med spisning. Stemningen i træningslejren var som sædvanlig rigtig god. Træningslejren blev afsluttet med et stævne om søndagen. Resultater fra stævnet kan ses på Roster AP eller i Statletik 2.0

### **Medaljer til Vejle IF ved DM i kort trail**

Trail er en meget udfordrende løbeøvelse, hvor man både løber i terræn som vi kender det fra cross. Men desuden forekommer der løb uden for de normale skovstier blandt andet gennem tjørnekrat, over store sten, gennem mudder samt op og ned af stigninger så stejle at løb stort set er umuligt. Ved DM i kort trail er distancen 21,1 kilometer.

Lørdag, den 9 august var der DM i kort trail i Haderslev, og her var Leo Justesen, John Hansen og Jørgen Ladegaard med i feltet. I M70 vandt John Hansen sølv i tiden 2.26,19 og Leo Justesen vandt bronze i tiden 2.54,12. Jørgen Ladegaard vandt sølv i M75 med tiden 3.25,32. Vi siger tillykke med pladserne på podiet og for i det hele taget at have gennemført udfordringen.

### **DM-finalen for hold i Greve**

Husk at skrive på Facebook, så Alla Stapelfeld kan se, hvilke øvelser i ønsker at deltage i. Skriv til Allan hurtigst muligt, så han kan få et overblik over holdene. Allan har været på ferie, men sørger også ved finalen

for kommunikationen via Facebook. Vi skal have planlagt kørslen, så den er mest mulig praktisk for hver enkelt. Jeg har derfor vist mail på jer, der er med på holdet, så vi kan skrive sammen herom.

Invitationen til finalen i Greve er medsendt. Her kan vi se den foreløbige tidsplan.

### **Store DM i Ballerup**

Hotellet der er nabo til stadion har ændret navn til Sheraton. Husk at skrive om I vil med til tredje halvleg lørdag aften, så arrangøren på forhånd får en fornemmelse af, hvor mange vi bliver til spisning om aftenen. Hotellet ved stadion hedder Sheraton og har skiftet navn indenfor det seneste år. Hvis vi rejser med tog, og tager S-toget, så skal vi stå af på Malmparken Station, hvorfra der er cirka 1,5km til atletikstadion. Husk at melde til DM via Vejle IF's hjemmeside, hvor fristen er tirsdag, den 25. august. Klubbens webmaster sørger for den fælles tilmelding.

### **Kast med Marie**

Kast med Marie Aagaard som træner er planlagt til torsdag fra 17:30 til 19:00. Træningen er på tværs af aldersgrupperne. Når vi træner sammen med atleter i aldersgrupperne der er væsentlig yngre end os, så vil jeg anbefale, at vi hver for sig lige tilpasser vores træning til den fysik vi har. Men I ved sikkert allerede, hvor grænsen går. Deltagelse i kastetræningen kan anbefales, her kan vi også få individuelle gode råd til teknikken.

### **Tilskud fra Jelling Musikfestival**

Per Glassau nævnte i sit seneste nyhedsbrev, at Vejle IF har fået tilsagn om et tilskud på kr. 7.000 fra Jelling Musikfestival. Det er vi meget taknemmelige for. Vi har i den forbindelse benyttet lejligheden til at få opdateret vores beholdning af hamre. Så vi har nu hamre til alle aldersgrupper i form af 2kg, 3kg, 4kg, 5kg, 6kg, 7,26kg. Det giver os mulighed for, at vi kan række helt ned i 12 til 14 års grupperne hos børnene, så alle relevante aldersgrupper kan træne hammer. Dette indkøb skal ses i sammenhæng med, at Marie Aagaard er blevet vores kastetræner. Endelig har vi nu også hamre til alle masters aldersgrupper ved stævner. Vi har været så heldige, at Jørgen Gotsch vil samle hamrene for os. De bliver nemlig leveret med kugle, håndtag og streng adskilt.

00000000000