

fNyhedsbrev Vejle IF 11. september – nr 4 – 2025

Af Per Glassau

Nyhedsbrevet denne gang starter lige med en beretning om et spændende løb gennemført af Anne Vibeke Kragelund og Henrik Sødequist

Historien er en direkte kopi fra facebook opslag af Anne Vibeke selv. Mange af Jer har sikkert set opslaget men jeg tænker , at der måske sidder nogen derude som ikke kender til det og gerne læser det , eller GENlæser det som er en fantastisk historie.

Anne Vibeke Kragelund

Endnu en milepæl er nu nået, og jeg er blevet en stor oplevelse rigere. I lørdags – den 14. juni deltog jeg for første gang i et ”rigtigt” bjergløb. Henrik og jeg skulle sammen med en af vores venner, Michael fra Ikast, løbe Zugspitz Ultratrail, Leutasch-ruten på 68 km og med 2800 højdemeter opad og 3200 nedad. Det var en kæmpeoplevelse, som jeg er så glad og taknemmelig for, at have fået. Jeg føler mig så heldig at kunne få sådan en oplevelse! Taknemmelig for at min fysik kan klare det, og lykkelig for at Henrik og jeg kan løbe disse løb og få de fantastiske oplevelser sammen. Det er hverken nogen selvfølge, at man kan det eller at man kan fortsætte med det i fremtiden. Derfor nyder vi det nu i fulde drag.

Til jer, der er interesseret i at høre om vores løb, og til jer, der er fascineret af og måske kunne have lyst til et bjergløb selv, har jeg her skrevet lidt ned om selve oplevelsen under løbet i lørdags men også om processen frem til det. Hvis I gerne vil læse den helt udførlige beskrivelse af vores træningsproces, kan jeg anbefale jer at læse Henriks løbsberetning, som vist tager form til at blive meget grundig og informativ. Men her får I altså min.

Frem til løbsdagen havde vi selvfølgelig forberedt os på alle de måde, vi kender til. Udstyret i orden og pakket i god tid, så vi ikke ville blive udelukket fra løbet pga. en manglende forbindelse i førstehjælpskittet eller lign. Test af væskebehov og pakning af korrekte mængder energipulver, så vi kunne tanke op og blande det korrekt på de forskellige depotsteder. Grundige studier af terrænprofilen, så vi kunne lave en raceplan, der tog højde for stigningsprocenter på de forskellige segmenter. God søvn og godt med væske og kulhydrat i kosten i dagene lige op til løbet.

Dagen før løbet, da vi løb vores sidste lille testtur on location, og hvor vi kunne se, at temperaturen ville komme opad mod de 30 grader, aftalte vi at skrue ned for vores planlagte tempo. Der ville blive brug for det, hvis vi skulle klare turen i nogenlunde stil og undgå decideret ubehagelige eller farlige episoder med dehydrering eller hedeslag. Vi havde godt nok haft en ambition om at lægge lidt hårdt ud fra starten, så vi ikke ville blive bremset af andre løbere, der ville gå i stå, når vi efter 2 km skulle begynde opstigningen med knapt 1000 højdemeter på 8 km, men med den hede, var vi enige om, at sikkerheden var vigtigst. Det viste sig da også at passe fint under opstigningen, hvor tempoet i feltet lå omkring de 20 min./km. Altså gang på stier med hårnålesving! Vi overhalede kun med nød og næppe en flok østrigske køer med kalve, der blev drevet mod toppen, hvor de skulle græsse. Det var her, vi havde de smukkeste udsigter ned over bjerget og ud over en verden med rækker af andre endeløse blå bjerge. Opad bjerget snoede rækken af mindre og mindre løbere blandet med køer og kalve sig, indtil man måtte opgive at få øje på de små prikker.

Efter samlet set ca. 1 time og 40 minutter, 8 km og 1000 hm nåede vi den første top, hvor vi kunne pakke stavene væk og rent faktisk begynde at løbe. Løbe nedad vel at mærke. Det var let nok. Lidt teknisk med let nok – i starten i hvert fald. Men efter én hel times nedløb med et gennemsnitligt fald på 19 % er det bare ikke så let længere. Det er det hårdeste, jeg nogensinde har udsat mine ben for! Og jeg var ellers heldig, for jeg var blevet advaret om, at man ikke skulle forsøge at løbe hurtigt ned. Man skulle løbe stille og roligt på de svage fald men gå, når faldet var meget stejlt. Ellers ville jeg smadre mine forlår og måske slet ikke have noget at give af på det andet store nedløb, vi skulle igennem. Hvor er jeg glad for, at jeg havde den viden, for da jeg nåede bunden efter de ca. 4,5 km nedløb, var mine ben som ustabile, daldrende vingummistænger, der føltes, som ville de give efter og smelte under mig i varmen. Også selv om jeg bare løb på fladt terræn nu. Dét var en syret fornemmelse, og jeg var virkeligt i tvivl om, om det ville fortage sig igen, og mine ben ville begynde at opføre sig normalt. Det gjorde de. Heldigvis.

Løbet bestod af to toppe med stejle stigninger og lige så stejle nedstigninger, hvorimellem der ville være et langt, fladere transportstykke. Lige nu var vi nået til transportstykket mellem de to toppe, og det var ca. 32 km skiftende kuperet terræn med enkelte stejle passager af kortere varighed. Heldigvis var der skov og dermed skygge på størstedelen af dette stykke, for solen bragede ned, og hver gang den ramte os, blev vi mindet om hvor frygteligt varmt, det kunne have været uden træerne. Vi løb, når terrænet gik ned, ligeud eller svagt op. Hver gang vi løb opad, og vores puls kom op midt i pulszone 3, begyndte vi at gå. Vi skulle passe på ikke at brænde ud, og pulsen er en god markør for, hvor hårdt man arbejder. Vi kunne se på alle omkring os, at arbejdet var ekstra hårdt denne dag i varmen. Og vi skulle ikke gamble med vores helbred.


Omkring km 40, hvor vi var på vej ned ad et nedløb i en træbeklædt kløft, blev vi opmærksomme på, at en helikopter begyndte at flyve meget tæt oven over stedet. Pludselig stoppede rækken af løbere foran os, og alle satte sig ned på stien. Helikopteren nærmede sig og hejsede en wire med to læger/reddere ned i bunden af kløften. Der nede havde en løber fået et ildebefindende, og hjælpen var kommet frem – først som et par løbende livreddere med udstyr og bære ned ad bjerget, dernæst som helikopterlægerne og senere ved afhentning igen med helikopteren via wire-systemet. Tyskerne kan bare det der med sikkerhed! Selv om det var en voldsom oplevelse, var det trygt at se, at procedurerne fungerede.

Jeg tror, det var kort her efter, at mine og Henriks egne småproblemer startede. Vi begyndte begge at få kvalme af vores energidrik. Jeg havde decideret ondt i maven, og jeg måtte ud over en tur på toilettet også justere i min energiblanding, så den blev mindre koncentreret. Når vi drak ekstra meget pga. varmen, fik jeg derved for meget sukker gennem energidrikken, og det jeg mærkede var, at min mave begyndte at sige nej tak til mere sukker. Derfor blandede jeg drikken lidt tyndere i det sidste depot, og her efter mærkede jeg hurtigt at først mavepinen og senere kvalmen forsvandt. Desværre reagerer Henrik som regel stærkere på varmen, og hans krop kvitterer ved næsten ikke at kunne holde mere energidrik ud. Vi blev enige om, at han skulle fortsætte med salttabletter og vand som supplement/alternativ til energidrikken for at have styr på elektrolytterne. Men med tiden bliver man bare træt og udkørt, når man får tilført for lidt energi. Og når varmen og det hårde muskelarbejde ydermere får pulsen til at stige, og man derfor ligger højt i puls, er det heller ikke muligt for kroppen at få ret meget af sin energiforsyning fra fedtforbrænding. Resultatet er, at energien kan slippe op. Og det var det, der skete for Henrik, da

vi startede den anden af de store opstigninger på det sidste bjerg. Stigningen var 14 % og skulle blive ved i 5 km, og her begyndte det for alvor at blive hårdt. Vi var begge trætte, men Henrik begyndte at slingre og virke ustabil på benene. Tempoet gik gevaldigt ned, og jeg var helt vildt i tvivl, om det var forsvarligt at forsøge at gennemføre løbet. Jeg gik indvendigt og overvejede hvad jeg skulle gøre, når vi om kop til toppen af stigningen og depotet. For herefter ville vi skulle fortsætte opad Zugspitz i yderligere 3 km inden det afsluttende nedløb til målet i Garmish Partenkirchen. Inden vi kom så langt fik vi dog at vide af nogen af de andre løbere, at løbsarrangørerne pga. tordenrisiko havde besluttet at cutte løbet ved 52 km-depotet, hvor vi ville blive sendt direkte ned ad bjerget.

Det var som om, Henrik fik lidt fornyet energi, og vi fik os kæmpet resten af vejen op til depotet. Herefter var der 7 km nedløb og herefter 2 km fladt løb til målet. Nedløbet var fladere end det første – omkring 12 %, hvilket betød, at vi kunne løbe det hele i forholdsvis pænt tempo. Vi overhalede mange løbere, som måtte gå, fordi deres lår var for ømme til at løbe. Her mærkede vi for alvor belønningen for alle vores træningsture på Munkebjerg, hvor vi netop havde trænet nedløb, nedløb, nedløb i timevis, for at blive klar til dette. Det var fedt!

Løb er mærkeligt. Det ene øjeblik går det over stok og sten, det næste går man i stå. Vi ramte bunden af nedløbet, kom på det flade terræn ind til og igennem Garmish Partenkirchen, og så var benene igen som bly, og pulsen steg. Men nu kunne vi lugte målet, og vi fandt det sidste vi havde i os og løb i fin stil over målstregen i tiden 10:42:16. Michael og Tina ventede på os på opløbet. Han havde klaret løbet ca. en time hurtigere. Men vi var super-stolte og glade. Vi gennemførte det fedeste løb. Henrik for anden gang. Og vi blev såmænd hhv. nr. 10 blandt masters kvinder og nr. 14 blandt senior masters mænd.

Tusind tak til Henrik for at være min fantastiske coach, for at have lavet mine programmer de seneste fire år, hvor jeg har udviklet mig fra et være en ustabil, ustruktureret løber med regelmæssige skader pga. manglende struktur i træningen, til i dag at være meget stærkere, struktureret i træningen, komme hurtigere over skader og stadig være en glad løber. Tak for følgeskab på løbet og på masser af træningspas op til det 

Ungdoms OL

Lørdag 15. juli

Sebastian Grønkjær var tidligere på året blevet Udtaget til at deltage i ungdoms OL , på baggrund af hans fine sæson resultater. Nu skulle han så prøve kræfter med et stort internationalt stævne. OL for ungdom blev afholdt i Nord Makedonien. Sebastian skulle løbe 3000 mtr i et samlet heat mod andre stærke ungdomsløbere fra flere lande. Sebastian løb sig til en fantastisk bronze medalje i tiden 8.25.05 , hvor vinder tiden blev 8.03.47 og vundet af Sebastian Loerstad fra Sverige. På 2. pladsen kom Afonso Gomes fra Portugal 8.24.87 og på 4. pladsen Milo Serrao fra Frankrig. I heatet var der i øvrigt 16 deltagere til start. Kæmpe STORT tillykke med medaljen til Sebastian.

Landskamp for U20

25. -26. juli

Mere Udtagelse. Som nævnt i seneste nyhedsbrev, blev Astrid Borregaard og Agnete Vibe Bertelsen Udtaget til juniorlandsholdet. Landskampen forgik i Uppsala i Sverige i slutningen af juli måned. Astid løb 400 mtr 25.juli i tiden **57.86**. Om søndagen deltog hun som første løber på 4 x 400 mtr og her fik holdet en tid på 3.57.33. Søndagen var også dagen hvor Agnete skulle dyste i 3 spring konkurrencen. Der var 6 forsøg til rådighed og hendes resultatserie blev følgende.

10,98 – 10,85 – 10,49 – X – **11,10** – X .

Flotte resultater af pigerne, som samtidig fik snust til et internationalt stævne.

Midtuge løb

Torsdag 31. juli

Her havde en flok VIFere sat kursen mod Christiansfelt, til Felderløbet . Dette løb er arrangeret i forbindelse med byens årlige vinfestival. Om det var vinen eller det gode løbevejr der trak mest denne aften, må stå hen i det uvisse. Der var nærmest vindstille og temmelig lunt hele vejen rundt på løberuten, som jeg husker det. Løbet var godt besøgt og indeholdt udover løb og walk også cykling. Torben Endahl ser nu ud til at være sin langvarige skade kvit igen, han deltog på 10,7 km og fik noteret 1 time 00.17 , hvilket han var tilfreds med. Øvrige resultater herunder.

10,7 km : Eskild Landgrebe 35.55 (flot nummer 1) Anders Endahl 54.34 – John Hansen 55.39 – Helle Juul 56.01 – Tina M Nielsen 56.39 .

5 km : Per Glassau 25.28 – Erik K. Koed 36.07 – Jytte Pabst 30.47

5 km walk : Jonna Paulsen 41.46 – Hanne Ladegaard 1.01.59

Cykling 3 x 10 km : Jørgen Ladegaard

Atletikskolen

04. – 08. august

Det lykkedes IKKE, at finde en der ville være ” Den Voksne ” og få atletikskolen sparket i gang denne gang. Det er en skam, det er nemlig et vigtigt vindue Udadtil for at gøre opmærksom på Vores eksistens.

Så her trådte formanden ” MEGET SENT ” i karakter og gjorde **SELV** flere tiltag for at få noget stablet på benene i en fart. Jeg snakkede med Nanna Nygaard og spurgte om hun ville stå for det praktiske med børnene hen over ugen, sammen med en mindre flok ungdommer som hun selv valgte. Det ville hun gerne og samlede hurtigt Astrid Borregaard, Freja Ludvigsen, Andreas Lunde og Louie Grønkjær sammen til at udgøre træner gruppen. Heldigvis lykkedes det at samle nogle unge mennesker til skolen i alt 26 stk. Det er faktisk lige præcis det antal der skal til for at skolen kan gennemføres uden tab.

Jeg synes det er vigtigt at vi afholder atletikskolen, også selvom den ikke giver overskud.

Jeg valgte at " flytte " mit private kontor til stadion denne uge og det lykkedes dog også hen over ugen, at ordne noget praktisk, imens jeg var der. Vores kontor på 1. salen fik en overhaling af dimensioner. Det meste blev endevendt. Jeg fik ryddet op og smidt overflødig materiale ud og på hylderne fik jeg opmærket hvor tingene skal ligge fremover. Det var vist også længe siden at spindelvæv fra blevet fjernet bag reolerne for ikke at tale om vinduer og karme som blev rengjort. Den sportslige del af ugen:

Børnene mødte ind klokken 09.00 og fik en kort information om ugen, alle fik en blå atletikskole T-shirt og en drikke dunk. Trænerne fik en meget flot orange T- shirt , så man på afstand kunne kende forskel. En typisk dag var opvarmning, øvelser, madpakker, leg og nedvarmning.

Fredagen var dedikeret til et mini stævne, bestående af længdespring, boldkast og 400 m løb.

Afslutningsvis blev der uddelt is og diplomer til alle.

Med til denne historie hører også mødet med traktoren.

Kommunen havde nemlig valgt denne uge som " rengøring af kunststof bane " ugen. Så vi måtte nærmest ikke være der.

Nu er det således, at byens borgere flittigt benytter anlægget hen over dagen, dette har jeg længe vist. Anlægget er jo ikke lukket, men offentlig tilgængelig, så alle kan bare vælte ind og træne som det passer. Jeg tog en fornuftig snak med ham der stod for rengøringen og vi fandt hurtigt ud af at vi sagtens kunne være her, og ja vi var bare typisk i behørig afstand og det gik rigtig godt.

Vi havde en dejlig uge sammen og det er ikke mindst træner teamets fortjeneste, de gjorde Deres til at det blev en dejlig uge.

Tusind tak for Jeres indsats, unge mennesker.

For resten havde jeg over ugen så godt et samarbejde med ham der rensede banerne, at vi sammen også blev enige om at den grønne kasse ved stangspring godt kunne trænge til en tur med højtryksrensere efter mange års påvirkning fra skovens træer. Det fik vi en aftale om at han gjorde, så nu står den knivskarpt og vi kan være den bekendt.

Lindknud løbet

Torsdag 07. august

Det har i efterhånden mange år været en fast tradition, at motionsafdelingen deltager ved dette løb. Løbet var ellers på et tidligere tidspunkt tæt på at blive aflyst hørte jeg derude. I ugerne op til var der nemlig meget få tilmeldte. Heldigvis kom tilmeldingerne og så kom løbets bagere ellers på arbejde. Det er nemlig således, at efter løbet har man mulighed for at guffe al det lækre pålægskagemand/kvinde i sig som man lyster og ja det smagte fantastisk.

Vores flok denne gang bestod af 11 deltagere, som klarede sig godt i det næsten vindstille vejr og dejlige lune aftenvarme. Da vi var godt i gang med spise, startede præmie overrækkelserne til gruppevinderne. Hen blev Tina M Nielsen lige kaldt op, da hun havde vundet 60 + i tiden 52:05 for de 10 km.

Øvrige resultater blev.

5 km : Evy Kandborg 31.46 – Per Glassau 25.26

10 km : Helle Juul 51.46 – Torben Jensen 51.45 – Torben Endahl 55.32 – Poul Jørn Habekost 1.03.19 – Kurt Steffensen 1.03.19

5 km Walk : Jonna Paulsen 39.43 – Børge Jul 1.02.45 – John Christensen 1.02.46

Og ja , Tina snuppede også lige en fodbold i lodtrækningen . . .

Kan da lige nævnes at Dorte Hvilshøj (tidligere medlem) også lige gjorde sig bemærket denne aften på 5 km distancen med 29.10 . Hun måtte også lige en tur til præmieoverrækkelse i aldersgruppen 60 +.

Vi havde en hyggelig tur (som altid) og mon ikke vi gentager succesen næste år.

DM i kort Trail

Lørdag 09. august

På en udfordrende rute i Haderslev med ikke mindre end 600 Hm, blev der afviklet DM i kort trail.

Vore deltagere er bekendt med bakker og træner der dagligt, så de var godt forberedt til løbet.

Distancen var 21,1 km og i klassen 70-74 blev det for John Hansen til 2.26.19 (SØLVmedalje) og Leo Justesen 2.54.12 (BRONZEmedalje). I klassen 75-79 løb Jørgen Ladegaard i 3.25.32 hvilket rakte til (SØLVmedalje).

Jytte Pabst og Hanne Ladegaard var med for hyggens skyld, de gik en 10,6 km rute sammen i tiden 2.17.20, alt imens drengene legede på bakkerne.

Lars Werge - foredrag

Tirsdag 19. august

Denne aften havde jeg arrangeret en klubaften, hvor vi fik besøg af en forhånd værende VIF'er .

Lars Werge kom forbi og fortalte om hans liv med atletikken. Om hans forbilleder dengang i Vejle IF nemlig Ole Lindskjold og ikke mindst Tommy Jensen. Han udtalte at Tommy var noget nær det perfekte på en atletikbane, en meget alsidig og hamrende dygtig atlet, ham så han op til.

Han fortalte også om al den turbulens, der gennem de seneste år havde præget DAF's bestyrelse før han valgte at stille op som formand til posten i 2024.

DAF's slogan:

Man må flytte sig for at stå fast

36 deltagere havde denne aften valgt og træne lidt tidligere, så de kunne høre lidt om Lars Werges liv.

Efter 90 minutters intens foredrag var der afslutningsvis mulighed for at stille spørgsmål til Lars, som han besvarede uddybende.

Lars var medlem i Vejle IF fra 1977 – 1995 og opnåede mange gode resultater. Som 16. årig sprang han ved et stævne i Fredericia 1,85 mtr i højde og dette resultat er stadig klubrekord. Som senior vandt han DM nogle gange, bla på Skovdalen atletikstadion i Aalborg 29. juli 1995, hvor han sprang 2,15 mtr. Dette spring er hans bedste nogensinde og står stadig som senior rekord i Vejle IF. Klubdragten fra dengang er stadig intakt og var medbragt denne aften.

Lars Werge har gennem sin tid også haft mulighed for at skrive nogen bøger som han sælger, han havde medbragt flere eksemplarer, bla har han skrevet en bog om den landskendte Vejle'ske fodboldspiller Allan Simonsen og Vejle boldklub.

DM senior på bane – Hvidovre atletik stadion

23. og 24. august

<https://www.statletik.eu/db/resultsd.php?CID=13111635&Season=2025>

DGI – Sydvestmesterskaber i Vejen

Søndag 24. august

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/schedule?id=27258>

Sydjysk Sparekasse Stafetten

Onsdag 27. august

I skrivende stund er løbet afviklet og det blev et yderst velbesøgt arrangement.

Der var ikke færre end 96 HOLD mere tilmeldt end i 2024 og med 638 tilmeldte hold kan vi vist godt tillade os at være yderst tilfredse. Især når Kolding puster os i nakken. Samme aften blev der nemlig afviklet Slotssøstafetten med 78 tilmeldte hold.

Vi er ekstra taknemmelige, idet Kolding kommune overraskende nok, havde valgt Vores løb og stod med 12 tilmeldte hold.

I de sidste timer op til løbet kom der enkelte dryp fra oven, men det ophørte heldigvis og vejret slog om og det blev faktisk et fabelagtig løbevejr og med disse gode forhold, så vi også efterfølgende, at Vore deltagere benyttede sig af muligheden for at spise maden siddende på tæpper rundt omkring på plænen. Det er faktisk det som dette arrangement kalder på, nemlig HYGGEN blandt venner, kolleger og familie og hvem man eller er sammen med.

HYGGEN er i HØJsæde og ja selvfølgelig vil man gerne slå naboen, kollegaen, familien eller alle de andre. I slutningen af løbet var jeg lige en smut forbi samaritter teltet og de kunne berette om enkelte hudafskrabninger som blev ordnet på stedet. En ældre dame var desværre faldet og efter behandling blev hun lige opfordret til at smutte en tur forbi skadestuen og få tjekket det sår hun havde pådraget sig. (bare for en sikkerheds skyld).

Det store HIT dette år var igen MADEN, jeg er nødt til at fremhæve det, for alle jeg har snakket med var yderst begejstret, VELBEKOMME.

Tak til hjælperne som er en Uundværlig del for at opnå succes ved stævner.

En forsigtigt blik på min skridttæller denne dag afslørede 39.572 skridt, ikke så sært man var en anelse træt, da man landede derhjemme.

RIS / ROS fra naboerne

Hej Per

Jeg ville lige komme med lidt ros for afviklingen af løbet den 27. august.

Det gik som smurt, uden nogen gene for mine campister og campingpladsen overhovedet.

Opdelingen af vejen var helt fantastisk og dem som stod derude var velorienteret og hjælpsomme.

Alt dette på bagkant mine tidligere frustrationer fra de andre år, er i år gjort til skamme.

Tak for måden det blev håndteret på.

Med venlig hilsen / Kind regards

Allan Bechsøfft Madsen

Vejle City Camping

<https://my.raceresult.com/336636/>

Sommer frokost

Torsdag 28. august

"Torsdags løberne" holdt denne dag Deres årlige sommer frokost. Jeg var selv på stadion denne eftermiddag og i færd med at pakke kuverter til sydjysk sparekasse stafet. Jeg blev lige budt over på en kop kaffepause som var tiltrængt. De "unge" 10-12 mennesker hyggede sig gevaldig efter den sædvanlige formiddags løbetur, med lidt ekstra godt at spise, hvilken var velfortjent.

Torsdags løberne er en klub i klubben. De er alle i den modne alder uden at være gamle, de løber minimum en gang om ugen og om torsdagen hygger de sig efterfølgende med kaffe og brød i klublokalet.

Lyder det interessant, kan man godt løbe med her fremover også. Tag fat i John.

John Hansen har netop udsendt " torsdagsklubbens " program for den komne tid.

Kære Motionister,

Først en stor tak til Ester og Erik for de guidede ture i og omkring Egtved sidste torsdag. Ligeledes en stor tak for det flotte frokostarrangement hos jer.

Program for resten af året:

Lørdag formiddag den 04. oktober afholdes Sydbank Walk & Run i Grindsted. Det bliver, som aftalt, torsdags-motionisternes sæson-afslutnings-løb.

Der er mulighed for følgende distancer: 5km Walk – 10km Walk – 4,2 – 10,0 og 21,1km Løb.

Bad og omklædning kan ske i MAGION, cirka 5 minutter fra startområdet.

Tilmelding foregår på listen på klubbens opslagstavle, hvorved gebyret til Sportstiming spares, eller direkte via Sportstiming.dk.

Ved tilmelding på listen, tilmelder klubben os, og lægger startgebyret ud for os.

Frokosten indtages, for dem som har lyst, på Filskov Kro, Amtsvejen 34, 7200 Grindsted, Kroen ligger cirka 10 minutters kørsel fra Grindsted.

Der er reserveret bord, i første omgang til 12- 18 personer, på Filskov Kro kl. 13:15.

Hvis man ønsker at deltage i frokosten, skal tilmelding ske til John på mobil: +45 2221 5103, da Filskov Kro ønsker at vide hvor mange vi kommer. Egenbetaling på kroen.

Ved tilmelding til John, oplyses ligeledes hvilken af de fem menuer man ønsker, da Filskov Kro helst ser vi forudbestiller.

Der kan vælges mellem fem forskellige retter: Stjernesked, Pariserbøf, Salat/laks, Cheeseburger eller Wienerschnitzel (Filskov Kros frokostkort er vedhæftet).

Søndag den 19. oktober afholdes Vejle Ådal 2025 løbet. Mulighed for at være hjælper.

Torsdag den 04. december afholdes den traditionsrige Julefrokost for torsdags-motionisterne i klubben kl. 12:15.

De bedste hilsener

John

En sjov lille historie fra det virkelige liv

Fredag 29. august

TÆNK – at man kan stå på Vejle Atletik Stadion og tale i 15 minutter med en mand der er landskendt I HELE DANMARK (uden at vide hvem han egentlig er)

Fortsættelse følger . . .

Fredag den 29. august om formiddagen , da jeg var i fuld gang med at pakke det sidste ned efter Vores stafet om onsdagen, står der pludselig en mand ved min side.

Han fortæller: Det er helt sjovt at gense stadion efter så lang tid siden sidst, der er godt nok sket meget.

Jeg måtte have min nysgerrighed stillet og spurgte til hans relationer til stadion.

Kurt fortæller, at han dengang i 90'erne var på VIF's division hold i atletik og kendte udmærket til Jens Ø , Sten A og Ole L som han nævnte som de første. Han fortalte mig han dyrkede 10 kamp dengang og ja der skulle jo også en god kondi til mellem øvelserne.

Især når man lige havde gennemført 110 m hæk og skulle i kasteburet, som han sagde.

Nu fortæller jeg noget som med sandsynlighed kun kan huskes af den ældre generation.....

Hvor lå kasteburet dengang . . .

Forestil dig at fodbold stadion ikke er bygget endnu. Dengang lå der to parallelle fodboldbaner i atletikstadions forlængelse og bag disse forsænket i terrænet omkranset af HØJ hegn lå kasteområdet i den del ud mod fjordsiden. I den anden side også forsænket, mod Roms Hule lå en grusbane som hvis den skulle have haft en navn, burde den nok have heddet LARS LILHOLT banen. Den blev i hvert fald flittig brugt til hans koncerter dengang.

Snakken gik videre om nostalgi, hvorefter vi ønskede hinanden en god dag.

Da jeg kom hjem, var jeg som statistikmand simpelthen nødt til at finde ud af noget mere om manden og det han havde fortalt. Jeg fandt ikke rigtig noget i Vore statistikker , så GOOGLE blev min ven for en stund.

Det kan nok være jeg spærrede øjnene op, da jeg fandt ud af at Kurt Flemming, tidligere 10 kæmper fra Vejle IF i årene fra 1997 – 2019 havde været inde i selveste PJERROT fra Dyrehavsbakken.

Det kunne han godt lige have fortalt mig.

Har du den gode historie ?

Det er ikke kun formanden, der må skrive historierne. Har du en god historie, som du gerne vil dele med klubbens øvrige medlemmer, så tøv ikke.

Send din historie til undertegnede, så kommer den Uredigeret med i nyhedsbrevet.

Jeg mangler især historier fra ungdoms stævnerne som jeg sjældent er ude til og ja kan der knyttes en historie til ville det være dejligt, så alle får en fornemmelse af hvad et ungdomsstævne kan byde på, udover nogle tørre resultater.

Per.glassau@gmail.com

Regionsstævne I Kolding (4 kamp)

Lørdag 30. august

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/schedule?id=27369>

Danske Mesterskaber for ungdom på Tårnby stadion

Weekenden 06. og 07. september

(14-22 årige)

Ungdoms afdelingen hentede en god portion medaljer denne weekend. Ikke overraskende blev det for Sebastian S Grønkjær guld på 5000 meteren i en for ham dog beskedent tid på 15.21.55. Det jeg hæfter mig mest ved , når jeg kigger resultatlisterne igennem er kvindernes 800 meter om søndagen. Her havde man valgt at lave et heat som dækkede aldersgrupperne P18-P22. Her deltog 18 årige Astrid Borregaard og løb som jeg ser det ny personlig rekord 2.15.27 . Yngst i heatet, men først over målstregen, så GULDmedaljen var yderst fortjent. At Astrid havde en dejlig weekend , blev allerede slået fast om lørdagen , da hun vandt guld på 400 også i ny personlig rekord 56.32. Vi elsker GULD, men mindre kan også gøre det. Medalje høsten herunder.

Astrid Borregaard 2 Guld og 1 Bronze – Agnete V Bertelsen 2 Sølv

Nanna I Nygaard 4 Bronze – Sebastian S Grønkjær 1 Guld og 2 Sølv

Simon L Klemmensen 1 Bronze

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/schedule?id=27288>

Regions stævne på Vejle Atletik Stadion

Onsdag den 10. september

For snart længe siden er vi bleven lovet en ny måtte til højdespring. Så vi havde store forhåbninger om, at den ville være klar til aftenens stævne, men nej. Endnu engang var den bleven forsinket. Nu skulle der imidlertid være håb forude. Det forlyder den kommer om 8-10 dage. Jeg kan se at hængslerne til at aflåse måtten med er bleven udskiftet for nyligt, det har så også kun taget et års tid for kommunen at få dette bragt i orden.

Niels O Nielsen var stævneleder denne aften. Link til resultater herunder.

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/schedule?id=27437>

Breaking NEWS

Det forlyder at opvaskemaskinen igen virker

Eller det gjorde den . . .

Nu er den så bleven Utæt og smider vandet

Glæden var kort

STATUS Ukendt

Nyheder fra Triatlonafdelingen

Af / Per Smedegaard Jørgensen

Det seneste år har triatlonafdelingen oplevet en stor tilgang af nye medlemmer, der alle hurtigt er blevet en aktiv del af vores træningsfællesskab. Vi er stolte af at skabe rammerne for triatleter med vidt forskellige mål og erfaringer, så vi kan sparre, støtte hinanden og fejre personlige sejre. Hos os er en kort distance triatlon lige så spændende som en Ironman, og vi er altid klar på at bakke op om alle de fysiske udfordringer, vores atleter kaster sig ud i.

Sommeren er uden tvivl højsæson for triatlon, og her er et udpluk af de stævner og resultater, som Vejle IF Triatlon har opnået de seneste måneder:

Flugten til Hvalpsund

Dette er et af sæsonens første stævner og et af de mest populære. Der er noget helt specielt ved at sejle ud og hoppe i vandet fra en færge for at svømme ind til Hvalpsund, hvor cyklen venter.

Vejle IF Triatlon var repræsenteret af Magni Hansen og Anne M. Madsen, der begge gennemførte i flotte tider.

Aalborg Triathlon

Triathlonfesten i Aalborgs Vestby er altid noget særligt, med Nordens Kridtgrav som både omdrejningspunkt og startsted. Søren Knattrup deltog i sit allerførste stævne, en halv Ironman, og gjorde en fantastisk indsats.

Jels Triathlon

Med Jels Søbad som samlingspunkt er dette et stævne, der altid trækker deltagere til. I år havde vi hele fire atleter i aktion, der hver havde deres egne mål. Nogle var der for første gang og skulle overkomme nervøsitet, mens andre deltog for at få endnu en god oplevelse i triatlonverdenen og for det sociale fællesskab på tværs af familien.

Serap Tamer deltog i sin første ½-Jernmand, Adzer Verweij gennemførte ligeledes en ½-Jernmand, Magni Hansen tog en ¼-Jernmand og Nicolaj Wilhelmsen gennemførte en 1/8-Jernmand.

Helsingør – Ironman Elsinore 70.3

Med Kronborg som baggrund og kanonaffyring som startskud er halv Ironman i Helsingør en helt særlig oplevelse. Vejle IF Triatlon var repræsenteret af Hilde Sætre, der benyttede stævnet som optakt til hendes store mål om en hel Ironman, samt Stefan og Cecilie Cargnelli, som tog på en far/datter-tur og fulgtes ad hele vejen.

Nakskov Fjord Triatlon

To af vores nye triatleter deltog i Nakskov Fjord Triatlon som optakt og træning til deres Ironman-mål. Selvom tidstagningerne desværre ikke fungerede, gav stævnet dem værdifuld erfaring, særligt med skiftezoner og de tre discipliner. Faktisk vant Hilde på damesiden.

Ironman Copenhagen

Årets store mål for fire af vores atleter var Ironman Copenhagen, det største triatlonstævne på dansk jord. Hilde Sætre, Serap Tamer, Søren Knattrup og Oscar Mols deltog alle i deres første Ironman og gennemførte med bravur. Tillykke med at have nået jeres mål – I er virkelig seje!

Silkeborg Triatlon

Senest var Anne M. Madsen repræsentant for Vejle IF Triatlon ved Silkeborg Triatlon, der finder sted omkring den smukke Almind Sø. Anne gennemførte stævnet i flot stil og fik en fantastisk oplevelse. Som hun sagde efterfølgende: "Det er ikke et stævne, man vælger for at sætte PR, men det er virkelig udfordrende!"

Nu er ferien slut, og vi er tilbage i træningsbassinet i Børkop og DGI. Sommerens stævner er blevet fordøjet, og nye mål er blevet sat. Vi ser frem til at fortsætte med at støtte hinanden, dele erfaringer, tips og tricks – og selvfølgelig også nogle gode, dårlige (og måske lidt sære) jokes! 😊

Nyt fra masters

Nyhedsbreve fra master afdelingen udsendes separat og løbende via Ove Lausten. Får du ikke brevet og eller er du interesseret i hvad der sker i den afdeling, kan jeg henvise til klubbens hjemmeside, hvor alle nyhedsbreve ligger.

Seneste nyt

Onsdag den 10. september tikkede en spændende mail ind hos i mailboksen hos formanden. Afsenderen var Dansk Atletik Forbund og ordlyden var som følger.

Royal Run startnumre : eksklusivt tilbud til medlemsklubber.

DAF skriver videre.

Det er med stor glæde, at vi kan tilbyde vores medlemsklubber adgang til køb af startnumre til Royal Run **FØR** disse, går i offentligt salg.

Hvis man som klub vil gøre brug af tilbuddet, skal vi høre fra Jer senest søndag den 21. september.

I afgiver Jeres ønsker i medfølgende formular (med oplysning om hvilken by , numre ønskes til samt antal og distancer). Antal af startnumre er begrænset og skulle efterspørgslen overstige dette antal, vil vi justere klubbernes bestilling i henhold til klubbens medlemstal. Vi bekræfter klubbens antal startnumre sidst i september – og altså inden det offentlige salg går i luften 01. oktober.

Jeg har aftalt, at Torben Endahl opsætter en tilmeldings liste på opslagstavlen på klubgangen.

Dem der er interesseret, kan så i første omgang skrive sig på listen med relevante info for løbet.

NAVN – Hvilken BY man ønsker – samt distance . Så må vi se om vi kan få de ønskede antal numre.

Først til mølle som man siger. Afregning kommer på et senere tidspunkt.

Tilmeldingsfrist på opslagstavlen torsdag 18. september klokken 15.00

Håber ALLE havde en god sommer

HUSK - at behandle andre, som du selv vil behandles

Atletikstadion er et offentligt sted, vi er flere brugere og der skal være plads til os ALLE

VIS HENSYN – det er ikke så svært

Kommende . . .

13. og 14. september DM bane for master på Ballerup Atletik Stadion

28. september DM maraton for master i Odense

04. oktober Sydbank Walk & Run i Grindsted

19. oktober Vejle Ådal Løbet

19. oktober EM bane for master på Madeira

08. november Cross i Vejle