



Vejle Idrætsforening

Nyhedsbrev for masters oktober 2025

Af Ove Lausten

I nyhedsbrev for oktober ser vi frem mod cross og indendørssæson 2025/26. Cross i Sydøstjylland, Lilly Jeppesen vinder endnu en medalje ved DM i maraton. Tak fra Leif Hansen. Dansk Atletik vinterturnering med DM i cross. Craft Løbe Cup, DAF's vinterløb. DT for masters hold samt DM i Ballerup. Inge og Jann skal med til EM for masters. Modtagelse af nye klubkammerater er betydningsfuld. Husk resultater til statistik. Næste motionsløb er Vejle Ådal. Vi ser frem mod sæson 2026.

Cross i Sydøstjylland

Jeg har et godt tilbud til dig, meld dig til cross i Sydøstjylland 😊

Cross i Sydøstjylland er et af de bedste tilbud vi får i vintersæson 2025/26. På nuværende tidspunkt har 10 klubmedlemmer fra Vejle IF allerede tilmeldt sig cross i Sydøstjylland 2025/26. Yngste deltager fra Vejle er 9 år og ældste over 70. Det er der flere gode grunde til. Vi får mulighed for at deltage i 7 cross løb. Ruterne har en længde fra 5 km (rødstart) til 7,5 km (sort start), altså overkommelige distancer for de fleste af os. Ruterne er meget forskellige, og indeholder hver sin udfordring, der som i Vejle kan være bakker. Der løbes på en rundstrækning på cirka 2,5 km, så vi passerer mål en eller to gange undervejs, det er publikums venligt. Walk starter 10:20. Løbene starter allerede 10:30 med rød start, grøn start for børn 10:35 og sort start kl. 11:00. Alle løb er på lørdage. Løbene afvikles i byer med rimelig køre afstand: Vejle 8/11, Horsens 29/11, Fredericia 13/12, Juelsminde 3/12, Kolding 24/1, Skærbæk 21/2, Løsning 7/3. Som en rigtig god nyhed, så er der walk på programmet de fleste gange, med distancen fra 4 til 6 km. Der er meget billigt at deltage, kun kr. 325,00 for hele serien, hvis vi melder os til før den 25/10. For walkere er prisen 200 kroner indtil den 25/10. Endelig er prisen kun 175 for børn, grøn start 10:35 og en omgang. Det er en oplagt lejlighed for deltagere med børn eller børnebørn at tage de helt unge med til cross. Så kan det blive en hyggelig familietur lørdag formiddag.

Tilmeld dig ved at gå ind på hjemmesiden www.run2u.dk Øverst på hjemmesiden er der en felt, hvor der står Cross i Sydøst. Når vi kommer ind på cross hjemmesiden er der en bjælke, hvor der står tilmelding. Når vi melder os til, skal vi vælge Vejle IF som klub. Så kommer vi med i holdkonkurrencen. Vejle IF har de sidste 8 år været 7 gange på podiet med vort hold, heraf de to gange som vindere. Vi kan alle være med til at tjene point til holdet, da vi får point får hver runde til holdet, det gælder også walkere.

Det anbefales varmt, at vi tilmelder os Cross i Sydøstjylland, som er en rigtig god måde at holde formen på i vinter. Det gælder både for løbere samt atleter, som dyrker de tekniske øvelser længde, hammer, kugle m.v. Når vi er i god form, så kan vi bedre holde til træningen. Men også for motionsløbere, der prioriterer en god løbetur for at holde sig i god form, er cross alle tiders gode ide. Der er kage, kaffe og the til den fælles hygge efter løbet.

Første runde er lørdag, den 8/11 i Vejle med Per Glassau som stævneleder. Per har udarbejdet en ny og spændende rute til lejligheden. Der skal også bruges en række hjælpere i form af poster i skoven, hjælpere i mål, bagning af kage til den efterfølgende kaffe samt nogen til at markere ruten. Tilmelding for hjælpere er udarbejdet. Skribenten her planlægger at være med til at markere ruten om fredagen, sætte nødvendige skilte ud om morgenen samt hjælpe med at hente skilte m.v. ind fra skoven efterfølgende.

Cross i Sydøstjylland styres en af gruppe, som sørger for lave beskrivelse af reglerne, samt at årets cross serien bliver planlagt og gennemført. Fra Vejle IF er vi med til det arrangerende arbejde. Rie Moos Villumsen fra Vejle IF er nemlig med virkning fra 2025/26 indtrådt i styregruppen. Per Glassau har foruden at være stævneleder i Vejle også deltaget i de årlige møder som repræsentant for Vejle IF.

Vi ses til cross i Sydøstjylland 😊

Lilly Jeppesen vinder bronze ved DM i maraton

Lilly Jeppesen har efterhånden vundet mange medaljer i maratonløb. Ved søndagens DM i maraton vandt Lilly bronze ved DM i K70 med tiden 4.08,13. Der var hele 6 løbere til start i k70, ganske imponerende. Men endnu mere imponerende, at Lilly endnu en gang kan vinde en medalje i maraton.

Tak fra Leif Hansen

Jeg skal hilse alle fra Leif Hansen og takke for fødselsdagsgaven fra Vejle IF-masters. 60års fødselsdagen blev fejret ved en privat fest i Haderslev. Leif planlægger at starte sæson 2026 med at deltage i DM indendørs i Randers. Desuden forventer Leif at deltage i vort introduktionsmøde før sæson 2026 i januar måned.

DM i cross

CRAFT løbecup DM i Kolding Løbet finder sted i Seest Idrætspark, Holbergsvej 50, 6000 Kolding, den 22/11 2025. Der er et åbent løb 1,5km løb på ruten, inden DM starter. 7,5km er for senior, samt masters til og med 59år. 4,5km er for ungdom under 20år, samt masters over 60år.

Holdkonkurrencen ved DM er de 3 hurtigste løbere pr. årrække, som kommer på hold. Eksempel: Kolding KFUM-atletik og motions hurtigste første, anden og tredje løbere i senior klassen, ender som hold. DM er aldersgrupperne: (Der kan KUN tilmeldes i egen aldersgruppe!) Ungdom 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år og 20-22 år (ung-senior) Senior. Masters M/K 30, M/K 35, M/K 40, M/K 45, M/K 50, M/K 55, M/K 60, M/K65, M/K 70, M/K 75, M/K 80.

[Fælles tilmelding for Vejle IF-masters via hjemmesiden.](#)

DM i cross er en del af Dansk Atletik vinterturnering, Craft Løbe Cup.

Craft Løbe Cup 2025/26

Dansk Atletik arrangerer også en meget spændende serie af løb fordelt over vinterperioden fra 2025 og ind i 2026. DAF's vinter løb indeholder kvalitet til alle, som er interesseret i cross og de længere løbedistancer. Serien indeholder således både DM i cross, NM i Cross samt DM i 10 km landevejsløb.

Programmet ser således ud: 25/10 i Århus cross, 9/11 i Amager NM i cross, 22/11 i Kolding DM i cross, 6/12 i Odense cross stafet, 21/3 København 5 km gadeløb, 11/4 i Århus Dm 10 km landevejsløb.

Ved DM i cross i Kolding sker tilmelding via hjemmesiden. Det samme regner jeg med vil ske ved DM i 10 km landevej. De øvrige løb tilmeldes vi Roster jf. arrangørens anvisninger.

DT for masters hold

Holdene har i 2025 været sammensat af atleter fra Esbjerg AM, Vejle IF og VIDAR fra Sønderborg.

Årets holdkampe hører med til højdepunkterne i atletikken, der foregår på bane. Stemningen undervejs ved de individuelle øvelser er helt i top, når man i sine forsøg for at gøre det bedst muligt modtager opmuntrende tilråb holdkammeraterne. Noget andet er at løbe med i 1000m stafet. Her er alle øvrige øvelser afsluttet, og stemningen er helt euforisk. Når vi løber rundt med depechen, så bliver der heppet højlydt fra start til mål.

Efter de to indledende runder havde vi nået det første mål, nemlig at komme i finalen. Top-6 fra henholdsvis Jylland/Fyn og København/Sjælland mødes i finalen for masters hold. Her er holdene sat bedst muligt til dagens konkurrence. Vi kom dog med Esbjerg, Vejle, Vidar holdet udfør nogle udfordringer med skader, som især for kvindeholdet gjorde det umuligt at opnå et topresultat. Bedst placeret blev mandeholdet med en placering

son nummer 4 ud af 9 hold. Mixholdet som består både af kvinder og mænd sluttede som nummer 7 ud af 12 hold. Kvindeholdet havde blandt andet udfordringer med skader og derfor kun mulighed for at score 4064 point. Men udmærket alligevel, da flere af kvinderne talte godt med på mixholdets resultat.

Fra Vejle IF var følgende med på holdene: Inge Andersen (69) spyd, kugle, 100m, 1000m stafet-200m. Leif Hansen (65) kugle. Jann Olsen (67) spyd, kugle, 100m, 1000m stafet (200m). Eskild Landgrebe (90) 5000m, 1500m, 1000m stafet (300m). Søren H. Mikkelsen (67) 400m, 1500m. Preben Larsson (55) Hammer, diskos. Ove Lausten (54) længde, 400m, 1000m stafet (400m).

Tak for et godt samarbejde til alle, der trofast har fulgt vores hold helt fra den indledende runde i Vejle og via holdkampen i Odense til finalen i Greve. Tak til alle der var dommer ved første runde i Vejle. Sidst men ikke mindst, en stor tak til Allan Stapelfeld fra Esbjerg, der på bedste vis har sammensat og kommunikeret holdopstillingen til hver runde.

DM i Ballerup

Vejle IF har altid atleter med til store DM for masters og 2025 var ingen undtagelse. Selvom vejrguderne ikke viste sig fra den pæneste side blev det til en pæn medaljehøst med både klubrekorder og årsbedste som gevinster. Vi kan også glæde os over at vore deltagere spredte sig over adskillige forskellige øvelser, herunder nogen meget udfordrende som eksempelvis 3000m forhindring.

Inge Andersen (69)

Inge var som sædvanlig også med i de tekniske øvelser. Her blev det til guld i spydkast med 20,37 foran Anke Hagen fra Ik Hellas, der kastede 18,56. Det blev også til guld i kugle med 7,02. I favoritøvelsen 100m blev det til sølv med udmærkede 14,82. Endelige sluttede Inge sin flotte serie ved DM med 31,15 på 200m, som samtidig er års bedste.

Jann Olsen (67)

Jann var som sædvanlig med i flere øvelser, herunder også de tekniske. I spydkast blev det således til bronze med udmærkede 38,94m. I kuglestød blev medaljen af sølv med udmærkede 9,20m. I favoritøvelsen 100m blev det til guld med 13,27 på de følgende pladser kom Francisco Dastano fra Århus 1900 med 13,41 og Elian Jessen fra Ballerup med 14,30. I 200m blev det til års bedste med 26,82 og en sikker guldmedalje, hvor nummer to blev genganger fra 100m og tiden 27,22.

Lars Aagaard (62)

Lars Aagaard har over tid vundet en række medaljer for Aabenraa IG. Men vi har nu været så heldige, at Lars med sin nuværende bopæl har valgt at skifte til Vejle IF. Hækkeløb er en øvelse, som stiller store krav til atletens smidighed og styrke. Det behersker Lars og her blev til guld i 100m hæk med 22.01. I 300m hæk med det også til guld med 67,75. Ganske imponerende med to starter på hæk ved samme mesterskab.

Eskild Landgrebe (90)

Eskild har jo tidligere sat klubrekord på maraton og 30 km. Ved DM kom der minsandten en mere i M35 i den meget udfordrende øvelse 3000m forhindring. Bommene på 91,4 cm i 3000m forhindring eller bommen ved vandgraven skal man helst ikke løbe ind i undervejs. De er ret tunge og vælter ikke, som vi kender det fra hækkeløb. Med tiden 10:25,97 blev det til et sikkert mesterskab. Gennemsnitstiden er cirka 3,28 for hver 1000m, meget flot. På 1500m blev det også til guld i endnu en flot tid 4.15,46. Frederik Jensen fra Sparta blev nummer to med 4.31,07. Undervejs i den tæt besatte tidsplan blev der tid til at løbe 400m også med et godt resultat, nemlig 58,55, som er pr. og en guldmedalje mere til samlingen.

EM for masters på Madeira

I perioden fra den 8 oktober til den 19 oktober er der europamesterskaber for masters på Madeira. Der er fuldt øvelsesprogram ved EM, og Danmark har stolte traditioner med at komme hjem med medaljer bredt fordelt på de mange øvelser. Vejle IF har også været stærkt repræsenteret i tiden løb. Lilly Jeppesen, der netop har vundet bronze ved DM i maraton, har således tidligere vundet guld ved EM, da EM blev afviklet i Tyrkiet.

I 2025 er vi repræsenteret på de korte distancer med høj fart. Det er nemlig Inge Andersen der hos kvinderne starter både i 100m og 200m. Desuden Jann Olsen, som også er med både på 100m og 200m. Vi ønsker en god tur til vore hurtige klubkammerater.

Nye masters atleter

Vi får løbende henvendelser om nye atleter, der er interesseret i at starte med masters atletik. Flere er kommet til indenfor det seneste år. Og det er hele tiden væsentligt, at vi tager i mod vores nye og kommende klubkammerater, så de bliver bedst muligt orienteret om alle de gode tilbud vi har. Herunder er det betydningsfuldt, at hver enkelt kommer i den eller de rette træningsgrupper. Det er også vigtigt, at vi får registreret mailadresse, så nyhedsbreve og anden relevant information også bliver sendt til vore nye klubkammerater.

Indenfor de seneste måneder har vi haft den glæde at kunne sige velkommen til følgende og med en foreløbig indikation på øvelsesvalg: Grethe Højsager (53) primært tekniske øvelser, Matheieu Sigard (85) primært sprint, Klaus Tønnersen (76) mellem/lang.

Resultater til statistik

På resultattavlen i klubhuset kan vi se en masse resultater, som Per Glassau har registreret i løbet af sæson 2025. Men husk lige, at hvis vi eksempelvis deltager i et aftenstævne, som ikke har været nævnt på terminslisten, så skal Per orienteres særskilt herom via mail og med link til

resultatlisten. Resultaterne benyttes til opdatering af klubrekorder. Desuden kommer der data fra resultaterne til de pokaler, som vi uddeler hvert år ved det årlige møde for masters først på året.

Vejle Ådal

Næste motionsløb er Vejle Ådal med halvmaraton, 10km, 5km og walk. I skrivende stund er der tilmeldt i alt 1507 deltagere. Så vi kan se frem til endnu en succes for vores klub. Hvis I ikke skal løbe med og har tid, så meld jer som hjælpere. Der er udsendt en tilmelding fra stævneledelsen Niels Olav Nielsen og Niels H. Præstiin. Hjælper listen er også at finde på opslagstavlen i klubhuset.

Næste nyhedsbrev planlægges til at udkomme senest medio december

Her vil vi se frem mod sæson 2026, med henblik på et få et opstartsmøde i januar, muligvis lørdag, den 17. januar. Men vi arbejder lige med at få datoen planlagt, så vi sikrer os, at der kommer så mange som muligt til mødet. Ved mødet uddeles årets pokaler. Vi vil desuden se frem på sæson 2026 blandt andet med holdkampe, hvor vi gerne vil have flere kvinder med.

000000