

Nyhedsbrev for masters januar 2026

Af Ove Lausten

Så har vi afholdt årets indledende møde for masters i VB Museum. Nyhedsbrevet omhandler primært de beslutninger der blev truffet på masters mødet, samt de emner vi i øvrigt drøftede på mødet. Desuden et kort resume af et meget interessant foredrag af Inge Andersen og Jann Olsen. Dernæst kommenteres cross i Sydøstjylland. Til sidst i Nyhedsbrevet nævnes navnene på alle atleter, som har vundet DM guld ved danske mesterskaber arrangeret af Dansk Atletik eller DGI. Alle indstilles til Vejle Bys Idrætspris.

Referat fra masters møde lørdag, den 17. januar kl. 11:00 til 12:30 i VB Museum-----

Velkommen

Ove bød velkommen, og benyttede lejligheden til at præsentere tre nye masters atleter, som ikke tidligere havde deltaget i mødet. Det var Grethe Højsager, John Hansen og Rene Nybo.

Kommentarer til årets statistik v/Per Glassau

Per havde som i tidligere år udført et grundigt arbejde med statistikken. Per kunne således fortælle den gode nyhed, at vi har haft fremgang i 2025. Antal starter var steget til 178 mod 121 året før. Fordelingen i 2025 var 51 starter på 10 kvinder samt 127 starter på 21 mænd. Så en flot fremgang i antal starter.

Der blev vundet 67 medaljer i alt ved årets stævner, heraf 40 guld, 17 sølv og 10 bronze. Det er en betydelig fremgang. I 2024 var de tilsvarende tal således 38 medaljer, heraf 19 guld, 7 sølv og 12 bronze. Det er en meget flot fremgang i antal medaljer, heraf en fordobling i antal guld.

Per opfordrede desuden til, at vi hver for sig hjælper med at gøre statistikken så rigtig som muligt. Det kan vi gøre ved at være opmærksom på de resultater, som bliver vist på opslagstavlen ved omklædningsrummene i klubhuset. Desuden er det betydningsfuldt, at vi fremsender resultater til Per, når de ikke er opnået ved et af de mesterskaber eller stævner, som i forvejen er nævnt på klubbens terminsliste for masters. Fil med eller link til resultatlisten er en nødvendighed som dokumentation.

Uddeling af pokaler

Per Glassau overrakte årets pokaler, og kommenterede undervejs reglerne for de enkelte pokaler.

Mixpokalen for kvinder og mænd stiftet af Per Glassau

Mixpokalen vindes på følgende måde i prioriteret rækkefølge: 1. Hvis man sætter dansk masters rekord. 2. Ved at score flest point i en øvelse på masters holdet. 3. Ved at sætte flest klubrekorder i Vejle IF. Vinderne blev:

Inge Andersen – 100m 14,69 Odense 10. juni 801 point.

Jann D. Olsen – 100m 12,84 Vejle den 19. maj 892 point.

Julepokalen for kvinder og mænd stiftet af Niels Henrik Præstiin

Julepokalen vindes af den løber hos henholdsvis kvinder og mænd, som scorer flest point i 3000m løb ved årets juleafslutning.

Søren Mikkelsen 3000m i tiden 11.44,3 – 681 point.

Lilly Jeppesen 3000m i tiden 16.19,0 – 717 point.

Starterpokalen for kvinder og mænd stiftet af Ove Lausten

Starterpokalen vindes af den atlet hos henholdsvis kvinder og mænd, som har flest starter i atletik øvelser i kalenderåret. Pokalen gælder for alle øvelser fra maraton, ultraløb, trail, landevejsløb, cross samt atletik øvelser på bane indenfor løb, spring og kast.

Inge Andersen 25 starter.

Jann D. Olsen 26 starter.

Foredrag om atletik ved Inge Andersen og Jann Olsen

Denne tekst er kun et uddrag af et uformelt, men meget spændende indslag, hvor Inge og Jann skiftes til at fortælle nogle af deres oplevelser med sport.

Inge var tidligere som mange andre gået i gang med at løbe motionsløb. Det blev sågar til flotte placeringer med en førsteplads i ultra-løb og maraton. Men det var ikke de lange løb, der havde interessen. Det var også mærkbart, at nogen slidskader var på veje fra de længere løbeture. Træningen af de kortere løb var til gengæld udfordrende, når man ikke var medlem af en atletikklub. Træningen var derfor henlagt til villaveje blandt andet sammen med Jann. Dagnæs Stadion var også en mulighed men ikke rigtig god.

Jann var tidligere fodboldspiller, og dyrker også karate. Jann var altid hurtigst på fodboldbanen. Jann har på trods af sin hurtighed forsøgt sig med de lange løb og har løbet tre maraton. Men det lykkedes ikke at få gode resultater på trods af træning. I stedet måtte Jann undervejs på maraton se sig overhalet af andre løbere, som ikke forekom at være i særlig god form eller være talent fulde indenfor løb.

Parret havde for år tilbage slet ikke kendskab til, at der findes atletik for masters eller veteraner, som det hed i sin tid. Det kom først via et medlemskab hos Athletica i Horsens. Her kom Inge og Jann blandt andet med til de jyske mesterskaber for masters. Men Athletica var og er primært en klub for motionsløbere og langdistanceløbere. Via starter i veteranstævner, som det hed den gang, fik begge kendskab til Vejle IF. Her blev den første træner Joakim Lund, der bød velkommen til fælles træning med klubbens sprintere, hvor de fleste var væsentligt yngre. En udfordring at møde op til, når man ikke tidligere havde gået til atletik træning. Men Jann havde før den tid indhentet detaljerede informationer om, hvordan man skal træne musklerne, hvis det gælder om at være hurtig. Desuden har Inge og Jann siden været med til at præge træningsmiljøet under træner Anders Sækmose. Masters atletikkens træning er blevet en naturlig del af træningen. Et glimrende træningsmiljø, hvor vi arbejder på tværs af flere aldersgrupper inklusive masters.

Inge Andersen og Jann Olsen er nu blevet kendt for at være specialister i sprint øvelserne 100 og 200m. Desuden viser begge alsidighed ved også at stille op i stafetløb, kugle og spyd samt undtagelsesvis i længde og 400m. Begge er derfor blevet faste og trofaste deltagere på klubbens hold.

Klubindsatsen fra Inge og Jann

Det er ofte Inge Og Jann, som vores nye masters medlemmer møder, når de kommer til træning første gang. Her får vores nye medlemmer en praktisk orientering. Dernæst indsigt i hvilke øvelser der kan anbefales, når man skal træne sprint. Desuden kunne vi senest se Inge og Jann som vejvisere ved første runde af cross i november. Her havde de hver for sig valgt at være vejviser på "de værste bakker på ruten". Parret har også

hjulpet frivilligt ved andre stævner samt kommet med gode råd, når der har været behov for det. Det værdsætter vi højt.

Fælles hold med Esbjerg AM – til beslutning

Det anbefales, at vi igen i 2026 laver fælles hold med Allan Stapelfeld og Esbjerg AM. Vi har gode erfaringer fra de tre år, hvor vi har arbejdet sammen med vores gode kolleger fra Esbjerg AM. Vi får samtidig en mindre betaling til startpenge med fælles hold, da vi bliver flere klubber om at betale. Startpengene udgør kr. 4.500 for indledende og 4.500 for finalen med tre hold. Vi får også mulighed for at satse på tre hold, kvinder, mænd og mix. Det anbefales, at vi giver mulighed for at en klub mere kan være med på det fælles hold.

Beslutning: Ja til fælles hold med Esbjerg AM med Allan Stapelfeld som leder.

Holdkampe for masters 2026 – til endelig beslutning

Der arbejdes aktuelt med en plan om at samle alle jysk/fynske hold ved to indledende stævner. Ole Middelhede fra Århus 1900 er således indtrådt i DAF's masters udvalg. Som noget nyt forventes indledende runder at blive afviklet i weekenden. Vejle IF har derfor reserveret atletikstadion til en indledende runde lørdag, den 16. maj. Modellen kan anbefales, da der bliver flere deltager i de enkelte øvelser. Hermed bliver holdkampen mere spændende for os alle. Indledende holdkampe bliver med samme øvelser som hidtil. Vores opbygning af tidsplan kan fint rumme en holdkamp med flere hold end vi har været ved aftenstævnerne. Den samlede tidsplan kan skønsomt holdes på 4 timer plus tid til stafetter. Afvikling af stævnet hos os vil dog kræve, at vi får hjælp udefra blandt andet med el-tid. Der kan ikke være atletik stævne samtidig med Superliga fodbold hos VB. Vi kan derfor komme til at vælge en anden dato, så snart datoerne for nedrykningsspillet bliver offentliggjort.

Beslutning: Ove arbejder videre med planen om at holde hjemmekamp den 16. maj. Der kan undervejs vendes tilbage med information, som kan medføre ændringer og behov for en ændret beslutning.

Vi har allerede en foreløbig tidsplan klar til hjemmekampen. Den næste opgave er at få sammensat et dommerteam. Ved Roster skal der være 1 eller 2 under selve tilmeldingsfasen, men gerne to på kontoret til indtastning af resultater. Løb: starter 1, løbsleder 1, el-tid 1 samt 4 personer til at tælle omgange, styre skiftezonen ved stafet, startblokke m.v. Stang: 3. Hammer, kugle, diskos: 4-5. Højde, spydkast og længde: 4-5. Kantine: 1. Stævneleder: 1. Speaker: 1. Desuden skal vi som nævnt ovenfor på nuværende tidspunkt låne el-tidsanlæg eksternt. Esbjerg fra Esbjerg er ikke en mulighed, da operatøren ikke kan komme den 16/5. Det vil være godt, hvis deltagere på holdet kan skaffe en dommer/hjælper pr. person. I praksis vil nogen erfaringsmæssigt kunne skaffe flere, hvor andre har mere begrænsede muligheder. Det er alt sammen ok og en del af vores virkelighed. Ove kontakter i løbet af februar interne dommere til øvelsespladserne. Eksterne samarbejdspartnere kontaktes for at låne el-tid.

Fælles træningstidspunkter for masters på Vejle Atletik Stadion

Torsdage kl. 16:30 til 18:00: Atletik træning, sprint og spring. Træner Anders sækmose.

Torsdage kl. 17:30 til 19:00: Kast med Marie. Alle kasteøvelser er i spil over tid. Træner Marie Aagaard.

Lørdag kl. 09:30: Atletik træning, sprint og spring. Træner Anders Sækmose.

Tirsdage og torsdage: Mellem lang gruppen træner 16:30. Træner Søren Grønkjær.

Se også bemærkning om andre træningsmuligheder senere i nyhedsbrevet.

Eventuelt

John Hansen kom med et forslag om at oprette mixhold med kvinder og mænd ved landevejsløb. Desuden opblødning af aldersgrupper, så man ved DM kan stille med hold ved mesterskaber bestående af deltagere fra flere aldersgrupper. Forslaget begrundes med, at der bliver færre deltagere, når man kommer op i de ældre årgange uden at der lige nu kan nævnes nogen bestemt aldersgrænse.

John Hansen nævnte også en potentiel sponsor til indkøb af el-tidsanlæg. Ove noterede forslaget.

Spørgsmål til VM om halvmaraton med fælles tilmelding fra klubben. Her er Torben Endahl nu kontaktperson. Der er udsendt individuelle mail til deltagerne, så alle nu formelt kan tilkendegive deres tilmelding.

Inge Andersen nævnte, at holdkampen planlagt den 16. maj også kan være en god lejlighed til at få noget omtale i lokale aviser eller på andre medier. Forslaget der godt og noteret.

Referat fra masters mødet slutter her -----

Cross i Sydøstjylland

Vi har nu været til start i Vejle, Horsens, Fredericia, Juelsminde og Kolding. Først lidt kommentarer til lørdagens cross i Kolding.

På ruten i Kolding var der to stigninger, og de kom med relativ kort afstand. Først skulle vi forcere en såkaldt kælkebakke med græsunderlag og en stigning udenfor kategori. Dernæst en cirka 250 m lang stejl stigning med trapper. Trapperne kom i flere sektioner og med forskellige afstande på de enkelte trin. Her fik vi brudt rytmen flere gange foruden det jo gik op ad. Lige efter trappen løb vi cirka 400m i en bidende kold modvind ned til omgangsskifte og mål. Ruten i Kolding var særdeles udfordrende og på stigningerne på trail niveau. Rie Moss Villumsen, der jo løber trail, placerede sig da også som nummer 3 i sin gruppe K60.

I mål blev jeg modtaget af flere fra ungdomsafdelingen, blandt andet Loui Grønkjær. Virkelig hyggeligt, og efter bad var der kage og kaffe for kr. 20,00 indendørs. Her gik snakken omkring, hvordan det var forløbet for hver enkelt. Den efterfølgende kaffe og kage har meget høj værdi for vores fællesskab. Her var der også mulighed for at få en snak med andre atleter, blandt andet Grethe Højsager og Rie Moss Villumsen fra Vejle IF. Rie er med i cross udvalget, det værdsætter vi højt.

I holdkonkurrencen tælles point fra samtlige 7 runder. Reglen gælder for alle fra den enkelte klub uanset aldersgruppe. Så der er point at hente til Vejle IF's hold ved at være med hver gang.

Vejle IF er efter fem runder nr. 3 med 2.757 point. Nr. 1 er Fredericia Triatlon med 3.125 point, nr. 2 Gauerslund Løbeklub med 2.906 point og nr. 4 er HLLH med 2.747 point. Scoren hos Vejle IF fordeler sig med 5 fra børn og ungdom samt 5 fra masters gruppen. Det er alle tiders, at Vejle IF her er repræsenteret bredt over aldersgrupperne helt fra ungdom til masters. Hos masters er de 5 højst scorende:

Jytte Pabst Borring 261 point.

Dorthe Juul 249 point.

Knud Bangsgaard 332 point.

John Hansen 286 point.

Ove Lausten 302 point.

Begge vores walkere, Jonna Paulsen og Grethe Højsager var også til start i Kolding.

Per Glassau var endnu en gang en flittig fotograf, og har lagt flere billeder fra Cross i Kolding ud på Facebook.

Alle resultater kan læses på hjemmesiden www.run2u.dk Øverst på hjemmesiden står der "Cross i Sydøst".

Næste runde er med Taulov Motion som arrangør og foregår i Skærbæk den 21/2. Finalen er i Løsning den 7. marts.

Vejle IF har mange muligheder for fælles træning

Mulighederne for fælles træning er mangfoldige. Foruden den skitserede træning med fokus på masters, så har vi mange andre tilbud, som er åben for alle.

Torsdagsgruppen: Det er torsdag formiddag kl. 10:30 og deltagerne er primært personer, som har forladt arbejdsmarkedet. Men alle tiders mulighed for at løbe en tur sammen eller være med på en gåtur i vores smukke omgivelser. Et tredje alternativ er at træne i Vejle IF Styrkecenter. Der er mulighed for kaffe brønd m.v. i klublokalet efter træning. Ved særlige lejligheder er der mulighed for en frokost. Det er John Hansen der leder torsdagsholdet.

Tirsdag aften: Om tirsdagen er der den højeste trænings aktivitet. Her der er walk med Jonna Paulsen kl. 18:30. Samtidig er der løbehold med trænere på hver distance, jf. opslag i klubhuset. Om tirsdagen er der også mulighed for kaffe og brød. Bente Dalsgaard drager omsorg for indkøb til køkkenet. Tirsdage er der mange børn til atletik træning på stadion. Børnene og deres forældre er også en del af et godt klubliv.

Triatlon: Svømning er også en mulighed, hvis vi melder os ind i Vejle IF Triatlon.

DM indendørs i Randers

I weekenden den 31/1 og 1/2 er der DM indendørs for masters i Randers. Her bliver Vejle IF en af klubberne med mange deltagere, da vi kommer 9 i alt. Flere er desuden tilmeldt i 2 eller flere øvelser, så vi bliver meget synlige ved DM indendørs. Vi kan se frem til en weekend med meget indendørs atletik.

Følgende indstilles til Vejle Bys Idrætspris ved årets Sportsgalla i Vejle Musikteater

Alle medlemmer af Vejle IF som har vundet guld ved et mesterskab hos Dansk Atletik eller DGI indstilles til Vejle Bys Idrætspris.

Inge Andersen (69), Jann D. Olsen (67), Torben Endahl (54), John Hansen (51), Leo Justesen (51), Anne V. Kragelund (75), Søren H. Mikkelsen (67), Knud Aage Pedersen (66), Henrik Sødequist (70), Per Glassau, Eskild Landgrebe (90), Lars Aagaard Nielsen (62), Lilly Jeppesen (51).

Hvis I ikke ønsker at bliver indstillet bedes i kontakte Ove Lausten snarest og senest den 5/2 på ove.lausten@mail.tele.dk Skriv også, hvis I ikke er nævnt, men mener I har vundet guld ved DM under Dansk Atletik eller DGI.

Sportsgalla afvikles i Vejle Musikteater torsdag, den 28. maj 2026. Her kan vi se frem til en festlig aften, når Vejle Kommunes Idræts og kulturudvalg uddeler årets priser og hylder de mange, som har vundet DM i årets løb.

Genopfriskningskursus for dommere

Nu kommer der flere muligheder for at få genopfrisket vores dommerkort. Det er altid en god ide, at deltage i genopfriskningskurser for at have et dommerkort med brugbar dato. Men endnu mere væsentlig er vores viden, der bliver opdateret til et aktuelt niveau ved kurset. Bemærk at kurset er gratis for klubber, der er medlem af Dansk Atletik Forbund.

Genopfriskning af eksisterende dommerkurset på niveau 2 består af selvstudier og gennemgang af kursisternes spørgsmål online. Deltagere skal tilmelde sig disciplingruppevis (løb/spring/kast), fristerne kan læses på ConnectAtletik. Efter endt tilmeldingsfrist får man tilsendt resumé af de seneste regelændringer i respektive disciplingrupper samt et invitationslink til kurset. Det er muligt at indsende spørgsmål til materialet før hver enkelt kursus. Disse spørgsmål bliver gennemgået til disciplingruppespecifikke møder dagen efter. OBS! Det er obligatorisk at deltage i onlinemødet - også selvom man ikke har spørgsmål til materialet - for at få sit dommerkort fornyet.

Det er gratis at deltage i genopfriskning af eksisterende dommerkort.

Kursussted: Microsoft Teams

Kursusdage: onsdag, den 29. april og 19. august 2026

1. kl. 18-18.50: løb
2. kl. 19-19.50: spring
3. kl. 20-20:50: kast

Kursuspris: Gratis

Tilmelding: <https://forms.cloud.microsoft/e/ZzEbu5vQKz>

0000000