

Nyhedsbrev for masters marts 2026

Af Ove Lausten

Vi er kommet rigtig godt i gang med sæson 2026, hvor cross og indendørssæsonen nu slutter. Læs i nyhedsbrevet om en flot afslutning på cross i Sydøstjylland. DM indendørs i Randers blev en stor succes for Vejle IF med dansk masters rekord af Inge Andersen. Vores indstilling af kandidater til Vejle Bys Idrætspris er godkendt af Vejle Kommune. Flere af vore trofaste hjælpere og dommere har allerede meldt sig til at hjælpe ved masters holdkampen mandag, den 18. maj. Der er stor opbakning fra Allan Stapelfeld i Esbjerg omkring udlån af el-tid. Ny måde at arrangere DT masters på i Vest, et initiativ fra Ole Middelhede. Skriv til Ove Lausten, hvis du ønsker at være med på masters-holdet. Der er DM i 10 km landevejsløb 11/4. Herning Games er den 9/5. Der er NM i Nore i perioden 3 til 5 juli. Store DM for masters er i Hvidovre den 15 og 16/8. Kommende motionsløb i Vejle IF er Vejleløbet den 7. juni. Kommende atletikstævner i Vejle IF er regionsstævne den 25/4 og DT-masters den 18/5.

Cross i Sydøstjylland sluttede den 7/3 i Løsning

Lørdag, den 7. marts var HLLH vært ved runde nr. 7 og dermed finalen på årets cross turnering. Det flittigt arbejdende cross udvalg, Rie, Martin og Steen, uddelte medaljer og hyldest gaver ved sidste runde. Her var vi så heldige, at Rie Moos Villumsen kom til at uddele medaljer. Rie havde nemlig undladt at bruge sin overtræksdragt under løbet, og holdt sin klubdragt ren til præmieoverrækkelsen. Dermed fik vi reklame for Vejle IF ved hver medalje overrækkelse. Sådan! Men også mange tak til Rie, Steen og Martin i cross udvalget for at have udført det administrative arbejde i kulissen. Udvalget har blandt andet møder med klubberne, aftaler med tidtager, udsendelse af informationer til deltagere, udlevering af numre og præmie overrækkelse samt hele ledelsesprocessen omkring cross.

Tak til Per Glassau for en velarrangeret første runde i Vejle.

For Vejle IF er cross i Sydøstjylland alle tiders aktivitet på tværs af klubbens børn, ungdom, motionsløbere, atletik, masters atleter samt kvinder og mænd. Vi var med 26 deltagere i alt den fjerde største klub mål på antal deltagere.

Vejle IF scorede i alt 3.742 point i hold konkurrencen og sluttede som nummer 4. De 10 atleter med højeste scorer tæller med i holdkonkurrencen. Her var fordelingen hos Vejle IF 6 deltagere fra masters aldersgrupperne samt 4 fra ungdom. Fra ungdom var det Caroline Helene Christensen (9-11 år) med 420 point, Sofus W. Kaspersen (dreng 12-13 år) 408 point, Alfred W. Kaspersen (dreng 9-11 år) 361 point, Alexander Christensen (dreng 12-13 år) 338 point.

I masters aldersgrupperne var Knud Bangsgaard (60-89 år sort rute) som sædvanlig med helt i top og scorede flotte 460 point, højeste score i Vejle IF. Individuelt blev Knud nr. 2. Knud Bangsgaard er den cross løber, som i årenes løb har været flest gange på podiet for Vejle IF.

I gruppen 65-89 år (rød rute) scorede Ove Lausten 413 point. Individuelt blev det til en placering som nummer 3.

I gruppen 65-89 år (rød rute) scorede John Hansen 397 point. Individuelt blev det til en placering som nummer 4. En flot crosssæson af John Hansen, der også var med ved DM i cross i november 2025.

I gruppen 60-64 år (rød rute) scorede Jytte Pabst Borring 367 point. Individuelt blev det til en placering som nummer 3. Flot individuel placering af Jytte, der har været med ved alle løb, hvilket sammen med gode placeringer har medvirket til den gode score for Vejle IF's hold.

I gruppen 60-64 år (rød rute) scorede Rie Moos Villumsen 297 point. Individuelt blev det til en placering som nr. 2. Rie har både været med i cross udvalget, og som sædvanlig med i cross. Rie var også med, da vi for mange år siden løb cross i Sønderjylland.

I gruppen 55-59 år (rød rute) scorede Dorthe Juul 281 point. Individuelt blev det til en placering som nummer 8.

Masters/motionsløbere udenfor top ti for holdet var Louise Smed Grønkjær, Kent Birk, I K 60 havde vi hele fire deltagere foruden Rie og Jytte nævnt ovenfor blev Lone V. Nielsen nr. 4 og Susanne Nørrelund nummer 11. Susanne har også været med til cross i efterhånden mange år. I 60 – 89 sort blev Leo Justesen nr. 10. Leo har været på podiet flere gange og deltaget i mange år. Jacob Nygaard blev nr. 11 i 45-49 år sort,

I 25/26 var der for første gang også walk på programmet, og det bliver spændende at se hvordan walk bliver udviklet de kommende år. Vejle IF var præsenteret af Jonna Paulsen og Grethe Højsager.

Hos alle arrangører var der efter løbet et flot dækket bord, hvor en række frivillige havde bagt boller og kager. Disse lækkerier kunne købes til en meget konkurrencedygtig pris. Men det helt væsentlige ved denne fine servering var, at vi kunne sidde sammen efter løbet og hygge sig, også med deltager fra andre klubber.

Alle informationer om cross i sæson 25/26 kan læses på www.run2u.dk Øverst på siden er der en bjælke med "Cross i Sydøst"

DM indendørs i Randers

DM indendørs i Randers blev alle tiders weekend for os. I løbet af de to dage var vi stort set altid synlige i hallen. Formanden for Dansk Atletik Lars Werge sagde følgende til mig "I er så mange fra Vejle IF, at jeg kom til at stå i kø efter jeres mange atleter ovre ved kuglestød". For nye læsere kan jeg oplyse, at Lars Werge tidligere har været medlem af Vejle IF og dansk mester i højdespring. Nedenfor er resultaterne fra vores gode weekend i Randers. Bemærk, at Inge Andersen har sat dansk masters rekord på 400m. Det er et primært resultat til at vinde mixpokalen.

31.01.26	K55-59	Inge Andersen (69)	400 m i	DR	GULD		
31.01.26	K55-59	Inge Andersen (69)	60 m i		GULD		
01.02.26	K55-59	Inge Andersen (69)	200 m i		GULD		
01.02.26	K55-59	Inge Andersen (69)	4 x 200 m i mix		GULD		
01.02.26	M35-39	Eskild Landgrebe (90)	3000 m i		GULD		
01.02.26	M35-39	Eskild Landgrebe (90)	800 m i			SØLV	
31.01.26	M40-44	Mathieu Sicard (85)	60 m i		GULD		
31.01.26	M40-44	Mathieu Sicard (85)	400 m i		GULD		
01.02.26	M40-44	Mathieu Sicard (85)	200 m i		GULD		
01.02.26	M40-44	Mathieu Sicard (85)	800 m i			SØLV	
31.01.26	M55-59	Jann D Olsen (67)	60 m i				BRONZE
01.02.26	M55-59	Jann D Olsen (67)	200 m i			SØLV	
01.02.26	M55-59	Jann D Olsen (67)	4 x 200 m i mix		GULD		
31.01.26	M55-59	Søren H Mikkelsen (67)	kugle i 6 kg				BRONZE
31.01.26	M55-59	Søren H Mikkelsen (67)	400 m i				BRONZE
31.01.26	M55-59	Søren H Mikkelsen (67)	1500 m i				4

01.02.26	M55-59	Søren H Mikkelsen (67)	3000 m i				BRONZE
01.02.26	M55-59	Søren H Mikkelsen (67)	800 m i				4
01.02.26	M55-59	Søren H Mikkelsen (67)	4 x 200 m i mix		GULD		
31.01.26	M55-59	Norman Visby (69)	60 m i				4
01.02.26	M55-59	Norman Visby (69)	200 m i				BRONZE
31.01.26	M60-64	Leif Hansen (65)	kugle i 5 kg			SØLV	
31.01.26	M65-69	Renè Nybo (61)	kugle i 5 kg		GULD		
31.01.26	M70-74	Ove Lausten (54)	60 m i			SØLV	
31.01.26	M70-74	Ove Lausten (54)	længde i				BRONZE
01.02.26	senior	Vejle IF	4 x 200 stafet i				

Vejle Bys Idrætspris

Jeg kan bekræfte den gode nyhed, at Vejle Kommune har accepteret og bekræftet alle vores indstillinger til Vejle Bys Idrætspris for 2025. Jeg nævner derfor lige igen, hvem vi har indstillet og fået accepteret. Det er alle, som har vundet DM under Dansk Atletik eller landsmesterskab under DGI.

Hold M70: John Hansen (51), Leo Justesen (51), Torben Endahl (54).

Hold M55: Søren Mikkelsen (67), Knud Aage Pedersen (66), Henrik Sødequist (70)

Lilly Jeppesen (51), Inge Andersen (69), Jann D. Olsen (67), Anne V. Kragelund (75), Per Glassau (54), Eskild Landgrebe (90), Lars Aagaard Nielsen (62).

Vejle Kommune retter henvendelse om det praktiske til en person på holdende samt hver enkelt, der har vundet individuelle mesterskaber.

Tillykke til jer alle.

Vi ses i Vejle Musikteater den 28. maj til sportsgalla.

Dommerteam til den 18/5

Vi fået stor opbakning fra Allan Stapelfeld og Esbjerg AM om at låne el-tids-anlæg. Dog mangler vi i skrivende stund at finde en operatør til el-tid. Men der er fremsendt forespørgsel til en potentiel operatør. Vi i krydser fingre for, at det også lykkes. Flere af vore trofaste dommere har allerede givet tilsagn om at hjælpe, så jeg er optimistisk med at finde de resterende. I de kommende to uger vil jeg arbejde på at få organiseret den resterende del af dommerteamet. Selv skal jeg øve mig på testprogrammer til stævneprogrammet Roster. Her vil vi gerne have en hjælper til indtastning af resultater på selve stævne aftenen.

Ny måde at arrangere DT masters i Vest

Ole Middelhede fra Århus 1900 er indtrådt i DAF's masters udvalg. Vejle IF bakker op om valget af Ole til udvalget. Det har medført at vi forsøger at lave DT masters med alle hold samlet på en gang i to indledende stævner. Formålet er at få nogle heat med flere deltagere og dermed to mere spændende stævner. I 2026 skal den ny måde betragtes som et forsøg. Men Vejle IF bakker op herom, og vi ser frem til at være den første vært i den nye form ved holdkampen mandag, den 18. maj. Anden runde bliver i Viby lørdag, den 13. juni. Finalen forventes afviklet søndag, den 13. september. Det er et ønske, at Odense skal være vært, men der er ikke i skrivende stund truffet en endelig beslutning herom.

DT-masters, du kan komme på holdet og opleve nye spændende udfordringer

Som i de foregående år fortsætter vi med at have fælles hold med Esbjerg AM. Jeg har kun oplevet positive meldinger om samarbejdet med Allan Stapelfeld og Esbjerg AM. Selve tilmeldingen skal ske til Allan omkring ultimo april via Facebook. Men inden den tid, så skriver jeg lige ud til jer der var med i 2025 samt dem der har vist interesse, for at høre hvilke øvelser I ønsker. Jeres svar til mig er kun vejledende for at skabe et overblik over hvor mange vi bliver, og for at give Allan et indtryk af, hvad han kan forvente fra Vejle IF.

Hver atlet må deltage i 3 individuelle øvelser samt en 1000m stafet. Vi forsøger at etablere 3 hold med et kvindehold, mandehold samt et mixhold, hvor der må være både kvinder og mænd på holdet. Hvis man starter i længdespring på kvindeholdet, så kan resultatet genbruges på mixholdet. Det samme gælder på mandeholdet, hvis man eksempelvis starter i hammerkast, så kan resultatet også her genbruges på mixholdet. Hvis I er interesseret i at prøve udfordringen med holdkampe, så kontakt Ove Lausten før Påske på ove.lausten@mail.tele.dk Så vil jeg orientere og vejlede jer bedst muligt om DT-master udover det I kan læse i dette nyhedsbrev.

Øvelserne i de tre runder er følgende.

Første indledende 100, 400, 1500, 5000, 1000m stafet, højde, længde, stang, hammer, kugle, diskos, spyd.

Anden indledende 100, 200, 800, 5000, 1000m stafet, højde, længde, stang, hammer, kugle, diskos, spyd.

Finalen har samme øvelser som første indledende runde.

Der er ikke stangspring som øvelse på kvindeholdet. Men kvinder er velkommen til at springe stang, så skal de nemlig stille op på mixholdet.

Første runde er i Vejle mandag, den 18. maj. Anden runde er i Viby lørdag, den 13. juni og finalen er søndag, den 13. september. Arrangør til finalen er ikke besluttet i skrivende stund, men Odense er et ønske indenfor holdene vest for Storebælt.

Næste DM er 10 km landevejsløb i Århus den 11. april

Individuel tilmelding via Roster.

DM i kort trail den 2. maj

DM i kort trail (25km) er i år på Bornholm.

Individuel tilmelding.

Herning Games er lørdag, den 9. maj

Foreløbig tidsplan er på klubbens hjemmeside.

Individuel tilmelding via Roster.

NM i Norge

I perioden den 3. til 5. juli er der NM i Norge. Det kan varmt anbefales at prøve det internationale miljø for masters. Her får vi mulighed for at konkurrere på det populære Bislett Stadion i Oslo. De øvrige lande er Norge, Sverige, Finland og Island. Tilmelding via arrangørens hjemmeside.

Tidspunkt for store DM

Store DM bliver i Hvidovre lørdag, den 15 og søndag, den 16. august. Husk! at bestille hotel i god tid, hvis I ønsker at overnatte i København. Jeg forventer, at vi laver fælles tilmelding via klubben hjemmeside.

Træningstider

Som medlem af Vejle IF får vi mange gode muligheder for fælles træning. Nedenfor opremser jeg de fleste. Men der kan naturligvis også aftales individuel træning udover det nævnte.

Torsdage 10:30

Torsdagsgruppen har træning. Deltagerne er primært består af personer som har forladt arbejdsmarkedet. Der løbes i jævnbyrdige grupper, og nogen går også en tur i skoven. Her er der mulighed for kaffe og brød efter træning.

Torsdage kl. 16:30

Fokus på sprint, træner er Anders Sækmose.

Mellem/lang gruppe træner også om torsdagen, træner er Søren Grønkjær.

Torsdage kl. 17:30

Kastetræning, træner er Marie Aagaard. Der trænes i alle kasteøvelser Hammer, kugle, diskos, spyd og vægt. Kastetræningen er for alle aldersgrupper, også masters. Marie kommer undervejs i træningen med individuelle råd til hver enkelt.

Torsdage 18:30 til 20:00

Intervaltræning med Masoud Bavi og Bo Kjems.

Lørdag kl. 09:30

Fokus på sprint, træner Anders Sækmose

Samtidig mulighed for at træne tekniske øvelser.

Tirsdage 16:30

Atletiktræning, træner Anders Sækmose

Tirsdage 18:30

Walk med Jonna Paulsen.

Løbetræning med Anne Munksgaard, Evy Kåndborg og Torben Endahl

Regionsstævne i atletik

Næste atletikstævne er regionsstævnet lørdag, den 25. april. Hvis I ikke selv starter i konkurrence, så hjælp stævneleder Niels Olav Nielsen som dommer/hjælper.

Vejleløbet er næste motionsløb

Næste motionsløb er det traditionsrige Vejleløbet søndag, den 7. juni. Niels Olav Nielsen og Torben Endahl er stævnedere.

DT-masters stævne i atletik

Mandag, den 18. maj er der atletikstævne i DT masters. Stævnet er omtalt andet sted i nyhedsbrevet.

Næste nyhedsbrev for masters

Nyhedsbrevene for masters tilstræbes at udkomme efter behov. Men næste oplagte tidspunkt er efter afviklingen af anden runde i DT- masters den 13. juni. Til den tid ved vi, om vi kommer i finalen.

000000