

Nyhedsbrev for masters oktober 2024

Af Ove Lausten

Indledning

Masters afdelingen har igen i 2024 præsteret flere gode resultater både med og uden medaljer. Bemærk blandt andet under kommenteringen af DM i Esbjerg, hvor vidt vi spænder i øvelserne. Der er også sat nye klubrekorder ved DM i Esbjerg, og senere i nyhedsbrevet omtales DM i maraton også med en ny klubrekord.

I år har vi igen oplevet henvendelser fra flere, som ønsker at være med til atletik for masters. Så der er flere ting, der peger på, at vi også kan have høj aktivitet indenfor masters atletik de kommende år. Nyhedsbrevet vil i høj grad bære præg af de mange positive oplevelser, som vi har haft i 2024. Men lad os lige først starte med en fødselsdag for en kendt person i klubben og i særdeleshed blandt masters.

Per Glassau 70

Tirsdag, den 1. oktober fylder Per Glassau 70 år.

Per har i tidens løb på dygtigste vis udført mange frivillige opgaver i Vejle IF. For efterhånden mange år siden var fødselaren således i bestyrelsen som ungdomsleder. Det var på et tidspunkt, hvor Vejle IF's ungdoms atletik stod uden leder, og antal børn der var med til atletik var stærkt faldende. Per var den helt rigtige til at løse denne udfordring. I løbet af en sæson havde vi igen en velfungerende ungdomsafdeling.

Masters afdelingen har i mange år nydt gavn af fødselarens frivillige arbejde, hvor en stor del foregår i kulissen, men er betydningsfuld. Der er nemlig Per, der laver vores statistik, opdaterer klubrekorder og får lavet pokaler til årets masters møde. På opslagstavlen lige før de store omklædningsrum kan vi i løbet af sæsonen blandt andet læse om nye klubrekorder og resultater fra mesterskaber.

Fødselaren har også dommerkort i atletik. Dommerkortet giver en væsentlig baggrundsviden, når der skal håndteres statistik og eksempelvis tages stilling til, om klubrekorder kan godkendes. Dommerkortet er også flere gange brugt som dommer i årenes løb.

I flere år har Per med præcision arrangeret Cross i Sydøstjylland, når vi har hjemmebane. Næste gang er lørdag, den 2. november. Der er som noget nyt taget initiativ til at træne på ruten hver søndag formiddag forud for 24/25 turneringen. Se opslagstavlen i klubhuset, hvor der også er et kort over en helt ny rute.

Fødselaren er også med i den gruppe, som arrangerer Vejle Ådal Halvmaraton, 10km og 5km. Vejle Ådal er et ret stort arrangement, som udløser en række arbejdsopgaver over flere måneder, og hvor det typisk er hektisk i den sidste del af perioden.

Sportsligt har der været mange gode resultater i tiden løb på mellem og lange løb. Per har også været med på klubbens masters hold, blandt andet på 5000m. Det er blevet til et tocifret antal klubrekorder i årenes løb. En særlig god klubrekord er 11.40,4 på 3000m forhindring sat i Vejle den 2/8 2000.

Tillykke med fødselsdagen til Per og tak for mange års loyal indsats.

VM i Gøteborg

I perioden fra 13 til 25/8 var der VM i Gøteborg. Der var godt 8000 deltagere i alt, heraf ikke mindre end 150 fra Danmark. Det danske deltagerantal er det største nogensinde ved et internationalt stævne. I Danmark har der i mange år generelt været god interesse for at være med til de internationale stævner. Fra Vejle IF har vi i en længere årrække haft deltagere med ved de internationale stævner, i Gøteborg var vi to.

Inge Andersen (69) var med på 100m og løb 14.30 i -1,9 vind, hvilket placerede Inge som nr. 25 ud af 42 som gennemførte. Bemærk at der var 42 som gennemførte i Inges aldersgruppe K55. Det er virkelig godt med så stor interesse for masters atletikken internationalt.

Leif Hansen (65) var med i kuglestød og stødte 6kg kuglen ud på 8,98m. Leif havde sædvanen tro trænet seriøst. Målsætningen ved VM var 8m, så resultatet var bedre end det forventede. Leif er den mest rutinerede af vore deltagere ved internationale konkurrencer. Leif blev nr. 27 af 35 i M55. Bemærk også her det høje deltagerantal indenfor en enkelt øvelse samt aldersgruppe, som jo strækker sig over 5 år.

To atleter mere fra Vejle IF havde planlagt at være med ved VM, men måtte desværre undlade at stille op. Det skyldes dels en fodskade og dels et styrt på cykel.

Men mange tak til jer alle for, at I ville stille op for Vejle IF ved VM.

DM for masters i Esbjerg

Allan Stapelfeld fra Esbjerg er altid meget aktiv både som træner og leder. I 2024 tilbød han blandt andet at være stævneleder på DM for masters. Dette stævne kræver et ret stort timeforbrug, tålmodighed, god indsigt i dommerregler samt gode samarbejdsevner hos stævnelederen. Vi siger mange tak til Allan for indsatsen, og et velarrangeret DM.

Fra Vejle IF deltog Inge Andersen, Jann Olsen, Søren H. Mikkelsen, Leif Hansen, Leo Justesen og Preben Larsson. Nedenfor nævner jeg resultaterne for hver enkelt atlet, og læg især mærke til hvor stor en bredde, der er blandt vores atleter, som deltager i mange forskellige øvelser.

Inge Andersen (69)

Inge er i 2024 startet i sin nye aldersklasse K55. Her gælder det om at slå til i det første år, og det må vi sige at Inge i høj grad gjorde ved DM. 100M 14,40 guld, sæson bedste og ny klubrekord, 200m 30,24 guld, sæson bedste og ny klubrekord. Spydkast 19,67 guld og sæson bedste.

Jann Olsen (67)

100m 13,35 sølv.

Det går hurtig i denne aldersgruppe, M55 – 59 år. Men det kræver også en høj træningsmængde, at være med på det her niveau. Selvom distancen sammenlignet med maraton er kort, så har sprinterne i mange tilfælde længerevarende træningspas.

Søren H. Mikkelsen (67)

400m 66,74 guld og 1500m 5.20,56 guld i M55. Søren er kendetegnet ved at være i stabil form året rundt, og det blev jo fint benyttet til at komme med gode resultater ved DM.

Leif Hansen (65)

Kuglestød med 9,10 som resultat og bronze. Leif Hansen kommer ikke sovende til sine resultater. Der indgår både styrketræning og direkte træning af kugle med et redskab, der er tungere end de 6 kg, der kræves i M55. Desuden indgår der lange gåture for at holde grundformen. Eksempel på en gåtur kan være turen fra Nørre Nebel til Henne Strand og tilbage igen.

Preben Larsson (55)

Preben er en både rutineret og alsidig atlet. Preben har således i sine yngre dage dyrket tikamp, været god til hækkeløb og vundet 1500m ved en tikamp. Som masters har Preben specialiseret sig i kasteøvelserne. Ved DM i Esbjerg blev det til hammer 5kg 27,45 nr. 4 i M65. Vægtkast med 9,02 kg vægten, 9,32 m nr. 4 i M65. For nye læsere kan jeg lige nævne, at redskabet i vægtkast er en jernkugle, som er skruet sammen med en triangel også lavet af jern. Vægt er det tungeste af alle kasteredskaber i alle aldersgrupper.

Leo Justesen (51)

Den tidligere speedwaykører holder sig fortsat i form, og er nu i aldersgruppen M70. Træningen foregår blandt andet sammen med torsdagsholdet. Et andet sted i nyhedsbrevet kan det læses, at Leo var med til vinde guld på Vejle IF-hold til DM i halvmaraton. Ved DM i Esbjerg blev det også til medaljer nemlig bronze i 800m, tiden 3.47,72 og sølv i 5000m med 26.20,79.

DM i holdkamp, 1 sølvmedalje og 2 bronze til Vejle IF/Esbjerg AM

Stort tillykke til alle der var med på holdende både fra Esbjerg og Vejle.

Vejle IF har jo de seneste to år haft fælles hold med Esbjerg. Det er alle tiders gode ide, og mange tak til Allan Stapelfeld for at koordinere samarbejdet.

Stillingen i top3 for mixhold med både kvinder og mænd på holdet – 13 hold i alt:

Guld Hvidovre AM 10.369-point, sølv Greve Atletik 9.237-point, **bronze Vejle/Esbjerg AM 8.657-point**

Stillingen i top3 for hold med mænd 9 hold i alt:

Guld Greve Atletik 8.649-point, sølv Hvidovre AM 8.549-point, **bronze Vejle IF/Esbjerg AM 8.194-point.**

Stillingen i top3 for hold med kvinder 8 hold i alt:

Guld Hvidovre AM 8.772 point, **sølv Vejle IF/Esbjerg AM 7.777 point**, bronze Viborg/Hvide Sande 7.390.

Den atlet som får flest point tæller i holdkampen. Men vi må være mere end en i hver øvelse. Hvis det er muligt, så skal vi være to i hver øvelse, for så gælder nr. 2's point i holdkampen.

I kuglestød blev der scoret således: Leif Hansen Vejle IF 653 point, Tove Jensen Esbjerg AM 642 point og Jann Olsen Vejle IF 638 point. På mixholdet var vi 151 point foran Herning, Skive, Holstebro holdet. Hvis vi kun havde en med i kuglestød og denne atlet fik nul, ville vi miste vores medalje. Det er et eksempel på, at det er væsentligt med nr. 2 i alle øvelser.

Ellers kunne Vejle IF's holddeltagere byde på følgende pointscore: Inge Andersen (69) 857 point i 100m og 557 i længde samt 525 point i spydkast. Jann Olsen 638 i kuglestød og 416 i diskoskast, Leif Hansen 653 point i kuglestød, Søren H. Mikkelsen 520 point i 400m og 581 point i 1500m. Preben Larsson 384 point i diskos og 565 i hammerkast.

DM i halvmaraton, guld til Vejle IF

Vi kunne jo i år melde os til DM i halvmaraton efter den officielle tilmeldingsfrist hos arrangøren af Copenhagen Half. Det benyttede følgende sig af: Søren H. Mikkelsen, John Hansen, Leo Justesen og Torben Endahl.

Torben Endahl (1:52:50), John Hansen (1:54:21) og Leo Justesen (2:06:43) deltog i DM Hold klasse 70-74 år og blev flot nr. 1 i holdkonkurrencen. Torben Endahl blev nr. 4, John Hansen blev nr. 5 og Leo Justesen nr. 13 i klassen. Tillykke til alle tre, der for anden gang i år vinder guld i en holdkonkurrence.

Søren H. Mikkelsen deltog i DM 55-59 klassen og løb i 1:31:49. Henrik Meldgaard Sødequist deltog i 55-59 klassen og løb i tiden 1:42:48 og Anne Vibeke Kragelund deltog i 50-54 klassen og løb i tiden 1:45:54.

Kastestævner om lørdagen

Vi fortsætter med at have kastetræning om lørdagen med Marie Aagaard. Næste gang er lørdag, den 12. oktober. Øvelserne er ikke aftalt endnu, men hammer og diskos kunne godt komme på programmet. Vi træner to timer fra 09:30 til 11:30. Det er samme træningstid, som vi har reserveret til træning hver lørdag.

Cross i Sydøstjylland

Vejle If er vært ved første runde lørdag, den 2. juni. Per Glassau er stævneleder. I år kan Per tilbyde for træning på ruten, der er ny og dermed også med nye udfordringer. For træning er om søndagen kl. 10:30 og foregår på følgende datoer: Den 6. oktober, 13. oktober, 27. oktober.

Cross løbene foregår lørdag formiddag, så vi har hele eftermiddagen fri, se starttidspunkter her:

Første start 10.30 - dernæst 10.40 & 11.00

Drenge / piger indtil 13 år (grøn start)	1 omgang (ca. 2,5 km)	Start kl. 10.40
Kvinder / Mænd 16 + (rød start)	2 omgange (ca. 5 km)	Start kl. 10.30
Kvinder / Mænd 16 + (sort start)	3 omgange (ca. 7,5 km)	Start kl. 11.00

Aldersgruppe bestemmes af din alder 31. december 2024.

Efter hvert løb vil der være kaffe og kage, som serveres af arrangørklubben til en lav pris. Det er hyggeligt at få en god afslapning efter strabadserne på ruten og et godt varmt bad.

Lørdag 2. november	<u>Vejle Idrætsforening</u>	Vejle Idrætsforening Vejle Atletik Stadion
Lørdag 23. november	<u>HLLH</u>	HLLH. Ny Skolegade 13, 8723 Løsning
Lørdag 7. december	<u>Horsens Orienteringsklub</u>	Klubhuset, Åbjerg skovvej 6, 8700 Horsens
Lørdag 11. januar	<u>Juelsminde Runners</u>	Juelsminde Runners Hellebjerg Idrætsefterskole
Lørdag 1. februar	<u>Kolding KFUM Atletik & Motion</u>	Kolding KFUM Atletik & Motion Trailcenter Seest
Lørdag 22. februar	<u>Taulov Motion</u>	Taulov Motion Skærbæk Strandpark, Fredericia
Lørdag 8. marts	<u>Fredericia Løbeklub</u>	Fredericia Løbeklub Klubhuset, Fredericia Idrætscenter.

I tilfælde af en aflysning, har vi den 15. marts 2025 som reservedato.

Kom og være med, Cross i Sydøstjylland er alle tiders fælles aktivitet på tværs af Vejle IF via børn, ungdom, senior og masters kvinder/mænd.

Tilmeldingen er åben, og når I melder jer til på www.run2u.dk så husk at vælge Vejle IF som klub. Så tæller vi med i holdkonkurrencen, hvor Vejle IF har været på podiet i samtlige 8 år Cross har været afviklet.

Rød og sort startgruppe

325 kr. for hele serien (7 løb) ved tilmelding senest lørdag d. 14. oktober – herefter er prisen 450 kr.
Enkelt løb: 100 kr. pr. løb indtil fredag før løbet kl. 23.59 – herefter er prisen 120kr.

Grøn startgruppe

175 kr. for hele serien (7 løb) ved tilmelding senest lørdag 14. oktober – herefter er prisen 275 kr.
Enkelt løb: 60 kr. pr. løb indtil fredag før løbet kl. 23.59 – herefter er prisen 80 kr.

Husk også at skrive jer på hjælperlisten, som Per har sat på opslagstavlen i klubhuset eller skriv til Per på per.glassau@gmail.com

Træningsweekend i Randers den 26 og 27 oktober

Gå ind på Facebook og find nedenstående gode træningstilbud under masters atletik

VI LAGER TRÆNINGSWEEKEND I RANDERS HALLEN, DET ER BÅDE FOR MASTERS OG FOR UNGDOM.
Vi sigter efter 2 træningspas til ungdom fra kl. 11 ca. 2 timer frem. Derefter træner masters 2-3 timer. Så Ungdom igen 😊 læs indbydelsen, det er lave priser så alle kan være med 😊

Martin og Allan Stapelfeld

Lilly Jeppesen vinder DM guld på maraton

Her mod slutningen af banesæsonen er der også gang i flere landevejsløb. HC Andersen Maraton i Odense har mange deltagere, og er også DM for masters. Her vandt Lilly Jeppesen (51) DM-guld i den udmærkede tid 4.05,13. Det er også ny klubrekord på maraton i K70.

Ved HC Andersens maraton var der også halvmaraton. Her deltog Thomas Ravnholt (1:42:05) Torben Endahl (1:48:38) Helle Juul(1:52:33) Tina Merete Nielsen (1:57:33) og Gert Jacobsen (2:01:05).

Resultater til Per Glassau

Per kender de mesterskaber, der bliver afviklet henover året. Men det er betydningsfuldt, at vi orienterer Per, hvis vi eksempelvis deltager i aftenstævner, regionsstævner m.v., som ikke er mesterskabsstævner. Sende derfor en mail med link eller fil med resultatlisten til per.glassau@gmail.com

Orden i redskabsskuret

Jørgen Gotsch og Ole Hjort har ryddet op i redskabsskuret placeret nærmest ved VB. Det er vi alle meget glade for at se. Vi må gerne hjælpe og sørge for en orientering til klubkammerater, der søger om hjælp til aflevering eller afhentning af redskaber. Ellers kan placeringen blive tilfældig, og tilfældighed kan over tid blive til reglen. Tak til Jørgen og Ole for indsatsen.

Støt Vejle IF med OK kort

Vi har vi alle mulighed for at give støtte til Vejle IF på 5 ører pr. liter hver gang vi tanker benzin eller diesel.

Bestil et OK kort på www.ok.dk/lokalsporten

Hjælp os med at få ekstra støtte – tanker du med OK's app i stedet for dit OK Kort, fordobler OK støtten fra 5 til 10 øre pr. liter, du tanker. Det koster dig ikke en øre ekstra. Du kan downloade OK's app gratis ved at klikke [her](#) eller i App Store og Google Play



OK