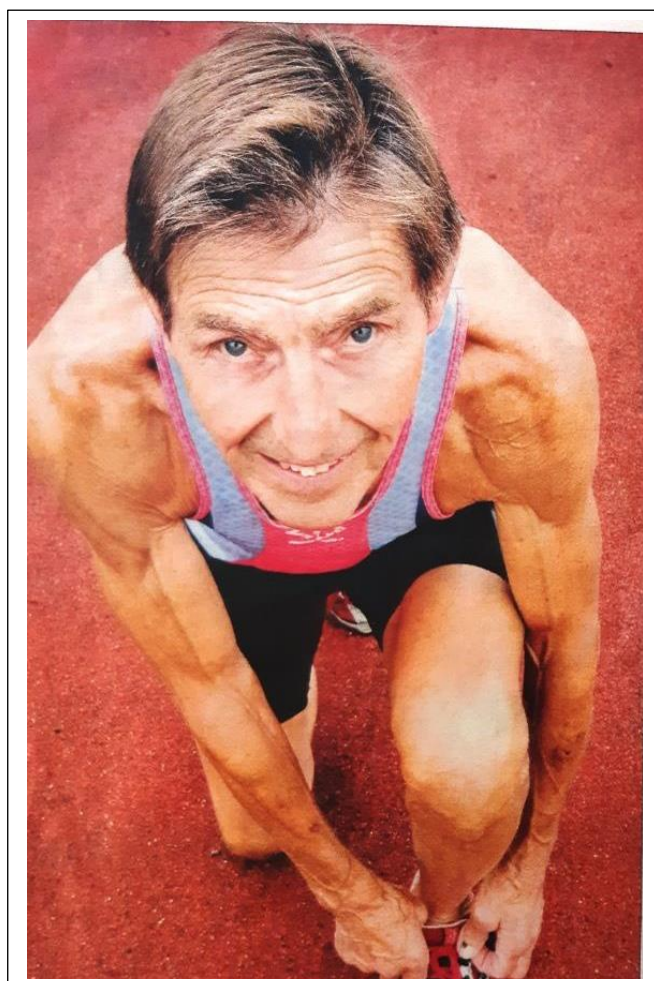


Vore oplevelser med atletik, løb, spring og kast i moden alder.

Nogle af os startede som helt unge og nogle af os sent i livet, men vi er stadig aktive.

Nogle deltager i danske mesterskaber, og andre er verdensmestre flere gange.



Bent Lauridsen skriver og fortæller om sine oplevelser med cykelløb og løb på bane og landevej.

Bent er født 1935 og bor i Slagelse

Bent skriver indledningsvis:

Hvordan kom jeg i gang med at løbe?

Hvis vi går helt tilbage til start, så var det at lege som barn jo næsten altid omfattet af løb.

Jeg boede tæt på byens boldbane, og jeg var der altid, når de voksne trænede og fik altid lov til at deltage i deres fodbold og håndbold lige, indtil jeg blev ca. 14 år.

I ungdomsårene helt op til ca. 20 år foregik mit løb mest på fodbold- og håndboldbanerne.

Herefter kom så 18 mdr. som værnepligtig.

Da jeg var 25 år, blev jeg grebet af cykelsporten – det var dengang med Kay Werner og Evan Klamer. I de følgende år kørte jeg op gennem klasserne D-C-B og A.

Jeg var nu blevet 30 år, og de næste 10 år gik med at blive gift, få børn og bygge huse.

I 1975 begyndte jeg som næsten 40 årig igen at køre cykelløb, nu bare i veteranklasserne. Jeg deltog i mange løb og opnåede mange gode resultater.

I 1982 som 47-årig begyndte min egentlige løbekarriere med bl.a. Marathon løb. Mit bedste resultat var i København i 1983. Min tid blev 2.31.00.

Det blev til 16-18 Marathon løb. Det sidste som 60-årig med tiden 2.45.00.

Alle Marathonløbene har ligget i intervallet 2.31.00 – 2.45.00!

Min bedste Halv-Marathon blev på 1.14.00 som 53-årig. (se foto)

Jeg kom sent i gang med Eremitageløbene, men fik løbet 19 løb. Det første som 52-årig og det sidste som 72-årig. Jeg vandt min aldersgruppe i samtlige løb! (se foto)

Udover løb blev det også til en del løb på langrendsski fra 1992 til 2004. Jeg deltog i 6 Vasaløb (90 km) fra 1997 til 2004 med bedste tid på 7.10. Der var ca. 17.000 deltagere og stor fest!

Min træning foregik på rulleski.

Jeg deltog også i Arctic Circle Race på Grønland. Den 11. april 1999 var jeg 64 år og deltog i aldersgruppen 55-64. Jeg blev nr. 3 i tiden 13.29.25.

Bent fortæller videre:

Korsør atletikklub – min klub

”Jeg har udelukkende løbet for Korsør Atletik og Motion. Selv om jeg hele tiden har boet i Slagelse, så var Korsør mere aktiv med atletikken, da jeg startede med løb i 1982. Jeg fik god træning i klubben, men jeg løb også meget i skovene omkring Slagelse og andre steder. I Korsør trænede vi sammen, men i Slagelse løb jeg mest alene.

I Korsør har jeg fået en stor lokal opbakning og lokalpressen skrev om løb og resultater med mange billeder. Jeg har oplevet at hele byen betalte, så postbuddet kunne deltage i VM!

Selv om jeg ikke løber mere nu, så kommer jeg i klubben mindst 1 gang om ugen. Vi har en veteranklub, som mødes hver onsdag formiddag og starter med en kop kaffe. Vi er en 6-7 veteraner som hjælper klubben med alt det praktiske, vedligeholder materiel, holder orden og sørger for, at materiellet er til rådighed der, hvor det skal bruges, når vi har stævner, hvor vi også måler op og hjælper dommeren.

Generelt giver vi en hånd med, hvor der er brug for det. Så ud over, at vi hygger os gevaldigt, kan vi vel også sige, at vi betaler lidt tilbage af alt det klubben i mange år har givet os”.

Min træning.

Bent fortsætter: ”Jeg har trænet efter, hvad jeg selv følte, der var behov for, og som jeg havde lyst til. Jeg har aldrig læst noget særligt om det eller trænet efter et program – jeg løb bare!

Ja, jeg har hørt, at der var en træner, der hed Arthur Lydiard, men jeg har ikke læst, hvad han skrev.

Min træning var på typisk på 10 – 15 km 4-6 gange om ugen – aldrig længere distancer heller ikke op til mine Marathon løb. Derudover trænede jeg intervaller på 1000 m og det kunne godt være 10*1000 m for fuld udblæsning. Min holdning er, at kortere køb næsten hver dag er bedre end færre lange træningsløb. Mine 1000 m intervaller var vigtige! Deltagelse i mange motionsløb var også god træning.

Op til de første Marathon løb kunne det godt blive op til 100 km om ugen, så nogen dage løb jeg både morgen og aften. Det var nu mest i starten af min løbekarriere, jeg trænede så meget, de fleste år var det lidt mindre.

Træning af muskelstyrke og alt det, har jeg aldrig brugt, men brugt min krop til arbejde.

Jeg har aldrig ført regnskab med min træning – jeg løb bare. Det var noget jeg gjorde. Det var naturligt for mig.

Jeg løber ikke mere, men cykler typisk ca. 50-60 km 2-3 gange om ugen og trækker lidt i åreerne på et ergometer romaskine nede i kælderen.

Mine skader.

Bent fortsætter: ”Jeg har ikke været meget plaget af skader. Lidt i baglåret, som tog et par dage.

For ca. 10 år siden fik jeg et problem med venstre akillessene. Jeg løb videre med en sko hvor hælen var faldet af. Det gik galt – også en erfaren kan tage fejl! Jeg gik med støvle i 8 uger.

I 2015 fik jeg medicin mod kolesterol og efterfølgende muskelgigt og binyrebarkhormon mod det.

Musklerne blev meget mærkelige af det, og jeg måtte stoppe et par år, men nu kører det igen!

Bents 4 mapper.

Vagns kommentar: Sidst på formiddagen kikkede vi (Bent og Vagn) i Bents 4 mapper. Her har Bent systematisk og i datoorden indsat det udleverede materiale, diplomer, resultater mv. til alle de mesterskaber og motionsløb, Bent har deltaget i! Interessant. Her er atletikhistorie, som jeg slet ikke kan være retfærdig overfor på dette hæftes begrænsede plads. Så vi vælger.

Opbakning

Bent siger: ”Jeg har hele vejen fået stor opbakning fra klubben, publikum, pressen og vigtigst af alt fra min kone Ingelise. Vi traf hinanden i løbeklubben, og der har gennem årene været mange fælles løb til både Marathon, Halvmarathon og et utal af motionsløb. Ingelise har også medaljer”

Hele og halve marathnløb

Gennemført af Bent Grønnegaard Lauridsen - årgang 1935

Distance - 42,195 km.

Aldersklasse:	Sted:	Tid:	Placering i gr.:	Total:
47 år - 1982	Esbjerg	2.40.00	1	7
47 år - 1983	København	2.31.00	1	11
47 år - 1983	Puerto Rico - Veteran V.M.	2.43.00	2	
50 år - 1985	København	2.37.00	1	15
50 år - 1986	Malmø - Veteran E.M	2.35.00	2	
50 år - 1986	Esbjerg	2.46.00	1	
50 år - 1986	København	2.38.00	1	24
50 år - 1987	Melbourne - Veteran V.M.	2.33.00	3	
55 år - 1990	København	2.36.00	1	14
55 år - 1991	Helsingfors - Veteran V.M.	2.41.00	2	
55 år - 1992	Århus	2.42.00		6
55 år - 1993	København	2.43.00	1	29
55 år - 1994	Esbjerg	2.45.00	1	7
60 år - 1995	København	2.40.00	1	29
60 år - 1995	Buffalo USA Veteran V.M.	2.46.00	1	
60 år - 1996	København	2.45.00	1	56
60 år - 1997	København	2.49.00	1	

Distance - 21,1km.

47 år - 1982	Slagelse	1.19.08	1
51 år - 1986	København	1.15.38	1
51 år - 1986	Sorø Amt	1.16.24	1
53 år - 1988	København	1.14.08	1
54 år - 1989	København	1.16.01	1
57 år - 1992	København	1.20.26	3
58 år - 1993	København	1.17.42	1

1

Jeg har løbet 16 maraton mesterskaber flere forskellige steder i Danmark og udlandet. Jeg har vundet de 12.

Jeg lærte noget til hvert løb. Træningen blev justeret og nogle år blev tiden bedre end året før

På halvmaraton blev tiderne på samme niveau over 11 år og det sidste løb er det næst hurtigste.

Eremitageløbet

Gennemført af Bent Grønnegaard Lauridsen - årgang 1935

Distance - 13.3 km

Aldersklasse:	Sted:	Tid:	Placering i gr.:
52 år - 1987	Dyrehaven nord for København	46.56	1
52 år - 1988	-----//-----	46.39	1
52 år - 1989	-----//-----	46.18	1
55 år - 1990	-----//-----	46.59	1
55 år - 1991	-----//-----	46.15	1
55 år - 1992	-----//-----	47.05	1
55 år - 1994	-----//-----	48.22	1
60 år - 1995	-----//-----	48.27	1
60 år - 1996	-----*//-----	48.33	1
60 år - 1997	-----//-----	50.38	1
60 år - 1998	-----//-----	51.41	1
60 år - 1999	-----//-----	50.52	1
65 år - 2000	-----//-----	52.15	1
65 år - 2001	-----//-----	51.59	1
65 år - 2002	-----//-----	51.35	1
65 år - 2003	-----//-----	52.08	1
65 år - 2004	-----//-----	52.53	1
70 år - 2005	-----//-----	53.25	1
70 år - 2006	-----//-----	54.46	1

2

E-løbene var meget populære i mange år og jeg deltog i 19 af dem. Jeg vandt dem alle i min gruppe.

Tiderne er på næsten samme niveau alle årene.

Træning er vigtig!

47-årig satte ny klubrekord

Bent Lauridsen vandt marathon-løb

Den 47-årige Bent Lauridsen, som har været aktiv sportsmand i tyve år, er nok mest kendt som cykelrytter, hvor hans sportslige højdepunkt var en tredjeplads ved



Bent Lauridsen.

veteran-VM i 1979, men på det seneste har han næsten kvittet cykling for at skabe sig en karriere som løber.

Søndag deltog Bent Lauridsen i det årlige Esbjerg marathon løb, hvor der deltog ikke færre end 400 løbere på den klassiske distance 42,195 km. Bent Lauridsen, der var debutant på distancen, lagde hele den danske elite bag sig og vandt i den fine tid 2.40,33. Det var naturligvis ny klubrekord for Korsør Atletik Klub. Den tidligere rekord tilhørte Hans Olav Nielsen og lød på 2.41,34. Den blev sat i 1973.

Bent Lauridsen har i øvrigt haft en virkelig fin sæson. Han blev nummer to ved veteran-DM på 20 km og på 5000 m. Desuden opnåede han en tredjeplads på 1500 m.

3

Mit skifte fra cykelsport til løb



4

Jeg har altid deltaget i mange motionsløb. De giver en vældig god træning til mesterskaberne.

Jeg løber, hvad jeg kan til træningsintervaller og til ethvert løb med nummer på.



5

Her er det tæt på, at Christoffer løber fra bedstefar.



6

Til VM 2012



7

Ja i 2010 kom jeg hjem fra EM med 2 guldmedaljer og en sølv og bronze



8

- en dejligt afslappet stund sammen med mit barnebarn Sisse

Børge Færk Mikkelsen skriver om sin deltagelse i mange løb både på korte- og lange distancer. I alt ca. 50 maraton løb

Børge er født i 1938 og bor i Skive

Min løbekarriere startede i 1982, da en genbo kom og spurgte, om jeg ville med ud at løbe en tur.

Jeg blev optaget af det og meldte mig snart ind i SA, (Skive Atletik og Motionsklub.) Trænede mig hurtigt op og fandt ud af, at løb krævede gode løbesko, og jeg blev testet på bånd.

Trænede internt i klubben og deltog i klubbens arrangerede løb; der var busture, så det sociale gav gode minder.

I 1983 deltog jeg i mit første maratonløb i Randers, og min tid var 3.18.25. Var vældig tilfreds, så det gav blod på tanden. Spiste på det tidspunkt masser af spaghetti og kødboller før større løb.

Har deltaget i maratonløb i Berlin og Hamburg og adskillige i Danmark, ca. 50.

Klubben har årligt afholdt et Skovtroldeløb i Krabbesholm Skov, jeg har været skovtrold med 12 omgange à 4.8 km. Der har efterfølgende været holdt grillaften.

Klubben arrangerer hvert år et løb ved Flyndersø sidste søndag før jul på 28 km, som for nogen slutter med et bad i søen, deriblandt mig. Har været vinterbader i 15 år. Samt diverse julegodter.

I klubben deltager jeg i serieløb, som er 6 forskellige løb i skov og by på ca. 6 km. Vinder nu altid i min gruppe.

Klubben har arrangeret maratonløb fra Skive til Nykøbing, hvor jeg også deltager, desuden Royal Run, som desværre blev aflyst i år pga. covid-19. Vores årlige Skive Løb med 4000- 5000 deltagere går også i vasken.

Jeg har i 2005 løbet og vundet Gulddistanceløb på 3 distancer med henholdsvis 2.3, 4.8 og 10 km i tiden 1.16.31.

I 2019 Skive ½ maraton i tiden 1.53.09.

Derudover deltaget i H.C. Andersen maraton i Odense og vundet 6 gange, min sidste tid i 2019 var 4.16.45.

Mit bedste maratonløb var i Hamburg i tiden 3.01.0. Mit højeste ønske har været at nå under de 3 timer, men det nåede jeg ikke.

Jeg blev i 2011 ramt af en blodprop i hjernen, som et stykke tid gav nogle fysiske problemer, da min højre side var lammet. Lægerne mente, at det var pga. min gode fysiske tilstand, at jeg hurtigt vendte nogenlunde tilbage. Har lidt koncentrationsbesvær og lidt med hukommelsen.

Har haft en skade på menisken, men fik en kikkertoperation, så det er ok.

På ugebasis er min nuværende situation således: 2 gange motionscenter, 2 gange cykling a ca. 60 km og løb omkring 50 km.

Er ikke så aktiv i klubben mere, løber som regel om lørdagen, og hvis der er klubarrangementer, deltager jeg. Vi har en aktiv 60 + klub, som holder et arrangement første mandag i måneden med kaffe og foredrag eller besøg ud af huset.

På grund af min fremskredne alder, er der ikke meget konkurrence i min gruppe 80 + mere.

Jeg håber at deltage i H.C. Andersen maraton i år, hvis det ikke bliver aflyst.

Hilsen fra Børge Færch Mikkelsen



1

½ Maraton i Thisted i 2005. Jeg blev nr. 3



2

Skive løbet – et ½ Maraton i 2005. Jeg vandt i tiden 1.37.

Fra v: Henning Rasmussen, Arne Møller, Børge Færk og Erling Holgersen



3

HCA Maraton i Odense
2014.

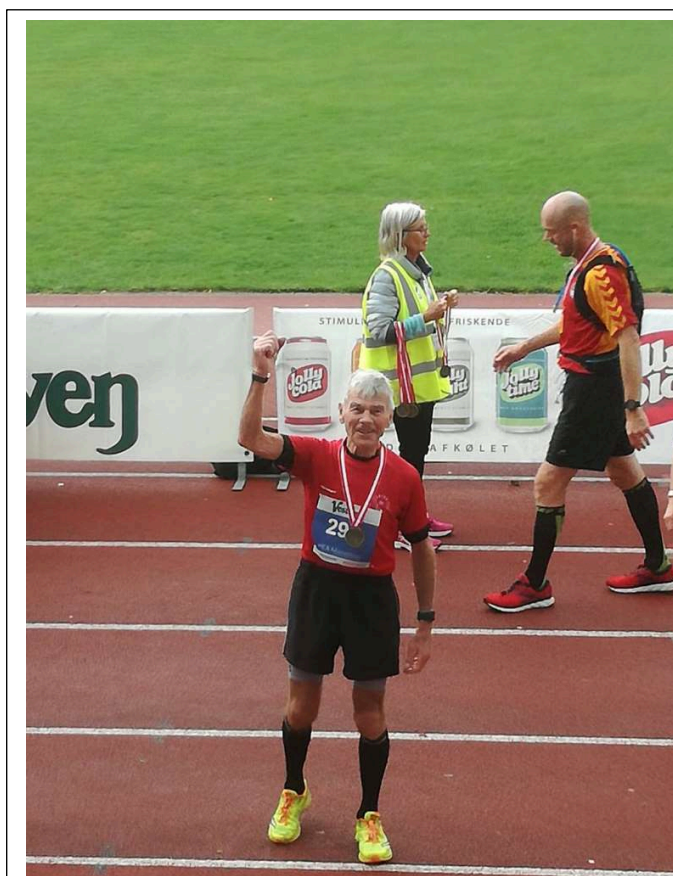
Jeg vandt i tiden 3.55.
(de 2 øvrige er
væsentligt yngre)



4

HCA Maraton i Odense 2019, som jeg også vandt. Tiden er der ingen tvivl om!

Jeg har i alt vundet 6 Maraton løb.



5

HCA Maraton i Odense 2019

Hurra – jeg gjorde det igen.

I 2018 satte jeg den danske maraton rekord i gruppe 80 i tiden 4.09.48!

Charley Brandrup skriver om sine oplevelser med både motionsløb, DGI løb og Mesterskaber.

Charley er født i 1935 og bor i Odense.

Da jeg var omkring 40, havde jeg ofte ondt i ryggen. Jeg blev behandlet af en fysioterapeut, Men det hjalp kun kort. Da jeg var 44, så jeg en opfordring i den lokale avis til at løbe eventyrløbet, da jeg af en god veninde (læge) var blevet rådet til at løbe, idet mine muskler omkring lænden ville blive styrket, tog jeg udfordringen op og begyndte så småt at træne i efteråret 1979.

I marts 80 startede fortræningen til eventyrløbet, og jeg traf en masse rare mennesker i løbegruppen OG motion (Odense Gymnastikforening). Nu mødte jeg op til træningen både mandag, onsdag og lørdag, og jeg hørte i klubben foredrag af marathondløberen Arne Mogensfeldt fra Svendborg. Derfor besluttede jeg, at efter eventyrløbet ville jeg træne længere distancer.

Endelig oprandt Kristi Himmelfartsdag 1980, hvor jeg løb mit første motionsløb på 10 km på 44.45 min. Dette resultat var jeg udmærket tilfreds med, og det gav mig rigtigt blod på tanden, og det bedste var, at mine rygsmerter var forsvundet.

I tiden derefter var der mange løb, jeg deltog i bl.a serieløbene, som strækker sig over 10 gange i perioden fra okt. til marts. Nu løbes de i DGI regi, og er for fynboerne 10 forskellige steder på Fyn. De er absolut at anbefale for folk, der gerne vil starte med at løbe. Det er terrænløb og er en god træning i vinterperioden, hvis man altså er frisk til at stå ud af sengen søndag morgen. Det er jo ikke alle, det frister, når man er parat til morgenkaffe og rundstykker!!!

I tiden, der kom, forbedrede jeg mine tider til eventyrløbet, og i 1984 (49 år) løb jeg mit hidtil bedste løb. Tiden var 37.57 min.

I dette år (1984) blev jeg opfordret til at prøve baneløb. Dog først dette terrænløb, degnehaveløbet i Bagenkop på Langeland, hvor jeg var sammen med Arne Pedersen. Vi fik begge 31.31 på en 8,5 km. Samme år deltog jeg i DM i cross for veteraner i Esbjerg og vandt gruppen 45-49 4 km i tiden 15.07. Så man kan jo nå meget på 4 år, hvis man lægger kræfter og sjæl i sin træning.

På dette tidspunkt begyndte jeg at spekulere i 20 km, halvmaraton og maraton.

I 1986 deltog jeg i Eremitageløbet på 13,270 km og løb distancen på 53.08 minutter ligesom for at prøve en lidt længere distance af.

I forbindelse med dette løb var vi en bus fra OG motion og havde en tradition med at spise bagefter Som regel fandt turlædelsen en god restauration, hvor der efter et par glas vin eller øl var livlige diskussioner om ruten og rekorderne, man havde sat.

Jeg deltog i 5 år og nåede at få en lille nål som trofast løber i Eremitageløbet.

Ved dette løb mødte jeg også Jens Jensen, der dengang var en af de ældste deltagere,

Det skal bemærkes, at J.J. løb for KIF. Han var læge og søn af forfatteren Johannes V. Jensen.

I august 1990 afprøvede jeg et 20 km løb i Fredericia og kom ind på 1.26.58. Samme år vandt jeg det fynske mesterskab i gruppen M55 i cross på 17.10 min.

Så springer jeg lidt i tiden og gennemfører i 1997 Storebæltsløbet 7,532 km som 62-årig og blev nr. 3 i gruppen fra 60-69 år.

I klubben var vi også begyndt at tage til grænseløbet, som blev afholdt ved Kruså, og der var 2 distancer 12 km og 4 km og første gang, jeg deltog, var i 1994 på 12 km med en tid på 52.43 min Det var en sjov rute. Vi skulle have pas med til løbet, vi skulle dog ikke vise det frem under løbet.

Det tillokkende ved denne tur var også, at vi efter løbet tog på indkøb i de tyske supermarkeder og således fik fyldt depoterne op, bussen var tungt lastet på hjemvejen, men alt gik godt, og vi fik også et stop på en hyggelig kro undervejs, hvor såvel væskedepoter og kalorieindtag blev fyldt op.

Så springer jeg lidt i tiden, ellers bliver det for ensformigt. Jeg var blevet bidt af motionsløb og deltog i mange løb, men især én gruppe interesserede mig, og det var terrænløbene i DGI regi på Fyn. Samtidig var det en glimrende træning til konkurrencer af den ene eller anden art.

Der var et DM på Fyn i 2006 10 km landevej, som jeg gennemførte i 70 årsgruppen på 51.58.

Der var jo en del løb, som var mere eller mindre spændende, men det vigtigste var kammeratskabet i mellem os, der deltog. I Eventyrløbet (hvor jeg startede min løbekarriere) gennemførte jeg i 2006 de 10 km på tiden 50.57; det var jo sjovt at sammenligne med mit første eventyrløb 1980, hvor jeg løb på 44.45, men da var jeg kun 45 år.

Jeg skulle også prøve marathonløb. Det blev til 10 i alt, og jeg løb både i DK og i udlandet.

Det sjoveste, jeg prøvede, var på Rhodos, hvor jeg kendte en græker, som også løb marathon.

Aftenen før, vi skulle løbe på Rhodos, var der et møde, hvor jeg og en del andre deltagere var til stede.

Der var en del diskussion på græsk, som vi selvfølgelig ikke kunne forstå. Da vi fik det oversat af en venlig græker, der kunne engelsk, viste det sig, at det var starttidspunktet, man diskuterede så ivrigt!

Vi fandt da ud af, hvad tid vi skulle starte, og det var et udmærket løb med en del stigninger.

Mit sidste marathonløb var i 2004 i Hamborg hvor jeg var 69 år. Jeg gennemførte løbet men var klar over, at det blev mit sidste løb. Min bedste tid på marathon var 3.08.11.

En anden sjov ting var, at da jeg løb fjordagerløbet 2010, løb jeg forbi en god løber (5 år yngre end mig), som øjensynligt var blevet ringere med årene, men vedkommende sluttede efter dette løb sin karriere som løber. Grunden til, at jeg omtaler denne løber, er, fordi han ville altid gerne vinde (hvad alle vil), men hvis han kunne se, at han ikke blev nr 1, udgik han. Derfor glemte han aldrig dette løb.

Vi springer igen lidt i tiden. Da jeg blev 80 år, fejrede jeg dette med at løbe i formløbet i 2015 5 km på 29.07 . Tiderne bliver jo desværre større og større, som årene går.

Jeg havde også i flere år gennemført nytårsløbet (nytårsaftensdag) 5 km. Dette var der en journalist som udgav bladet "En venlig hilsen" i Odense, der havde bemærket og derfor ringede til mig og spurgte, om hun måtte komme hjem til mig og stille nogle spørgsmål.

Dette interview fandt sted i 2018 hvor jeg var 83 år, og dette år løb jeg 5 km på 33.33 min.

Jeg har siden 2018 løbet en del løb, men er jo blevet noget bremset i dette år på grund af corona19, men det er jeg jo ikke ene om.

Til sidst vil jeg give et godt råd: Det er at stoppe med at træne løb, hvis man mærker tegn på smerter eller ømhed f.eks ved achillessenen eller ischiasnerven.

Det har jeg altid gjort, og det har virket perfekt i alle de 40 år jeg har løbet. Lad være at lytte til "kloge hoveder", der siger, at det skal løbes væk o.s.v.

Jeg håber at komme i gang sidst på året 2020.

Til orientering løber jeg 6 km 3 gange om ugen.

Jeg håber, at andre vil komme i gang med at løbe, det er herlig sport, som kan dyrkes overalt.

Charley Brandrup



1
Det er fra Wonderful
Copenhagen 1981. Mit
første maratonløb i
tiden 3.38.08



2
De 3 gutter fra Fynsmesterskabet
2003.
Fra venstre: Sven bronze,
Ager guld og jeg fik sølv.
På de 4 km var min tid 28.45.



3
Det er fra Broløbet i 2005, hvor jeg som 70-årig løb halvmaraton i tiden 2.00.55



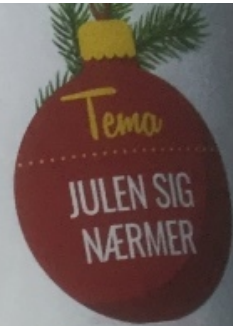
4
Jeg blev interviewet til bladet "En venlig hilsen"



6
Sådan så forsiden ud og artiklen er på næste billede.

TEKST OG FOTO: TINE BOE

Charley løber ind i det nye år



Charley Brandrup på 83 år har holdt nytårsaften i Søhus de sidste ca. 40 år, og det skal han også år. For en god tradition skal man ikke lave om på. Men inden Dronningen toner frem på skærmen, og nytårsmenuen sættes på bordet, deltager han i det årlige nytårsløb her i Odense.

Charley elsker at løbe og indrømmer gerne, at han nok er en lille smule afhængig af det. Charley begyndte først at løbe som 44-årig men har løbet lige siden, og selvom leddene er blevet lidt stivere, og der også er en minisk, der er blevet skiftet ud, så holder han ved.

"Det giver mig en masse energi at løbe, og det er aldrig kedeligt. Specielt ikke hvis jeg har et mål at gå efter som et løb eller et stævne. Jeg løber ca. 18-20 km om ugen, og så deltager jeg gerne i de større løb her i Odense som f.eks. Eventyrløbet og Nytårsløbet," fortæller Charley, der har deltaget i Nytårsløbet de sidste ti år.

Løber med 1500 andre

Når Nytårsløbet er fløjtet i gang, og Charley sammen med de ca. 1500 andre friske deltagere er sendt ud på formiddagens rute, lader han både tankerne vandre tilbage til det år, der er gået og frem mod det nye, der venter lige om hjørnet.

"Jeg tænker godt, når jeg løber. Og specielt til Nytårsløbet bliver mine tanker lidt mere højtflyvende. Så tænker jeg på, om jeg nåede det, jeg gerne ville i det gamle år og på, om jeg har haft det godt. Jeg mærker også tit en taknemmelighed over at få lov til at byde endnu et nyt år velkommen. Det er jo ikke noget, man kan tage for givet i min alder," siger Charley.

Charleys nytårsforsæt

Ligesom så mange andre plejer Charley at have et nytårsforsæt, og nytårsforsættet for 2019 har selvfølgelig noget med løb at gøre.

"Jeg har flere gange forsøgt at få mit barnebarn på 13 år med ud at løbe. Det kunne være så hyggeligt at gøre sammen en gang i mellem. Men indtil videre har jeg ikke rigtig haft held med det. Så mit nytårsforsæt er helt klart at få ham med ud på nogle ture – jeg skal bare lige have grejet hvordan," lyder det grinende fra Charley.



Finn Ankerstjerne. Hvordan jeg startede med atletik som udøver og dommer – spring, løb og specielt kast. ”Jeg blev bidt af at smide med tingene”.

Finn er født i 1936 og bor i Glostrup

Finn skriver:

Så lad mig begynde med begyndelsen. Jeg begyndte jo i en lidt sen alder, og den direkte anledning var, at mine 2 døtre, dengang 9 og 12 år, begge var begyndt at opholde sig temmelig meget på Glostrup stadion.

De havde fået lyst til at dyrke atletik! Så en dag tænkte jeg, at jeg hellere lige må se, hvad der foregår. Det var i 1973, og dem, der kender mig ved jo, at jeg stadig hænger ved, og håber da på nogle år endnu.

Men hvad var det nu, der fik mig til at blive på stadion - jo selvfølgelig tøserne, men også nogle unge mænd, som lokkede mig, for som de sagde, jeg kunne lige så godt prøve noget.

Så jeg begyndte at løbe lidt, prøvede spring osv., og fandt så ud af, at jeg var rimelig hurtig og stor tak til dem.

Jeg var så 40 år, da jeg meldte mig i GIC (Glostrup Idræts Club), hvor jeg stadig tumler rundt, men nu med kastegrenene. Det viste sig at passe mig særdeles godt, herom senere.

Jeg uddannede mig også som dommer, hvor jeg mest fattede lyst til at være starter. Min helt store oplevelse her var at blive udtaget til at være starter til ungdoms OL i Esbjerg i 1999, og så til de dengang flot besatte Copenhagen Games. Det var så lidt om starten.

Jeg blev så bidt af det der med at smide med tingene, og det blev en passion for mig. Min første start som master, det hed nu veteran dengang, men det kan jeg jo også kalde mig, da jeg har været soldat i 38 år.



Nordisk mesterskab på Frederiksberg engang i firserne.

Finn med guld.
Sølv til Jimmi Simic fra Sverige.

Pigen der uddeler medaljer er legenden i dansk atletik Anne Lise Dam Olsen

Nå det var et sidspring og lad mig så fortsætte:

Min første medalje fik jeg i længdespring, det var i 1978, bronze på 5 m og en sjat. Jeg løb også 100 m og blev vist nr. 4.

Lige en lille sjov oplevelse: Jeg havde tilmeldt mig et ABC stævne på Østerbro, og blev sat i heat med nogle 18 årige. Desværre for dem vandt jeg heatet - det var de ikke glade for.

Jeg var så også blevet træner for ungdommen i GIC og havde fornøjelsen at føre nogen af dem både til danske mestre og danske rekorder - pragtfuld tid med skøn ungdom.

Så kom min egen tid med et skønt liv på diverse stadions rundt om i Danmark, hvor jeg fik masser af venner "tror jeg", da jeg har deltaget i mange DM og erhvervet mig et utal af danske mesterskaber.

Det tager altså lang tid at skrive om, så lad mig plukke en enkelt lille historie frem: Til et DM i Herlev, da de stadig var en stor del af dansk atletik, skulle jeg møde en legende i sporten nemlig den første dansker, der kastede over 60 m med hammeren. Men det var nu vægtkast det drejede sig om. Vi havde en dejlig match, hvor jeg var lidt bagud indtil sidste kast, hvor jeg fik nogle centimeter længere end ham. Navnet er Orla Bang!

Om jeg var stolt, det er ikke ordet! Jeg havde en flaske champagne, som vi nød bagefter og som gav et venskab med en supermand, med tryk på mand.

Jeg har også deltaget i 5 VM startende i Durban Sydafrika 1997. Jeg tror, jeg blev nr. 13.

I 2003 Puerto Rico en 4. plads i kastemangekamp, og nr. 8 i samme disciplin i Italien 2007.

I 2016 en **bronzemedalje** også i mangelkampen.

Til den foreløbig sidste mangelkamp til VM i Malaga i 2019 blev det til en 7. plads.

Indimellem har der så været NM og EM, hvor jeg har klaret mig hæderligt - et enkelt nordisk mesterskab og en sølvmedalje har jeg opnået, og alt dette bare, fordi jeg skulle se, hvad tøserne lavede på stadion tilbage i 1974 – jamen, er man da ikke heldig.

Næste år rykker jeg op i 85 årsklassen og håber, jeg kan gøre mig lidt gældende et stykke tid endnu.

Jeg træner jo stadig væk med styrketræning og teknik, men som min gamle ven Helmuth sagde: "Efter 70 begynder kurven at pege nedad" - det gælder selvfølgelig ikke nej nej.

Jeg er blevet spurgt om min krop kan klare al den træning og konkurrencer - jo det mener jeg.

Jeg nåede ikke mit mål på 150kg i knæbøjning kun 140 på grund af coronaen.

Jeg har haft nogle gode træningstimer med Inge og Knud, som vel alle masters ved, hvem er. Det er bare super.

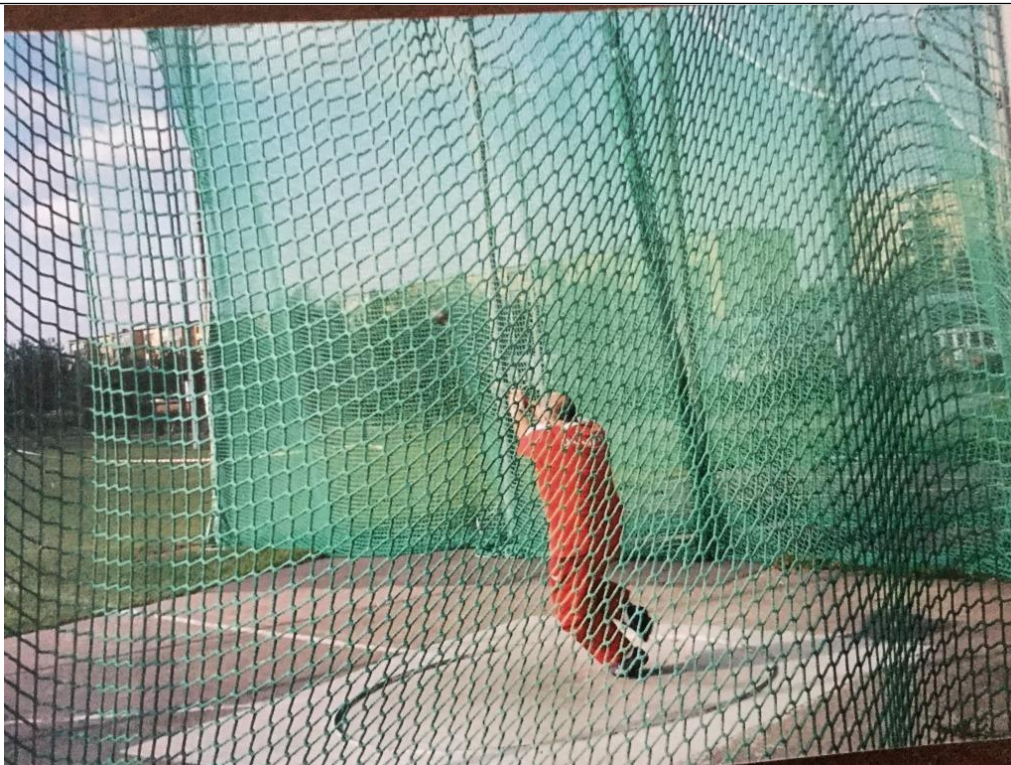
Nu håber jeg, at mit lille bidrag kan animere andre aldrende atleter til at fortsætte med vores vidunderlige sport. Jeg har et motto: Det er aldrig for sent.

Med hånden i handsken Finn  



DM på Østerbro engang i firserne. Lige før hele kroppens styrke kaster spyddet.

2



EM i hammerkast. Malmø 2008
1 omgang til og så flyver hammeren.

3



VM Puerto Rico 2003. På vej til kastegraven. Altid mindste kaster forrest.

4



VM Australien 2016. Bronze til Finn fra Danmark.
Vinder Andrej Rezepki fra Sydafrika. Sølv til Thomas Hancock fra Australien.

5

Henry Andersens skriver om oplevelserne med løb og spring.

Henry er født 1934 og bor i Skive i 2020

Jeg er blevet bedt om at skrive lidt om min tid som atletikudøver. Det gør jeg så, her i en kort udgave.

Det første jeg husker om noget, der ligner atletik, var under en sommerferie hos mine bedsteforældre på landet, hvor der afholdtes et idrætsstævne. Drengene løb to gange rundt om fodboldbanen. Jeg blev nummer to. Præmien var en foldekniv. Og næste dag kunne resultatet læses i avisen. Det var sejt.

Ellers foregik mine første oplevelser med sport på det gamle stadion, der lå i Skives midtby. Vi kaldte det "marken". Når vi skiltes efter skolen, var en sidste hilsen ofte "kommer du om på marken i eftermiddag". Her spillede vi fodbold eller så på, at de voksne spillede. Kun sjældent så vi nogle, der lavede atletik. Der var heller ikke gode forhold hertil. Rundt om fodboldbanen var en ca. to meter bred bane belagt med slagger, som græsset fra begge sider åd sig ind på. Der blev også afholdt dyrskue og ringridning på sportspladsen. På gamle billeder kan man se en sti tværs over fodboldbanen. Den var fremkommet ved, at man havde skudt genvej over fodboldbanen. Her lå også det gamle røde klubhus. Vi drenge var på det tidspunkt ikke medlemmer af klubben, og havde ikke adgang til huset.

Men så skete der noget. I 1944 blev der indviet et nyt stadion på stedet, hvor det stadig ligger i dag. Ved indvielsen blev der bl.a. afholdt et stort atletikstævne, hvor jeg første gang så rigtig atletik. Bl.a. så jeg at deltagerne brugte pigsko. "So ein ding muss ich auch haben". Så jeg fandt et par gamle sko frem og forsynede dem med søm i bunden. Man kan nok forestille sig, hvordan det gik.

På det her tidspunkt syntes mine forældre, der også var sportsinteresserede, at jeg var gammel nok til at blive medlem af klubben. Og det har jeg stort set været lige siden.

Først var det imidlertid fodbolden, der trak. Senere blev det redskabsgymnastikken, der blev det foretrukne. Og det var også gymnastikken, der var skyld i, at jeg begyndte med atletikken.

Atletikfolkene manglede stangspringere, og de spurgte os gymnaster, om det ikke var noget, vi kunne tage os af. Det gjorde vi så. Og det udviklede sig til, at jeg deltog i flere discipliner i atletikken og efterhånden blev fast mand på holdet.

Der var ellers primitive forhold dengang i forhold til nu. Fodboldspillere, håndboldspillere, gymnaster og atletikfolk i samme rum, så der var sommetider trængsel. Også badeforholdene var usle. To brusere og et gasblus til opvarmning af vandet. Der var trægulv over det hele, så fodsvampen florerede og vi gik tit med hudløse tæer og fødder.

På grund af arbejdstiden dengang trænede vi om aftenen og søndag formiddag.

Når der skulle være stævner på stadion, var vi dagen før nede og gøre klar. Dvs. først og fremmest skulle cindersbanen streges op. Det foregik med et bræt, der nåede over hele banen og med "søm", der markerede banerne. Det blev så trukket banen rundt. Sandkasserne skulle graves igennem og nødvendig opkridtning foretages osv.

Startblokke fandtes ikke. Vi gravede to huller til at stikke fødderne i. Jorden kunne godt blive noget løs i løbet af sæsonen, så det var svært at finde fast afsæt. I stangspring havde vi to springstænger, en af letmetal og en svær bambusstang. Det varede mange år inden de bøjelige stænger kom frem. I højdespring brugtes overliggere af træ. De knækkede meget let og var altid meget skarpe i kanterne

så vi nemt risikerede en flænge. Der var ingen puder eller madrasser. Nedspringet skete ligesom i stangspring i sandkassen. Teknikken i højdespring var sakspring eller væltespring. Fosbury flop blev første gang brugt ved OL i 1968.

Vægttræning var en udendørs fornøjelse - sommer og vinter- med hjemmelavede primitive redskaber. Dog sneget vi os undertiden ind i det røde klubhus om vinteren, når der var dårligt vejr. Der var selvfølgelig ikke opvarmet. Og lyset fik vi fra stumper af stearinlys.

Men trods forholdene havde vi - når jeg tænker tilbage - en god og glad tid. Forholdene var jo ens for alle.

Efter soldatertiden fortsatte jeg med atletikken i nogle år. Indtil det blev tid, at "gå over i avlen". Det blev så til en halv snes år med "hus og hjem" og med gymnastik om vinteren og ellers ikke nogen aktivitet på cindersbanen. Det var et særsyn at se aldrig mænd over tredive i korte bukser løbe rundt på banen.

Men op gennem 70-erne begyndte der at ske noget. Skive AM blev en selvstændig klub i 1976. Flere og flere viste interesse for at løbe. Også indenfor mastersatletikken var der grøde. Der blev afholdt jyske og danske mesterskaber, ligesom der kom gang i de internationale mesterskaber: VM, EM og NM.

Jeg var ikke med ved mesterskaberne lige fra starten. Men fra ca. 1980 har jeg deltaget i det meste af hvad der er foregået. Første gang internationalt var til NM i Larvik i Norge. Her blev det til en andenplads i trespring. Siden har jeg taget højdespring med som første disciplin. Her havde jeg nemlig mulighed for de bedste placeringer. Sådan er det jo!

Igennem årene er det blevet til en del rekorder og mesterskaber på alle niveauer fra danske- til verdens, såvel ude som inde. Nogle af disse rekorder står endnu mange år efter de blev sat – så det må vel være mine bedste resultater. Herunder mine internationale meritter:

VM Højdespring				
Klasse	År	Sted	Resultat	Bemærkninger
M65	1999	Gateshead, England	1,50 m	
M70	2004	Sindelfingen, Tyskland	1,40 m	Inde
M75	2009	Lahti, Finland	1,34 m	
M80	2014	Budapest, Ungarn	1,30 m	Inde
M80	2015	Lyon, Frankrig	1,28 m	Mesterskabsrekord
M85	2019	Torun, Polen	1,17 m	Inde
EM Højdespring				
M60	1994	Athen, Grækenland	1,56 m	
M65	1999	Malmø, Sverige	1,51 m	Inde
M70	2004	Aarhus	1,45 m	
M75	2009	Ancona, Italien	1,41 m	Inde, verdensrekord
M75	2010	Nyiregyhaze, Ungarn	1,34 m	
M80	2014	Izmir, Tyrkiet	1,25 m	
M80	2015	Torun, Polen	1,27 m	Inde, mesterskabsrekord
M80	2017	Aarhus	1,23 m	
M85	2019	Venedig, Italien	1,07 m	

NM Højdespring				
M50	1987	Pori, Finland	1,56 m	
M55	1991	Turku, Finland	1,57 m	
M60	1995	Kaajani, Finland	1,56 m	
M60	1997	Lillehammer, Norge	1,56 m	
M65	1999	Odense	1,54 m	
M65	2000	Göteborg, Sverige	1,46 m	Inde
M75	2009	Stockholm	1,35 m	
M80	2018	Borås	1,22 m	
World Masters Games Højdespring				
M55	1989	Herning	1.53 m	
EM Trespring				
M80	2014	Izmir, Tyrkiet	8.00 m	
M85	2019	Venedig, Italien	6.59 m	

Mesterskabsstævnerne er altid store begivenheder, der trækker mange deltagere. Ved EM i 2012 var der f.eks. ca. 8000 starter.

Det er blevet til masser af uforglemmelige rejser til næsten alle europæiske lande og hovedstæder. Min kone var altid med, og vi fik nogle pragtfulde ferieoplevelser samtidig med stævnerne.

Samværet med de andre atleter har været en anden helt uundværlig del af oplevelsen. Mange af dem har jeg nu kendt i snart 40 år. Flere af dem har også deres ægtefælle med, så det er altid ligesom et lille "familietræf", når vi mødes. Ved flere lejligheder har jeg også haft fornøjelsen af at rejse sammen med andre fra Skive AM. Så til kommende masters atleter: "glæd jer."

Ikke mindst på grund af kammeratskabet og den gode tone i Skive AM, har det altid været en fornøjelse at komme der, og vil man noget med sin sport, må man betale, hvad det koster - nemlig træning. At nå de mål man har sat sig, er en stor tilfredsstillelse. Men træning behøver ikke bare være surt slid. Her møder vi kammeratskabet og glæden ved at se resultatet af arbejdet. Træningstimerne har for mig været lige så stor en fornøjelse som konkurrencerne.

En stor del af min træning har været selvtræning baseret på min erfaring og viden om hvad der skal til. I de seneste år har jeg dog fået en træningsmakker i Hans Elsborg, som har fået lyst til at genoptage sprint-karrieren efter mange fine sprint-resultater i 1950'erne og årrække med motionsløb. Min fysiske træning bygger på sprint/hurtighedstræning, springserier og styrketræning – alle dele afstemt i forhold til konkurrenceperioderne. Teknik træning i højdespring har jeg en gang i ugen – og her er vi jo heldige at have indendørs faciliteter, så man er uafhængig af vejrlig og årstider. Når jeg skal gøre "regnskabet" op i rekorder og mesterskaber kan jeg glæde mig over at have sat både verdens-, Europa-, nordiske- og danske rekorder, samt taget mesterskaber på alle disse niveauer.

Men om alt går vel, håber jeg ikke, det bliver det sidste i den historie. Ofte får jeg stillet spørgsmålet: "hvor længe bliver du ved?". - Ja, jeg håber lysten og helbredet holder længe endnu. Men skulle det ske, at min præstation på banen bliver pinlig at se på, håber jeg, at én vil prikke mig på skulderen og fortælle mig, at nu er det tid at stoppe. Jeg vil jo nødig ende som ringvrag.

Henry Andersen



1

Vægtløftning 1951
De foregik udedørs med vægte lavet af smedens overskudsjern.



2

Sakspring 1954

Vi sprang uden madras og man lander i sandkassen – helst med benene først.



3

Stangspring 1954

Det var med bambus eller stålstang.
Ingen madras. Man lander i sandkassen-forhåbentlig.



4

EM Potsdam 2002



5

EM Århus 2017



6

NM Borås 2019
Højden er lidt lavere,
men stilen er den samme
som i 2002.



7

Henry i 2019



8

Henry og træningsmakker Hans
Elsborg 2020.

Indledning

Hæftet "Vore oplevelser som atletikudøvere på de lange distancer" af Erik Bohn Jespersen Olympia Maribo har inspireret til denne udgivelse:

"Vore oplevelser med atletik, løb, spring og kast i moden alder" er om nogle af os, der er omkring 80 år, og som stadig er aktive atleter. (Vi har kontakt i en mailgruppe)

Mange flere kunne bidrage, men jeg var nødt til at begrænse mig.

Håbet er, at hæftet kan inspirere konkurrenceatleter til at fortsætte, og motionister til at prøve atletik på et stadion, også selv om ungdomsårene er passeret. Atletikklubberne hjælper meget gerne på vej.

Endelig er det også håbet at inspirere kvinder og mænd i alle aldre og atletikdiscipliner til at fortælle om atletikoplevelserne.

I alfabetisk rækkefølge er der bidrag fra:

Bent Lauritsen	side 2
Børge Færk Mikkelsen	side 8
Charley Brandrup	side 12
Finn Ankerstjerne	side 17
Henry Andersen	side 21
Jørgen Simonsen	side 27
Kurt Jochumsen	side 33
Svend Aage Sørensen	side 38
Søren Søgaard	side 43
Vagn Kildsig	side 47

Stor tak for jeres bidrag til, at hæftet kunne realiseres. Håber, I oplever, at de mange brugte timer er givet godt ud.

Min ægtefælle Birthe Marie har korrekturlæst. Det har medført uddeling af en "pose" punktummer, kommaer, afsnitsinddelinger, men sætningerne og ordvalget er, som de er modtaget.

Erik Bohn Jespersen og Kurt Jochumsen har bidraget med sparring.

Masterkomitéen v/Knud Højer har ydet en klar og motiverende opbakning hele vejen.

Stor tak til jer alle for jeres medvirken. Det var spændende, lærerigt og hyggeligt at arbejde sammen med jer.

August 2020

Vagn Kildsig

På sidste side en der bemærkninger til processen.

Jørgen Simonsens oplevelser med først håndbold, gymnastik, så løb i mange år og nu ergometer roning

Jørgen er født i 1938 og bor i Sorø

Jørgen fortæller:

”Sport har altid betydet meget for mig, og det gør det stadig.

Det startede i skolen men tog mere fart, da jeg efter skolen hjalp min far hjemme på gården.

Der var 2 lærere i Munke Bjergby, der om aftenen i maj-juni organiserede konkurrence om idrætsmærker i 5 idrætsgrene (både løb, kast og spring) samt styrkeprøver. Jeg kunne mærke, at det kunne jeg godt finde ud af. Vi var 10-15 deltagere. Det lærte jeg af – både af samværet og atletikken. Det fortsatte i flere år.

I 1956 var jeg 5 mdr. på Ollerup gymnastikhøjskole. På højskolen trænede vi meget gymnastik hver dag, men der var også tid til atletik bl.a. løb og idrætsmærker. Jeg løb 1500 m på ca. 5 min, og det var hurtigere end de fleste med megen gymnastikerfaring.

Jeg var rimelig god og arbejdede på at blive bedre.

Opholdet på Ollerup fik afgørende betydning for mig. Jeg var sammen med andre unge fra hele landet. Jeg lærte at begå mig og lærte, hvad jeg er god til. Det styrkede min selvtillid.

Jeg er stadig medlem af elevforeningen, og hvert år mødes vi, ca. 2000 tidligere elever på skolen. Der er godt styr på det, og det er meget hyggeligt. For 4 år siden havde vi 60 års jubilæum.

Herefter blev jeg soldat på Bornholm i 16 måneder.

Efter soldatertiden kom jeg på Høng Landbrugsskole. Her opdagede jeg, at opholdet på Ollerup var en god anbefaling – så var man god nok!

På Landbrugsskolen blev jeg uddannet til kontrolassistent. Der var ikke så meget med sport, men vi var da ude at spille lidt håndbold.

I 1961 tog jeg igen til Jylland og arbejdede som kontrolassistent i 4 år. Jeg kørte rundt til bønderne og tog mælkeprøver og lavede regnskab for deres køer bl.a. med foderplaner.

Så blev 3 områder slået sammen. Det nye område delte jeg med en nordjyde. Vi boede sammen i Hammerum, og det havde vi meget fornøjelse af!

Jeg var med i nogle løb i forbindelse med håndboldtræningen – jeg kunne sagtens klare mig, for jeg kunne holde ud.

I alle årene var jeg også med i gymnastik på Hammerum herreds repræsentationshold. Der var opvisninger og mange tilskuere dengang.

I 1969 købte vi ejendom ved Dianalund. Der blev spillet en del håndbold, efterhånden som jeg blev ældre. Jeg var dog også med til gymnastik, som var startet i Dianalund. Men det var kun i få år. Der var bl.a. en årlig opvisning, hvor jeg var den eneste, der kunne flikflak!

I 1970`erne og 80`erne blev løb mere og mere populært. Mange løbeklubber opstod, og medlemmerne strømmede til.

I 1989 var jeg med til at starte Dianalund Løbeklub. Året efter var vi 150 medlemmer. De første 3-4 år var klubhuset en garage på Filadelfia, men så skulle de selv bruge bygningen. Det endte dog med, at jeg fik dem overtalt til at finde et andet sted til os.

Det blev til det nuværende klubhus, som havde været hønseshus. Vi gik i gang med at reparere, lægge fliser og male. Det er stadig Dianalund Motions klubhus.

Vi deltog i mange løb, og vi konkurrerede bl.a. på turen Sorø sø rundt. I 1990 løb jeg de 8,3 km på 30.47 min.

I samme periode vist nok i 1989 begyndte Sorø Amts skytte-gymnastik-og idrætsforeninger (SSGI) at arrangere crossløb. Det skulle jeg være med til. Det var nyt og anderledes.

I starten var vi mange i Dianalund Løbeklub, der var med, men mange flere kom til. Det udviklede sig meget, og fra Sorø Amt kørte vi til Cross landsmesterskaberne i 2 busser. Vi var mange gange i Jylland.

Jeg har altid løbet for Dianalund, og jeg har været næstformand og stod bl.a. for crossløbene.

Året før i 1988, så jeg i fjernsynet maraton fra OL. Det var nyt. Der blev snakket meget om det, og hvad det kræver af udholdenhedstræning. Så jeg gik i gang med at træne og løb maraton første gang i København i 1989.

Forlods var jeg kæphøj nok til at sige: Det klarer jeg på 3½ time. Det blev første gang gennemført på 3.18 time. Jeg blev godt nok træt!

Min kone var med og hun løb maraton i Køge i 1990 og jeg i 1991. Vi skulle ikke løbe samtidig, for vi skulle være sikre på, at en af os kunne gå dagen efter og passe dyrene!

I 1990 var min tid 3.17 og i 1991 løb jeg på 3.16. I 1992 på 3.22, lige før målstregen blev jeg overhalet af kronprinsen, der løb sammen med 3-4 bodyguards.

I 1995 gjaldt det Lillebælt Marathon, og jeg satsede på under 3 timer. Da jeg havde løbet ca. halvdelen måtte jeg ned og gå!

3 uger før maraton havde jeg deltaget i Veteran (Master) DM i Tårnby og vundet både 800, 1500 og 5000 m. De 2 første med pigsko.

Konkurrence fortsatte i den hjemlige klub få dage efter– de skulle ikke løbe fra mig. Det gjorde de heller ikke, men dagen efter var mine ben helt tossede – og så maraton kort efter.

Så kunne jeg lære det!

I løbet af 90`erne var vi en lille gruppe: Morten, Sten, Ole og Søren, der hvert år var med til DAF Cross mesterskaber og i mesterskaberne på bane og landevej.

Jeg vandt de fleste i min gruppe, bl.a. i 1998 et 4 km cross på 14.30 – her slog jeg Bent Lauritsen med 45 sek.

Stig Lassen var min stærkeste konkurrent – han vandt mest på de længere distancer og jeg på de korte.

1996 deltog jeg i EM i Malmø. I Italien i 1998, hvor jeg kom hjem med en bronzemedalje på 1500 m i tiden 3.53.32.

I 2004 EM i Århus og 2006 var jeg til EM i Polen. Jeg fulgte godt med, men fik ingen medaljer.

Til Cross i Viborg i 2012, blev jeg slået med ca. 2 sek. af min 72-årige "elev", Vagn Kildsig. Det var i sne og søle, men en fin tur.

I 2015 i Bernstorffsparken til DM i cross måtte jeg erkende, at mit kunstige venstre knæ, som jeg fik 2013 havde medført, at jeg ikke fik trænet nok.

Det med knæet er der en forklaring på: Allerede i 1998 fik jeg under et løb kraftige smerter i venstre knæ. Det var brusk fra en gammel skade, der havde revet sig løs. Den gamle skade var kommet fra en orne, der havde klemmt mig. Det gjorde en gang imellem ondt men ikke mere, end at jeg kunne løbe.

I 2013 fik jeg endelig et nyt knæ, og det fungerer, men det blev ikke til meget mere løb efter 2015 kun enkelte korte motionsture. Til gengæld cykler jeg og dyrker ergometerroning i gruppe 80.

Roning foregår i Sorø Roklub, hvor vi er en god gruppe. Vi deltager i mesterskaber. I 2019 blev jeg europamester på 1000 m i tiden 4.03, og i år blev jeg danmarksmester på samme distance i tiden 4.07. Det var begge dele i Gladsaxe.

Der skal trænes og tages fat – jeg nyder det”.

Min kone Sigrid og jeg har altid haft megen glæde af sport, og vi følger med på TV.

Jørgen Simonsen har fortalt det til Vagn Kildsig





2

VM Italien 1998

800 m tæt på målstegen!
Jeg gir den hele armen
godt og vel!

De 4 første er ikke med
på billedet – de er
stukket af.

Tyskeren kom bagfra i en
hurtig spurt. Han blev nr.
6 og jeg blev nr. 5.

Min tid blev 2.21.65

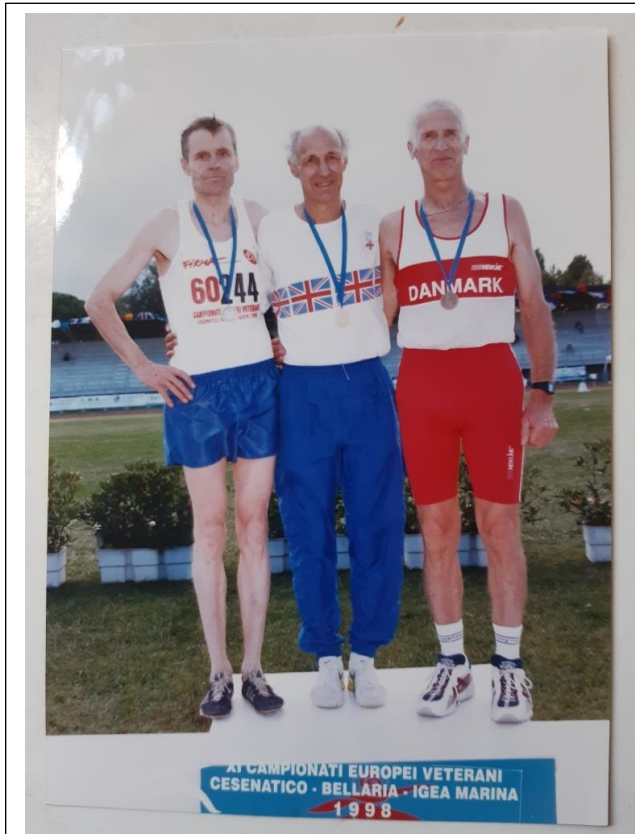


3

VM Italien 1998

1500 m
Englænderen der vinder
er på billedet nr. 4 lige
bag mig.
Esteren med nr. 244 blev
nr. 2 og jeg blev nr. 3

Franskmanden i front
blev nr. 4



4

VM Italien 1998

En fin afslutning på 1500 m løbet!

Min tid blev 4.53.32 – det er jeg ret stolt af!



5

VM Italien 1500 m
tidstjek og stille afjok
efter et meget
spændend og sjovt løb.

Jeg ydede mit bedste.

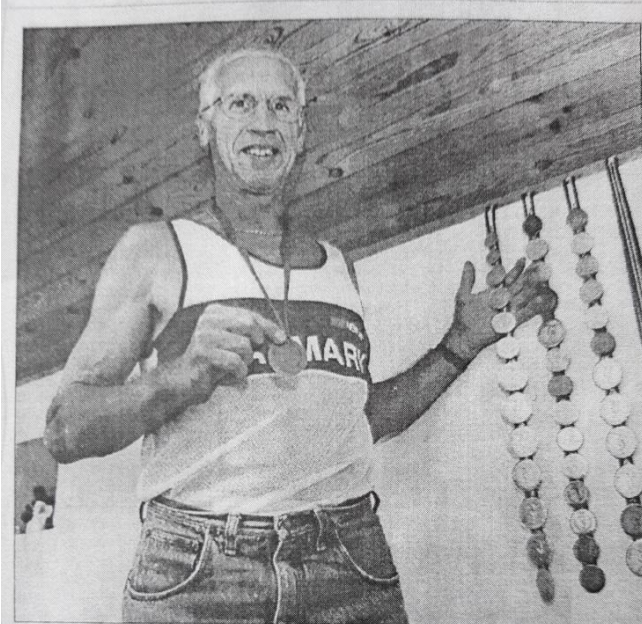
Danske mesterskaber til Dianalund Motion. Vundet af Jørgen Bay Simonsen

År 1995 gr.55-59	4 km cross		15.46	Nyborg
	800 m	bane	2.30.29	Tårnby
	1500 m	bane	4.59.82	----
	5000 m	bane	18.07.50	----
År 1996 gr.55-59	4 km	cross	16.20	Holte
År 1998 gr.60-64	4 km	cross	14.30	Lillerød
	800 m	bane	2.23.28	Herlev
	1500 m	bane	4.52.25	----
	5000 m	bane	18.14.87	----
År 2003 gr.65-69	10 km	landevej	38.41	Roskilde
	400 m	bane	71.16	Århus
	10.000 m	bane	41.29.84	Østerbro Kbh.
	10 km	landevej	41.21	Svendborg
År 2005 gr.65-69	1/2 Maraton		1.32.10	Lyngby
	4 km	cross	18.29	Kolding
	8 km	----	39.14	----
	10 km	landevej	43.57	Herning
År 2006 gr.65-69	800 m	bane	2.59.83	Rønne
	1500 m	----	5.46.08	----
År 2007 gr.65-69	800 m	----	2.50.35	Holbæk
År 2008 gr.70-74	4 km	cross	18.33	Bellahøj Kbh.
År 2015 gr.75-79	400m	bane	1.40.28	Randers
	800 m	----	3.45.13	----
År 2016 gr.75-79	400 m	----	1.44.36	Hvidovre

Derudover har jeg en bronzemedalje fra veteran EM 1998 i Italien i 1500 m løb

6

En samlet oversigt over mine vundne mesterskaber for Dianalund Motion



Fem meter løbende medaljer på væggen, og én europa-bronze om halsen på Jørgen Simonsen. Medaljerne yderst til højre har fru, Sigrid Simonsen løbet hjem til gården på Bakkevej.

Sigrid er med

Takket være et specielt optræningsprogram hos fysioterapeut Paw Jensen på Elmegårdens Motioncenter fik Jørgen Simonsen has på skaden på nogle få måneder.

- Vi løber for livet, det holder både Sigrid og mig selv i god form, siger mesterløberen beskedent.

Men han skal også holde formen godt ved lige, når han løber med og mod fru Simonsen.

Sigrid Simonsen løb nemlig af med Sjællandsmesterskabet på 5000 meter i 55-årsklassen.

Så de fem meter løbende medaljer på væggen i udestuen er hentet hjem af både hr. og fru Simonsen.

7

Ja min kone Sigrid og jeg har været fælles også om sporten.

Sidste år fejrede i guldbryllup.

Sigrid har hjembragt en del af medaljerne.

Kurt Jochumsen skriver om som mange årige karriere som løber og organisator for Fremad Holbæk og Nykøbing Sjælland motionsklub

Kurt er født i 1938 og bor i Holbæk

Da Eremitageløbet begyndte i 1969, startede jeg dér, og løb alle årene til 2015.

Da måtte jeg opgive, fordi mine ben ikke ville mere. 47 gange blev det til, men nr. 48 opgav jeg.

Så gik jeg over til at cykle og til at gå med Ældresagen.

Efter 20 år at indkalde E- løbet herefter hvert 5 femte alle, der havde løbet alle løbene, til en sammenkomst på Peter Liep eller Fortunen, men 45 år blev på Berlingske Tidende.

Ved 45 års jubilæet var der kun 21, der havde løbet alle løb ind til 2013.

Da Peter Bistrup i 1974 fik vedtaget, at der blev arrangeret veteranholdkampe deltog Fremad Holbæk i 3 holdkampe det første år, medens jeg var formand for Fremad.

Men samme år fik jeg hos A/S Carl Petersen en opgave med at starte et nyt byggemarked op, så jeg måtte jeg stoppe med at løbe for en tid.

Da samme firma købte en anden, mindre Tømmerhandel i Højby, blev jeg afdelingsleder dér i 1977. Udover Eremitageløbet deltog jeg i nogle mindre løb.

Bodil og jeg startede Højby sport 02.04.1979 (samme dag som Lars Larsen). Jeg kom i Sportshandlerforeningens bestyrelse i 1988 og kom som den første forretning fra Sjælland med i den nye Sportskæde Sportigan og også med i deres bestyrelse i 1989.

I 1986 (06.09) var jeg så med til at starte Nykøbing Sjælland motionsklub, og en del deltog i Eremitageløbet allerede samme år. Til nytår havde vi 200 medlemmer.

I 1987 deltog vi i flere løb, og til Eremitageløbet var vi en busfuld, og det var der fremover.

Ved generalforsamlingen i 1987 blev jeg formand i stedet for den første formand, der blev direktør for Billund Lufthavn. Jeg var så formand indtil 1997, og i 2 år var jeg kasserer.

Der kom en del yngre end mig, så der var nogle at løbe efter.

I 1987 løb jeg også mit første løb på Østerbro kunststofbane.

Jeg løb her 5000 m på 18.40 min som 49-årig, og det var præcis 3 min. dårligere end min PR.

Jeg slog Fremos Christensen (tidligere langdistanceløber) på opløbssiden.

Vi løb også ½ Marathon fra Lyngby til SNIK stadion i Nærum, og jeg løb på 1.29,14

1988. Sejerøbugtløbet ved Høve Stræde ca. 8 km. I 50 års gruppen løb jeg sammen med Finn Toftegård. Kurt Jochumsen løb på 29.57 min. Finn Toftegaard løb på 30,02 min. **Min første sejr over Finn!**

1989 Vi var 20 deltagere i ½ Marathon i Lyngby. Jeg havde inden start sagt, at jeg gennemfører på 1.30, **og det gjorde jeg så 1.30,00.**

1990 5 x 5 km stafet. NSM (Nykøbing Sj Motionsklub). Nr.1 Sparta 1.15.15 min, nr. 14 Nykøbing Motionsklub på 1.31.02. **Der var i alt 280 deltagende hold.**

Vi havde fået endnu en god løber til Nykøbing fra Sparta, der lå nr. 6 efter første tur.

1991 DGI. LM Cross 3 km I Brorfelde. Nr. 1 løb på 11.48 min, nr. 2 på 11.59 og nr. 3 Kurt Jochumsen 12.02 min. Vi blev nr. 2 for i hold i Holbæk Amt

År 2000 DGI LM. Cross i Randers 3 km. For Sorø Amt:

Nr. 1 Finn Toftegaard 13.34 min, nr. 3 Erik Lind Hansen 14.17, nr. 5 Kurt Jochumsen 14.38.

Holdløb nr. 1 Sorø Amt 42,28 min, nr. 2 Svendborg 43.31 min

Det var et tilfælde at jeg kom med. De var i Højby for at købe løbesko, og sagde de ville med til DGI LM Cross i Randers, og jeg sagde så, at jeg ville tage pigskoene på og træne i skoven ved Nykøbing, og det gik jo fint igennem pløje og grusvej. Herefter løb jeg kun Eremitageløbet.

Jeg startede i Fremad 1954 og var med til at sætte rekord på 4 x 1500 m stafet.

Min træning var at cykle 18 km til A/S Carl Petersens Tømmerhandel i Holbæk, og da jeg skulle på handelsskole, så jeg en med pigsko, og han sagde jeg bare kunne komme på stadion. Det gik jo godt, da jeg løb 3000 m på 9.59,8 min. efter den bedste løber i Fremad.

Jeg blev SAF(Sjællands Atletik Forbund) juniormester på 3000 m i 1958, og på SAFs hold mod KAF (som er?) på 5000 m i 1963.

Jeg har sat 24 seniorklubrekorder, heraf 4 x 1500 m 6 gange bl.a. 1954 og 1966 (12 år efter)

Jeg var i 1958 – 1960 og 1962 på ture med Bagsværd Atletik med til flere holdkampe og stævner.

Vi boede privat de fleste steder undtagen i Paris, hvor vi var oppe i Eiffeltårnet. Vi var i 7 lande.

I 1960 i Lehrte ved Hannover traf jeg Edmund Høweling, der skulle på ferie i Danmark.

Han kom til Holbæk i 14 dage, og i 1961 tog jeg motorcyklen og besøgte flere andre i Tyskland.

På vejen ned ville jeg ind på et vandrehjem i Schweinfurt (USA soldaterlejr), hvor der i 1960 havde været et stævne med 2000 tilskuere, men det var lukket. Så gik jeg ud bagved, hvor nogle drenge spillede bold. Den ene af dem kom hen til mig og sagde, at han kendte mig, for han havde været i Bagsværd året før, så han skaffede mig overnatning.

Edmund var meget hjemme hos mine forældre på gården indtil 1969. Så var han mest i Østen, som handelsmand med f.eks. cementfabrikker og andre store ting.

Han dukkede i 2007 op i Holbæk, hvor vi har været meget sammen med min og hans familier, indtil han pludselig døde 2018, hvor han havde besøg af en af sine 7 brødre.

Jeg kom i Fremads bestyrelse i 1956 og var formand i 1962-1963 og igen fra 1971-1975 og endnu engang fra 2005-2009.

Jeg var også kasserer fra 1964 – 1967 og igen fra 2009 – 2013.

1960-1963 Medlem af SAFs ungdomsudvalg. 1968-1974 medlem af SAFs bestyrelse og formand for rekord- og statistikudvalget.

2006 holdleder for veteraner til Poznan sammen med Preben Mortensen.

Veteran Øst mesterskaber Fremad Holbæk i 2007 og DM samme år.

Her var jeg med til at vinde 1000 m stafet.

Jeg hjalp Carl og Aase Friedrichsen ved VM i Riccione 2007 og til EM I Ungarn 2010. Til EM 2012

var Preben Mortensen og Kurt Jochumsen holdledere, da Carl Friedrichsen ikke kunne. Fremad har afholdt Østmesterskaber flere gange.

Jeg var i 1971 til EM i atletik sammen med andre danske atletikfolk. Da jeg kendte Marathon løberne, der havde omklædning på det gamle olympiske stadion fik jeg af dem lov til at klæde om og træne på den gamle bane, hvor der nu var asfalt.

Det var en fantastisk oplevelse, især 5000 m og 10.000 m løbet. Der var spændende, Juha Väätäinen vandt først 10.000 m og senere 5000 m. Publikum var helt elleville, og kastede alt det de sad på ud over banen. Især 10.000 m der blev afgjort på de sidste meter af finnen foran østtyskeren Haase.

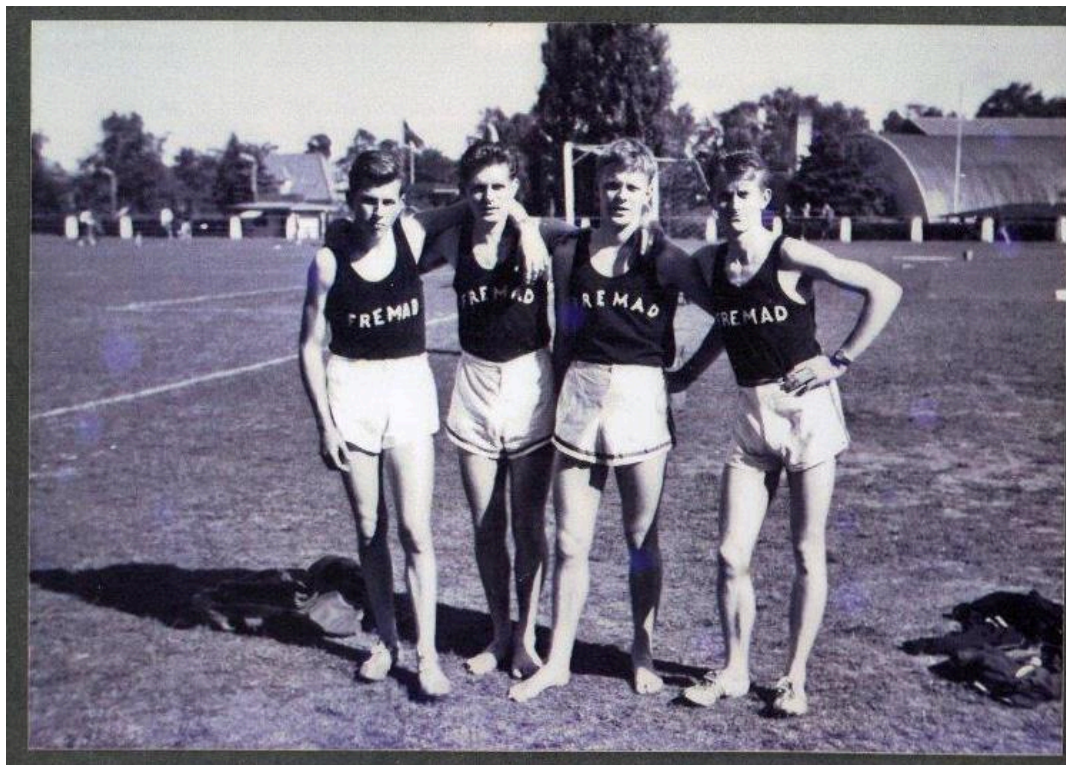
Juha blev næsten båret rundt. På 5000 m var Juha helt overlegen. Jeg var i spiseteltene efter løbene, og finnerne var helt vilde.

I 2005 var vi 4 fra Fremad, der var til VM i Helsingfors. Vi var i Aabo med tog, der kørte 200 km i timen.

En aften stod damerne og skulle løbe 100 m hæk, men så kom storm og styrtregn. Damerne ventede i regnen, men det regnede så voldsomt, at de blev kaldt ind, og alt blev udsat i flere timer. For 10 kæmperne var det 1ste dagen, og de blev først færdige efter midnat.

Det har været et dejligt liv med sport – fra løbeoplevelser og resultater, organisation, bestyrelsesarbejde og handel med sportstøj inkl. specialsko til atletik.

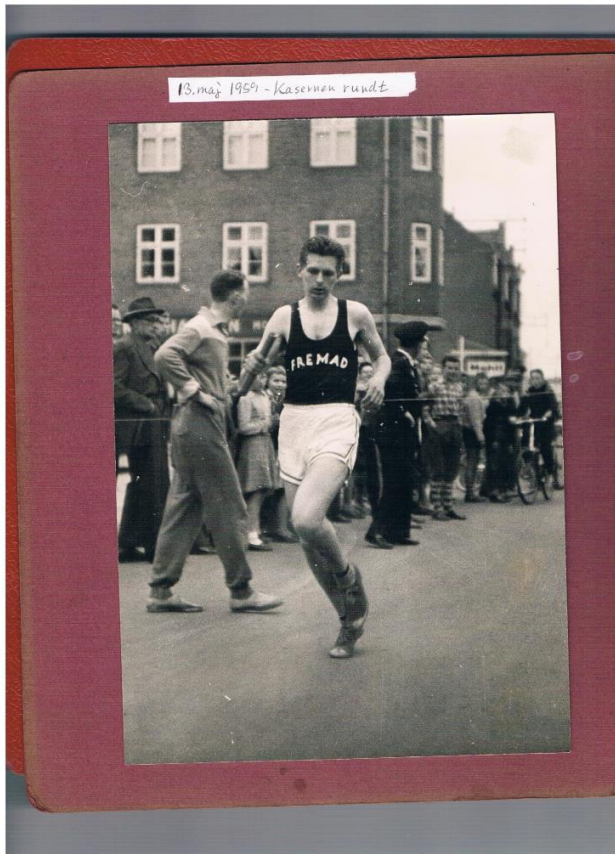
Hilsen fra Kurt Jochumsen



1 Sjællandsmesterskaberne (SM) i Helsingør 1960. Der deltog i alt 3 hold.

4*1500 stafet, som Helsingør vandt på 16.50.2

Holbæks hold er fra venstre Erik Bahn, Kurt Jochumsen, Svend Bistrup og Arne Skrivers. Vi blev nr. 2 i tiden 17.29.0



2

Gadestafet "Kasernen" rundt i 1959.

Det er på Holbæk Stadion i 1961.

4 * 1200 m. Fremad vandt i

12.51.3

Nr. 2 blev KIF København i

12.56.4.

Der deltog i alt 4 hold.

Blev løbet første gang i 1921.

Pokalen "Paraplystativet" blev leveret af A/S Carl Petersens Tømmerhandlen ved ejeren Carl Petersen, hvor jeg arbejdede fra 1954.

c



3

Nationalstævne i Holbæk i 1961

1500 m.

Nr.1 Peter Lykkeberg i 3.59,6

Nr. 2 Finn Toftegaard, Kalundborg i 4.02.2

Nr. 3 Kurt Jochumsen i 4.06.4, som blev min klubrekord.

Nr. 4 blev landsholdsløberen Bjarne G. Petersen fra Helsingør.,



4

Ørholmmløbet arrangeret af Klampenborg Idrætsklub i 1963.

Det var Sjællands Atletik Forbund (SAF) og Københavns Atletik Forbunds mesterskab i terræn på 8 km.
(De 2 klubber blev slået sammen i 1985.)

Fremad vandt Holbæk holdløbet for SAF

Nr.1 Charles Andersen fra Glostrup i 24.51.2

Nr. 2 Kurt Jochumsen fra Holbæk i 26.15.5

Nr. 3 John E. Hansen fra Hillerød i 26.25.0

Nr. 4 Erik Bohn Jespersen fra Herlufsholm i 26.38.0



5

Olympiske lege i 1960 hvor Thyge blev nr. 6 i tiden 2.21.03. En dansk rekord, der holdt til 1974.

I 60erne, hvor priser og lønninger steg meget, var der også mange strejker.

Thyge Tøgersen "det løbende postbud" vandt 34 danske mesterskaber og deltog i OL mv. Han løb alle årene for IF Guldfoss på Amager.

Thyge døde i 2016 89 år gammel.

Svend Aage Sørensens liv som idrætsmand - med cykelløb og løb på bane og landevej

Svend Aage er født 1941 og bor i Odder

Svend Aage skriver:

Jeg ved ikke, om jeg er i målgruppen, for man kan ikke sige, at jeg startede i en sen alder. Men min start som langdistance masterløber, hænger sammen med mit aktive idrætsliv gennem alle årene.

Allerede i skolen som 12-årig skulle vi tage idrætsmærke, og der gik det op for mig, at jeg havde et konkurrencegen, som jeg ikke kan løbe fra. Jeg vil helst være den bedste og hader at tabe, det var dér, jeg fik mod på atletik, men det var ikke der jeg blev langdistanceløber. Det var 100m /200m løb og spring, jeg klarede mig bedst i, men helt god blev jeg aldrig, så der skulle findes på noget andet.

Og det blev til elitecykling, hvor jeg startede som begynder på Århus Cykelbane i 1959, det var dengang, der kunne være over 5000 tilskuere til løbene. Det blev til 13 år med rigtig mange gode minder og med deltagelse i mange mesterskaber. Jeg opnåede dog aldrig at vinde et DM, dertil var konkurrencen for hård med cykelryttere som Niels Fredborg og Peder Pedersen som konkurrenter, men et provinsmesterskab i sprint 1961. Der blev mange andre vundne løb på de 3 baner i Danmark samt rejser til England og Tyskland.

Nå, nu nok om det, nu skal der skrives om langdistanceløb, som har været så absolut den længste periode af mit idrætsliv.

I 1972 efter 13 år som cykelrytter, skulle jeg finde på noget, som kunne erstatte det. Det blev motionsløb, som på det tidspunkt var ved at blive en folkesport, med Eremitageløbet og Marselisborgløbet med flere, som var de helt store trækplastre. Der var jo også lidt konkurrence i det, man skulle jo helst løbe fra vennerne eller forbedre sin tid fra sidste år. Det gik der ca. 5 år med, så var der ikke nok konkurrence i det - der skulle metal om halsen. Jeg startede så som veteran konkurrenceløber som det hed den gang.

I starten var det lidt svært at vinde nogle medaljer, for mange af konkurrenterne var jo gamle eliteløbere. Jeg var jo ikke så gammel, ca. 35 år og mine cykelben skulle lige vænne sig til at løbe lange distancer, men da jeg gik fra 69 kg. til 61 kg. kom der mere gang i benene. I dag vejer jeg kun 56 kg men det er nok alderdomssvækkelse, der gør sin indflydelse.

Der var ikke nogen løbeklub i Odder. Der var en Atletik klub men det var kun baneatletik, man dyrkede dér. Hvad gør man så, jo, man starter selv en, vi var nogle motionsløbere, som løb i skoven om lørdagen, vi havde hørt om, at Hjerteforeningen ville starte en underafdeling af foreningen, som skulle hedde Hjerteforeningens motionsklub. Den kontaktede vi, og fik startet en underafdeling i Odder. Det blev til rigtig mange år i bestyrelsen og en del i hovedafdelingen. Men da vi ikke længere fik tilskud, men stadigvæk skulle betale kontingent til Hjerteforeningen, blev afdelingen opløst og optaget i Odder Atletik, som så startede en motionsafdeling.

Jeg vil lige fortælle, at min bedre halvdel Ebba også er løber og har høstet flere og bedre resultater, end jeg har, så hun har håneretten, men jeg prøver at fortælle mig selv, at konkurrencen ikke er så hård på kvindesiden!

I en del år var vi også medlem af Atletika i Horsens, hvor vi kunne danne hold til veteranmesterskaberne sammen med Preben Nielsen, Kurt Daugård med flere, vi fik da også skrabet en del metal sammen. Fra omkring 2003 har vi kun været medlem af Odder Atletik og Motion.

Det er indtil videre blevet til rigtig mange løb både i indland og udland. Ebba og jeg har løbet marathon i Wien, Berlin, Paris og mange byer i Nordtyskland.

Jeg vil lige fortælle om en sjov oplevelse, jeg havde i forbindelse med Paris marathon 1994. Ebba og jeg var lidt sen på den og kom løbene op af Champs-Elysees, hvor alle stod parat bag startsnoren, med alle eliteløberne først. Jeg blev vinket ind lige bag startsnoren, medens Ebba pænt måtte løbe ned bagved. Der stod jeg så sammen med alle de sorte, som alle ville kunne løbe under 2 t og 15 min, men stolt var jeg. Der må nok have været lidt eliteløber over mig, siden jeg fik lov at starte i første række. Men det skulle vise sig at komme til at give bagslag. For jeg blev grebet af stemningen og prøvede at følge med de hurtige. Det blev til de hurtigste 2 km, jeg nogensinde har løbet, da vi var nået til Concordepladsen, var min km. tid 3 min. pr. km. Så var det løb ødelagt, men kom dog i mål på 2 t og 53 min. Det blev også mit sidste maraton efter 60 maratonløb. Jeg var i en periode med mange skader og kunne ikke rigtig komme i gang med de lange træningspas igen, så det blev fremover til ½ maraton, hvor jeg indtil nu har løbet ca.120.

Inden jeg slutter med at fortælle om mine yngre år som veteranløber, kan jeg ikke undlade at fortælle om, da jeg var første mand i mål i et maratonløb. Det var i World Master Games 1989, hvor jeg løb i klassen 45-49. Det var en ud hjem rute, hvor der var en stiv kuling lige mod os på udturen. Jeg tror at min tid som cykelrytter kom mig til hjælp her, for hvis der er noget, man lærer som cykelrytter, er det at ligge i læ. Efter vendepunktet var der ca. 21 km. rygvind. I første gruppe havde de slidt og slæbt i modvinden og var godt brugt, så jeg kunne med nogenlunde friske ben løbe alene hjem til mål på Aalborg Station. Helt let var det nu ikke, for lige ud for stationen fik jeg krampe, motorcykelbetjenten, som fulgte mig, var lige ved at springe af motorcyklen for at hjælpe, men ind kom jeg og kunne løbe i mål som første mand af alle klasser - 1 min. og 1 sek. før en Tysk løber. Tiden blev den næst hurtigste, som jeg har løbet et maraton på 2 t 43 min. Var det ikke for modvind og krampe, var det helt sikker blevet til pr. Der blev lavet en video af løbet, som jeg har en kopi af. Den henter jeg af og til frem, når der skal lades op til et mesterskab i håb om, at jeg kan få de samme gode ben som dengang.

Og så til nutiden: Jeg kan stadigvæk løbe, selv om de gamle ben brokker sig lidt, men det er der nok ikke noget at sige til. Jeg har i alle årene, lige fra jeg kørte cykelløb, ført træningsdagbog og fik noget af et chok, da jeg for nogle år siden prøvede at tælle sammen, hvor mange km jeg har løbet og kom til det resultat, at jeg var tæt på at runde de 125000 km på løbeben!

Det er der også blevet nogle danske mesterskaber ud af: 13 guld, 16 sølv og 7 bronze + 21 guld, 26 sølv og 6 bronze i det, der engang hed Jysk-Fynsk mesterskab. Jeg har også deltaget i 2009 EVACNS (EM for veteraner) med 4 sølv medaljer, 2017 med 1 sølv og Nordisk mesterskab 2007 med 1 sølv og en bronze, blev for øvrigt slået af Vagn Kildsig på 10000m, men han er jo også en rigtig god baneløber, Det var her, jeg lærte Vagn at kende, siden er vi mødtes til mange konkurrencer. Jeg vil ikke undlade at nævne, at jeg i skrivende stund er indehaver af den danske rekord på ½ maraton distancen i gruppen 75 -79 år sat i 2016, som lyder på 1,49,05, men som i min optik burde være 1,46,32, som er den reelle løbetid (nettotid) og ikke en (bruttotid), fordi man blev tvunget til at starte i gruppe 3. Det kan godt være, at man bruger internationale regler, hvor man bruger

bruttotider, men det er ikke retfærdigt, når man afholder mesterskaber sammen med store motionsløb med start efter forventet løbetid.

Som tidligere skrevet løber Ebba og jeg stadigvæk, vi mødes i klubben lørdag formiddag med en flok løbere, hvor vi løber en tur på ca. 20 km. ellers løber jeg ca. 10 -12 km. hver anden dag og cykler de andre dage mellem 40 - 50 km. Skader har jeg i tidens løb døjet meget med især med venstre akillessene, men da den blev skrabet for arvæv, har der ikke været nogle problemer med den, jeg har også fået fjernet en sene i det ene knæ.

Når man bliver over 65 år, så er det ikke skader, men alderdomsskavanker, man lider af, og dem har jeg et par stykker af. Min erfaring med skader er, at når jeg kommer i god form, dukker der en skade op, så min konklusion er, at det ikke er mængden, men hastigheden, der giver skader. Ellers synes jeg, at det går meget godt, når jeg sammenligner mig med andre på min alder.

Med Sportslig hilsen Svend Aage Sørensen Juni 2020



Glæden ved at vinde kan også give en sidegevinst, som her i 1962 på Aarhus cykelbane



Fra Etapeløb ØNOS JOGG 1888, som vi deltog i 1987, 1988 og 1991.



Ebba og Svend Aage Sørensen fik masser af medaljer til EM for veteraner (Privatfoto)

Syv medaljer til veteraner

Flot præstation fra erfarne løbere

Atletik

ODDER - Ebba og Svend Aage Sørensen vandt

syv medaljer til EM for veteraner.

Ebba og Svend Aage Sørensen fra Odder Atletik & Motion lå ikke på den på den lade side, da der var EM for veteraner i Århus. Over tre dage deltog de sammen med ca. 600 andre

veteraner i European Veterans Athletics Championships non stadia for veteraner i Århus. Lørdag i mornen deltog de i 10 km landevejsløb, hvor Ebba vandt bronze i gruppen Kvinder 65 år i tiden 47:23. Svend Aage vandt sølv for hold i Mænd 65 år i tiden 43:47, som rakte til en 10 plads.



Ebba og Svend Aage Sørensen er vant til at vinde medaljer - de har tilsammen 69 - men medaljerne fra World Masters Games er den de værdsætter mest. (Foto: Povl Klavsen)

Fejrer sølvbryllup med guldmedaljer ved Masters Games

Tekst:
Claus Christophersen
Foto: Povl Klavsen

1989 bliver et år, som Ebba og Svend Aage Sørensen aldrig vil glemme. Både Ebba og Svend Aage deltog i maraton ved World Masters Games, og de løb begge i mål som sikre vindere af deres klasse, sølvgruppen 45-49 år.

Op den 25. november kan det løbende ægtepar fejre endnu en stor mærkedag i deres liv, når de fejrer deres 25 års bryllupsdag.

Det var en herlig måde i hårdt selskab. Der var stort jubel, og det var nok mest



European Veteran Athletics Championship non stadia i 2009

World Masters Games 1989. Da var der allerede en del metal på kontoen.



Vagn Kildsig og mig ved Nordisk mesterskab 2007.



Her er vi ved DM Halvmaraton.

Søren Søgårds beretning: først om løb på de lange distancer og de sidste mange år de helt korte på bane.

Søren er født i 1935 og bor i Lemvig

Søren skriver sammen med ægtefællen Krista:

Søren Søgaard er født den 7. november 1935 i Vestervig som nr. 5 ud af 7 søskende i en meget fattig familie.

Lige efter krigen var den eneste form for sport fodbold, og da der ikke var råd til fodboldstøvler, blev der ikke dyrket noget sport i barndommen.

Først i 40 årsalderen lokkede en nabo Søren med til "Karle" gymnastik, og senere begyndte han at løbe i Lemvig Løbeklub.

I 1978 startede Gjelleroddeløbet med ruter på 6 og 12 km. På dette tidspunkt fandtes kun dette løb og Marselisborg-løbet i Jylland.

Dette gav blod på tanden, og Søren fandt ud af, at han godt kunne blande sig blandt hurtigløberne. Gennem årene blev det til hele 8 maratonløb.

Det mest spændende maraton var på Grønland sammen med den ældste søn. Desuden en del halvmaraton og den sidste på hans 80 års fødselsdag.

Da Søren havde vist, at han kunne løbe langt, skiftede han spor og begyndte i stedet af løbe på korte distancer. Og det er netop i de korte løb, Søren har hentet sine mange medaljer på 100 m, 200 m, 400 m og 800 m.

I 2002 løb Søren 100 m på 15,04 sek. og 200 m på 32,06 sek.

I 2004 400 m på 71,02 sek. – 800 m på 2 min. og 42,61 sek.

Det er også blevet til guld og personlig rekord på 1500 m i tiden 5 min. og 42,45 sek. - 3000m på 12 min. og 58 sek. og 5000 m på 21 min. og 41 sek. samt 10.000 m på 45,27 min. alle i 2006.

Et år hjembragte han 5 guldmedaljer fra Bornholm.

Der har også været sure ting imellem. Haderslev skulle have indviet et nyt stadion med fuld musik og Søren var tilmeldt i 5 løbediscipliner.

Han skulle starte med 100 m som dog kun blev til få meter, da han fik en fibersprængning, og så var det slut med flere løb under dette DM.

P.t. hænger der 47 guldmedaljer på væggen, og planen er at hjembringe 3 i år, hvor han for første gang løber i 85 års klassen.

Sørens yngste søn blev en dag spurgt af en løber i en løbeklub i København, hvorfor han ikke kunne huske sin far fra ungdomsårene, men det er der jo en god forklaring på!

Søren har desuden deltaget i nordiske mesterskaber 2 gange og Europamesterskaber ligeledes 2 gange.

Han kan også bryste sig af at have vundet guld i 80-84 års gruppen på 200 m i tiden 41,65 sek. ved nordiske mesterskaber.

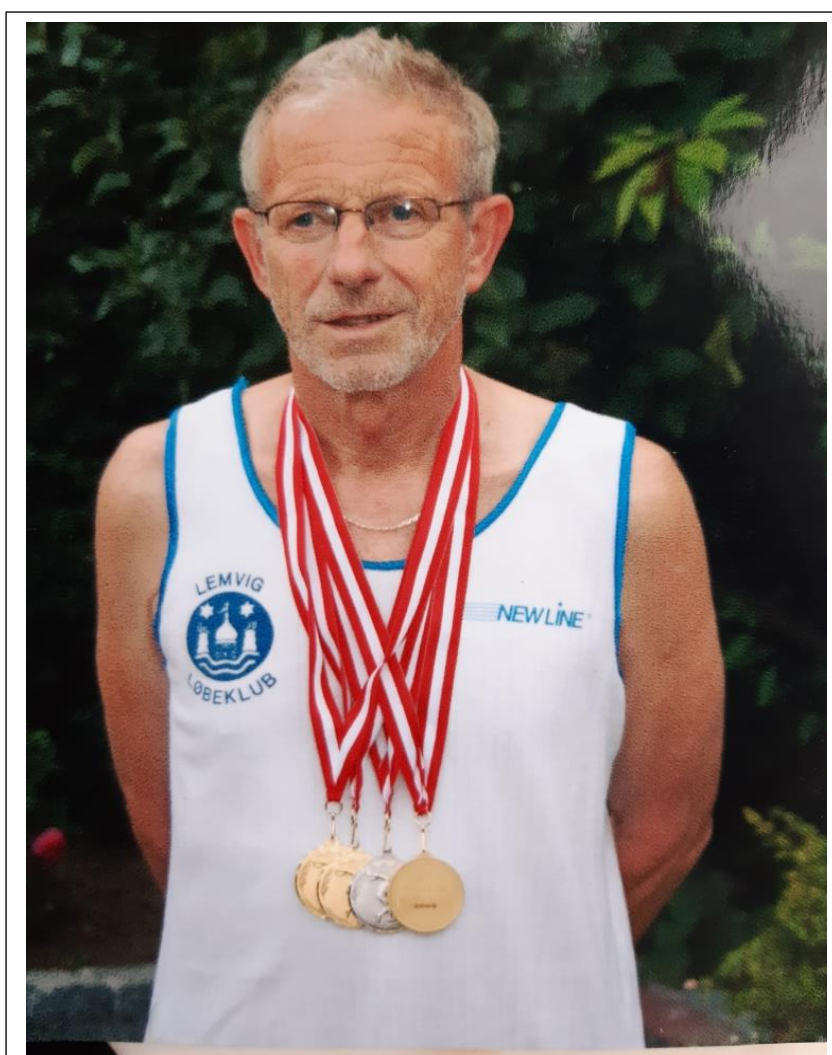
Ved Europamesterskaberne i 2017 blev Søren nr. 8 ud af 15 deltagere, hvoraf mange var tidligere OL-løbere.

Efter arbejdslivet med over 35 år inden for mejeribrugget startede Søren som avisbud som 64-årig, hvor han blev kendt som det løbende avisbud - ca. 10 km dagligt, og det fortsatte han med i 19 år.

PS:

Der findes mange billeder af- og artikler om Søren, hvis man googler Søren Søgaard, Lemvig.

De bedste hilsner fra
Krista og Søren Søgaard



DM hos Viking på Bornholm. Så vidt jeg husker, var det i 2006. Jeg deltog i 100, 200, 400 og 800 m.

1



2

Til venstre er Sørens maraton i Nuuk på Grønland.

4 gange rundt om Nuuk op og ned af bakkerne!

Det var i 1998, og jeg synes, det er det mest spændende af mine 8 maratonløb.

Alle der gennemførte fik en medalje.

I alt deltog ca. 300 – mange fra udlandet.

3

Det nederste er fra Lillebælt halvmaraton i 2015. Jeg står med guldmedaljen i gr. 80.

Min konkurrent er Vagn Tonsberg.





4

Det øverste er fra DM i Randers.

Sandsynligvis i 2018 på 200 m. Det er Leif Koldkjær fra Atletica i Horsens, jeg kæmper med.

5

Til venstre. Jeg deltager i DM Cross challenger på Bellahøj dyrskueplads.

Det kan være i 2010

Vagn Kildsig fortæller om sine oplevelser som Masteratlet i ”moden” alder med start 2006.

Vagn er født i 1940 og bor i Sorø kommune.

Først lidt indledning:

Min barndom i Vestjylland har jeg gode minder om. Der var mange, der arbejdede i landbruget, så sportspladsen var et livligt sted med fodbold og håndbold. Mange træningsaftener og drabelige kampe med naboklubbene fra de andre sogne.

I skolen var der idræt med atletik og idrætsmærker, og sportsklubberne havde også ungdomshold. Vi knægte spillede fodbold om eftermiddagen – næsten hver dag om sommeren. Som 15-17 årig spillede jeg nogle kampe på det voksne B-hold. Min lidt spinkle krop fyldte ikke meget ved siden af karlene, men jeg havde det fortrin, at jeg kunne løbe hurtigt. Det morede publikum, men ikke altid karlene – det kunne mærkes på skinnebenene, når de store fik ”ram” på mig!

I al ydmyghed var jeg suveræn i skolen med løb og spring:



Til det årlige idrætsstævne for vestjyske gymnasier i 1956 sprang jeg 6.22 m og vandt 100 m (tiden har jeg desværre ikke)

Idrætsklubberne i Holstebro og Struer var med som observatører. Der var ingen tvivl hos dem: Jeg skulle dyrke atletik. Meen jeg var blevet bidt af svæveflyvning, og det er jeg stadigvæk, dog nu med modelfly.

Under uddannelsen var der ikke meget løb, men lidt mere i forbindelse med militærtjeneste, i alt fald hvad angår udholdenhed.

Da jeg i 1969, som 29-årig, fik arbejde i København, kom der mere skub på. Det skyldes ikke mindst, at Eremitageløbene blomstrede op. Der var megen presse på e-løbene, og der blev dannet firmahold, også hvor jeg var ansat. Jeg deltog første gang i e-løbet i 1980 i tiden 1.09.03, og i 2005 var tiden 1.04.22. Alle tider på i alt 14 e-løb i den periode var i samme størrelsesorden – ikke under 1 time. I 2006 var jeg blevet masteratlet med en helt anden træning, og i 2006 blev tiden 58.14 selv om jeg var blevet 26 år ældre i forhold til det første e-løb!

Broen til Sverige i 2000 blev min åbning til 7 Marathon løb i de følgende år. Spontant mente jeg, at det var urealistisk som 60-årig at løbe 21 km, men "gruppepresset" i virksomheden var ikke til at tage fejl af! Jeg løb nogenlunde og blev grebet af stemningen sammen med 90.000 andre. Jeg nåede til Sverige på 2.13.53 og var godt nok udmattet flere dage efter.

Det lærte jeg af, og året efter løb jeg København Marathon på 4.10.18. De følgende år løb jeg i Berlin 2002 på 3.54.03, New York 2003 på 3.53.52, Paris 2004 på 3.47.07, Amsterdam 2005 på 3.45.43, København 2007 på 3.45.53. Hvert år ældre og hurtigere (næsten)! Her fik jeg god hjælp via tests og træningsprogrammer hos Claus Hechmann, og jeg undgik skader (næsten).

Min kone var med i udlandet, og vi fik en dejlig miniferie med god lokal mad og vin efter løbet. At løbe sammen med op mod 30.000 andre og tiljuble af op mod ½ million tilskuere til høj musik i gaden. Det var stort!

I New York 2003 gjorde det indtryk, hvor opdelt byen er i forskellige folkeslag med eget sprog, tøj og adfærd – kun adskilt af en gade. Der var fest, stor jubel og gavmildhed specielt fra de fattigste, som rakte bananstykker og slik frem til os!

De eneste, der ikke var venlige var de kraftige og fuldt udstyrede politibetjente, der havde strenge ordrer om, at der højst måtte være 5000 i en gruppe. OK, opgaven var umulig, men de kunne råbe, true og var højt hævet over enhver forhandling. Det var jo kort efter 11. september 2001.

Mange gode øjeblikke fra maraton løbene står stadig krystalklart i min erindring.

I 2006 løb jeg mit første mastermesterskab som 66-årig.

Ja, hvorfor dog så sent i livet? Ganske enkelt: Jeg hørte første gang om veteranatletik i 2005!

Måske havde jeg overhørt noget blandt motionsløberne og pressen, men det kunne jo også være, at DAF var/er nærmest usynlig i motionskredse!

De store muligheder indenfor de velorganiserede Mastermesterskaber nationalt og internationalt, blev jeg grundigt og vedvarende belært om, fordi jeg tilfældigt mødte Jørgen Simonsen – tak for det.

Til DM på Rønne stadion i 2006 løb jeg 5000 m på 21.26.54. – nr. 2 efter Erik Bohn Jespersen.

Jeg boede på Bornholm sammen med Jørgen Simonsen, Bent Lauritsen og Claus Hechmann. Efter 3 døgn samt hjemkomst med en sølvmedalje - så var der ingen tvivl: Det ville jeg meget gerne opleve igen og igen. Næsen fremad og mere fart. Jeg håber, det først slutter, når jeg ligger på ryggen og bliver liggende!

Mine danske mesterskaber. Guld og rekorder(R).

År:	2007	2008	2009	2010	2012	2013	2015	2016	2017	2019	2020
2020 ½ M							1.49.55				
10 km L.	42.57	46.40	42.40	46.45	46.00	47.25 R					
5000Bane	20.21.25			21.01.64	21.24.84		22.33.13	24.22.50	24.53		
1500				5.38.21	5.52.82		6.15.95	6.29.26		6.46.27	
100										17.85	
3000 Inde										14.32.35R	

1500 Inde	6.47.21 R
800 Inde	3.23.92 R
400 Inde	1.23.92 R

Fællesskabet til træningen, når vi bryder hverdagsrytmen og sammen gør noget, der ligger langt fra de flestes hverdag: Løber med høj puls og nogen gange meget høj puls og andre gange mere roligt (variation). Vi udfordrer os selv, vores fysik og psyke typisk i ca. 1 time langt udover, hvad hverdagen kræver. Kroppen er jo bygget til det, og det er en meget positiv oplevelse – særligt, når det lykkes at blive bedre.

Der giver energi også til alt andet i hverdagen. Måske medfører det også færre sygedage? Jeg fik konstateret forhøjet blodtryk og kolesterol flere gange før 2006. I dag får jeg ingen medicin! Samværet med de andre løbere før, under og ikke mindst efter træningen betyder noget. Vi har baggrund i forskellige interesser og fag, men har løb og træningen til fælles.

Det kan være svært at få pulsen helt op og holde ud i længere tid, når vi træner. Her hjælper det gevaldigt, at få et nummer på brystet til DGI's og klubbernes festlige stævner med mange deltagere.

Det er dog datoerne til Dansk Atletikforbunds (DAF) mesterskaber, der blinker hos mig efter 2006. Træningen op til et mesterskab, spændingen og samværet både før og efter en konkurrence er super motiverende og lærerigt. "Rusen" kan holde sig i flere dage!

En opfordring: Hold endelig øje med dansk-atletik.dk > Master, og se alle mulighederne.

Jeg har dannet en mailgruppe for os ældre løbere, så vi kan følge lidt med i forberedelserne og motivere hinanden til at møde op uanset, hvor i landet mesterskabet afholdes. Det virker – vi er nu flere ældre løbere til mesterskaberne!

Internationalt til EM og VM har jeg været med 3 gange. Jeg har været med i den bedste halvdel, men ikke vundet medaljer – endnu!

Oplevelsen af at være en del af et idrætsstævne sammen med 7-8000 atleter i aldersgruppen 35 til 102 år i 12 dage og fra hele Europa eller verden. Det er en idrætsfest, der ikke kan beskrives. Som et OL, tror jeg.

I forbindelse med 2 ophold på La Santa sammen med Masterkomitéen har jeg "opdaget" kaste disciplinerne, og jeg begyndte at lære diskoskast af verdensmesteren Knud Højer m.fl. i 2019. De tekniske øvelser (spring og kast) udfordrer gevaldigt og på en anden måde end løb. Mit mål er at blive klar til at deltage i mesterskaber som diskoskaster. Det kan jo snildt kombineres med løb. På La Santa har jeg fået professionel hjælp og træning i løb af Thomas Andersen. De små korrektioner og forbedringer er væsentlige!

På min foranledning har Dianalund Motion og Slagelse Atletik DELTA indledt et samarbejde for 3 år siden. Det medførte, at der blev dannet et mastertræningshold hver fredag kl. 1630 til 1830 hele året undtagen på helligdage. Det er så oplagt af 2 grunde:

1) Motionsklubben har medlemmer, hvoraf nogle gerne vil udfordres mere.

2) DELTA har alle faciliteterne – bane, klublokale, bad/toilet, 2 gymnastiksale og ikke mindst 8 engagerede og energiske trænere. DELTA greb straks bolden og var klar efter 1 uge. Sådan! Så nu på tredje år er vi 8 – 12 mastere og motionister, der træner hver fredag med koordination, intervalløb, spring, kast og slutter med styrketræning, hvor vi tager fat til rytme musik. Det er spændende at se, hvad samarbejdet mellem DAF og DGI betyder for "Flere Mastere". Sig endelig til, hvis du vil høre mere om vores erfaringer!



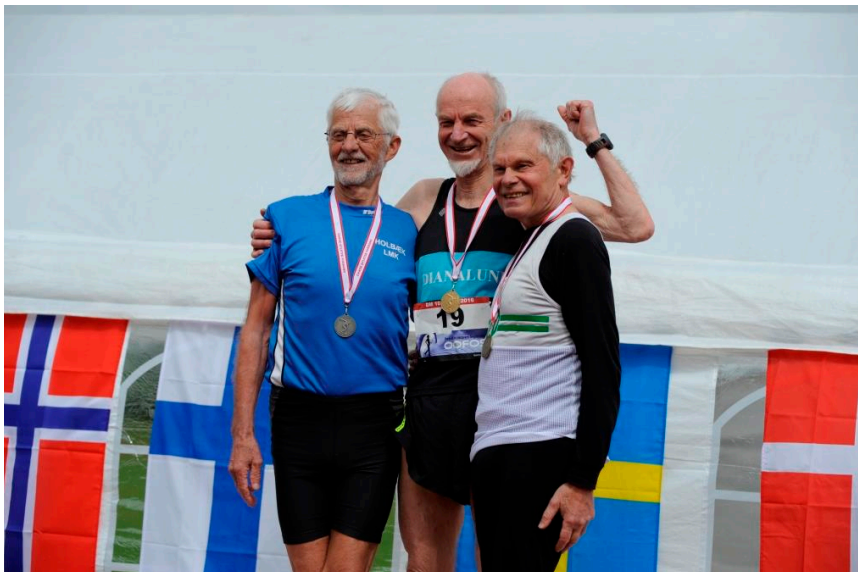
1. Her begyndte masteratletikken for alvor for mig! Jeg blev "indviet" af Claus Hechmann, Bent Lauritsen og Jørgen Simonsen. DM Bornholm 2006. Jeg kom hjem med medalje nr. 1 (sølv).



2. DGI cross i januar 2015. DGI løb og klubløb er god træning. Nummer på og så fremad med høj puls!



3. DM Randers 28. august 2016. Vi havde lige løbet 5000 m. Hans Handt, Jørgen Simonsen og Vagn



4.
Nordisk Mesterskab
2016.

Vi har løbet 5000 m

En kneben vindertid
24.22.50.

Jens Noe, Vagn og Erik
Bohn Jespersen.



5. På La Santa i januar
2019.

I flere år har Master-
komitéen arrangeret
turen en uge i januar.
Thomas Andersen
træner sin kone Trine.
Jens Noe og jeg var
med. Her trænes rank
løbestil på forfoden og
hurtige skridt. Lærerigt!



6. Mastertræning hos Slagelse Atletik. Eksempel på
styrke og smidighedstræning en fredag aften om
sommeren.



7. Eksempel på koordinations=
træning en vinteraften.

Afsluttende bemærkninger til udarbejdelsen af hæftet.

Efter tlf. samtaler har alle bidragsydere fået en mail der indehold følgende invitation:

”Vi inviterer til, at du bidrager med ca. 2 sider med udgangspunkt i inspirationslisten + finder mindst 4 gode billeder (gerne flere, så vi har nogle billeder at vælge i mellem). Billeder fra dit arkiv og gerne f. eks. fra avisartikler, som snildt kan fotograferes i god kvalitet med en mobiltelefon. Billederne sender du blot via mail til Vagn sammen med dit bidrag. Ring til Vagn, når du har brug for at tale om det. (kildsig@post10.tele.dk 40780616)

Disposition til inspiration. Rækkefølge og tilføjelser er helt op til dig.

Hvordan kom jeg i gang med løb + evt. andre atletikgrene som Master

Min træning fra min start og senere

Mine løb år for år med deltagelse i mesterskaber

Livet i klubben

Oplevelserne til konkurrencer og mesterskaber

Mine evt. skader og forsøg på at undgå skader

Min evt. afslutning på konkurrencesport

Min tid som Masteratlet både før og nu – hvad har det betydet for min krop, velvære, kammeratskab, energi mv. også til andet end sport – skriv gerne som du ville fortælle det.

Send helst dine tekstfiler i word – ellers lad os tale om det”.

Da ingen har set andres bidrag undervejs, så er bidragene heldigvis meget forskellige – som vi nu er som mennesker.