

# April 2019

## Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

### DOBBELT GULD I VINTERTURNERINGEN



Celina som vinder af P13-klassen og Esther t.v. som delt vinder i P15-klassen i Vinterturneringen.

Foto: Michael Hyllested

De 4 afdelinger af Vinterturneringen er vel overstået og med flotte resultater til KIF løbere: Celina Hagihara blev suveræn vinder af P13-klassen med sejre i alle 3 løb, som Celina stillede til start i. Og i P15-klassen kom Esther Kirkeby på en delt 1.-plads efter sejre i 2 af afdelingerne. Ligeledes i P15 sikrede Alma Horsgaard sig en sammenlagt 4.-plads efter fine placeringer i alle 4 afdelinger.

Så er der åbnet op for tilmeldinger til både Eremitageløbet og Friløbet, og i den forbindelse skal der også bruges masser af hjælpende hænder. Også til TRACKS-stævnerne, som KIF afholder 3 af i sommerens løb, skal der bruges hjælp. Vi har "Mr. TRACKS" Christian Jørn Hansen med som gæste-skribent i dette nummer til at fortælle nærmere om dette spændende løbekoncept.

Læs også om et nyskabende samarbejde med FIF i mellem/lang-løbegruppen, som bindes sammen af træner Jesper Mølgaard og talentchef Wilson Kipketer.

En af Danmarks største trænerkapaciteter er KIF's springtræner Wojciech Buciarski. Redaktionen har besøgt Wojciech i hans hjem i Søborg til et spændende interview om Wojciechs aktive karriere bl.a. med deltagelse i OL 1972 München og OL 1976 i Montreal og ikke mindst om hans snart 40 år lange træner-karriere, som KIF's springgruppe nyder godt af.

Læs også referatet fra årets generalforsamling, der blev afholdt i begyndelsen af marts. Formandens beretning indeholder meget fin information om året der gik og tager temperaturen på, hvor KIF er som idrætsforening netop nu.

På falderebet har vi nået at få en reportage med fra Cross VM i Aarhus, hvor U18 havde et drenge-stafethold med, som vandt DM-guld. Også KIF's repræsentant i DAF's bestyrelse Mikkel Hansen var på VIP-arbejde ifm. VM-arrangementet.

Træerne springer ud, påskeferien nærmer sig, udendørssæsonen starter lige om lidt. Nyd foråret.

#### I dette nummer

<a href="#">VM I CROSS</a>	2-3
<a href="#">DGI NOMINERING</a>	4
<a href="#">ÅRETS MOTIONSLØB</a>	5
<a href="#">WOJCIECH BUCIARSKI</a>	6-13
<a href="#">VINTERTURNERINGEN</a>	14-15
<a href="#">KRONBORG GAMES</a>	16-19
<a href="#">BØRNESTÆVNE</a>	20
<a href="#">VETERANREKORD</a>	21
<a href="#">TRACKS</a>	22-26
<a href="#">SAMARBEJDE MED FIF</a>	27-28
<a href="#">GENERALFORSAMLING</a>	29-32
<a href="#">ATLETIKSKOLE</a>	33
<a href="#">SPONSORVÆGGEN</a>	34
<a href="#">NORDISK STÆVNE</a>	35
<a href="#">KOMMUNE INFO</a>	36
<a href="#">KLUBREKORDER</a>	37
<a href="#">STÆVNEKALENDER</a>	38

Klik på linket for at komme direkte til den artikel du vil læse.

## VM i Cross, Aarhus

af Mikkel Hansen

Med en lidt utraditionel blanding af en længdespringer, en hækkeløber, en sprinter og en rigtig løber var Team Golden Nuggets igen på banen - der var på forhånd lagt en plan og strategi for at tilgodese de forskellige kompetencer.

Planen blev udført til perfektion og i 1. ud af 3 events blev det til en samlet 3. plads og en foreløbig

føring blandt U18. Denne skulle vise sig at holde hele dagen ud, og selvom konkurrence 2 var en hård nyser, viste Team Golden Nuggets på sidste event (20x100m) stor styrke og vandt eventen samlet. Holdet kan dermed kalde sig Dansk U18-mester i stafet-cross.

Nogle trætte drenge fik 5 timer senere alligevel

kæmpet sig igennem de 4x2km på den rigtige VM rute. Og mon ikke en hilsen på den dobbelte Europamester Jakob Ingebrigtsen lige gav lidt ekstra kræfter...

Team Golden Nuggets kan dermed allerede prale med 2 danske mesterskaber i 2019 inden kalenderen viser april måned.



Team Golden Nuggets med en norsk verdensstjerne. Fra venstre: Lukas Medina Sørensen, William Røddik Elsner, Jakob Ingebrigtsen, Gustav Bendsen og August Østergaard. 100 points fra redaktionen til fotograf og kreativ iværksætter Mikkel Hansen.





*Team Golden Nuggets ved ankomsten til Aarhus i færd med at finde vej til stævnepladsen.*

### KIF nomineret til "Årets forening" i DGI Storkøbenhavn!

Liv Didi Pedersen havde på eget initiativ indstillet KIF som Årets forening i DGI.

KIF blev nomineret blandt 3 klubber, der alle havde chancen for at vinde kr. 10.000. De to andre klubber var Skjold fodboldklub og Floorball Copenhagen.

Ved generalforsamlingen i DGI onsdag den 27. marts skulle vinderen så findes mellem de 3 klubber, der var nomineret. Desværre blev det ikke KIF der vandt, men Liv modtog blomster og check på kr. 2.500 til klubben. Bestyrelsen takker Liv for indstillingen af KIF og for det store arbejde hun laver i KIF.

Førstepræmien blev vundet af Floorball Copenhagen.





## Årets motionsløb

af Søren Brasen, Løbsudvalget

Det er tid til at krydse årets løb i KIF af i kalenderen.

For at gøre processen lidt lettere, sætter man krydser i dette ark hvor man kan hjælpe (og skriver sit navn). Klik på linket herunder:

<https://goo.gl/forms/X0ari3vaUe6NFuaM2>

Det forventes at senioratleter og de ældre ungdomsatleter (16+) hjælper minimum tre dage.

I må meget gerne krydse af allerede nu.

Mange tak!

Hjælp til KIF løb 2019

Indtast dine oplysninger

**Navn og e-mail**

Dit navn

Din e-mail

**Hjælp til Fennine Kvindeløb**

11. maj Hjælp til opvarmning 13.00 til 17.30

12. maj 7.30 til 10.30 Hjælp til løbet

13. maj 17.00 til 22.30 Hjælp til løbet og opvarmning

Andet

**Hjælp til CPN Half**

15. september 9.00 til 13.00

Andet

**Hjælp til Friløbet**

21. september opvarmning 15.00 til 17.00

22. september hjælp til løbet 7.30 til 10.00

Andet

**SEND**

Indtast kun et spørgsmål på én gang.

Tilmelding til både Eremitageløbet søndag den 6. oktober og Friløbet søndag den 22. september er nu åben. Klik på grafikken og inviter din familie og dine venner til at løbe med.

EREMITAGELØBET

FRILØBET

### Dobbelt OL-deltager træner KIF talenter

Tre lørdage i årets første 3 måneder deltog unge KIF'ere i Kronborg Games. Blandt talenterne var bl.a. to piger fra 12-13 års holdet, der kort forinden havde kastet sig ud i disciplinen stangspring. Trænerne, der vejledte og støttede dem, er Wojciech Buciarski og Klaus Nygaard Jensen. Det fortæller meget om de menneskelige egenskaber som Wojciech, der er tidligere dobbelt OL deltager, besidder. Til trods for at Wojciech med sin baggrund er en stor kapacitet, bruger han gerne sin tid på ganske unge nybegyndere.

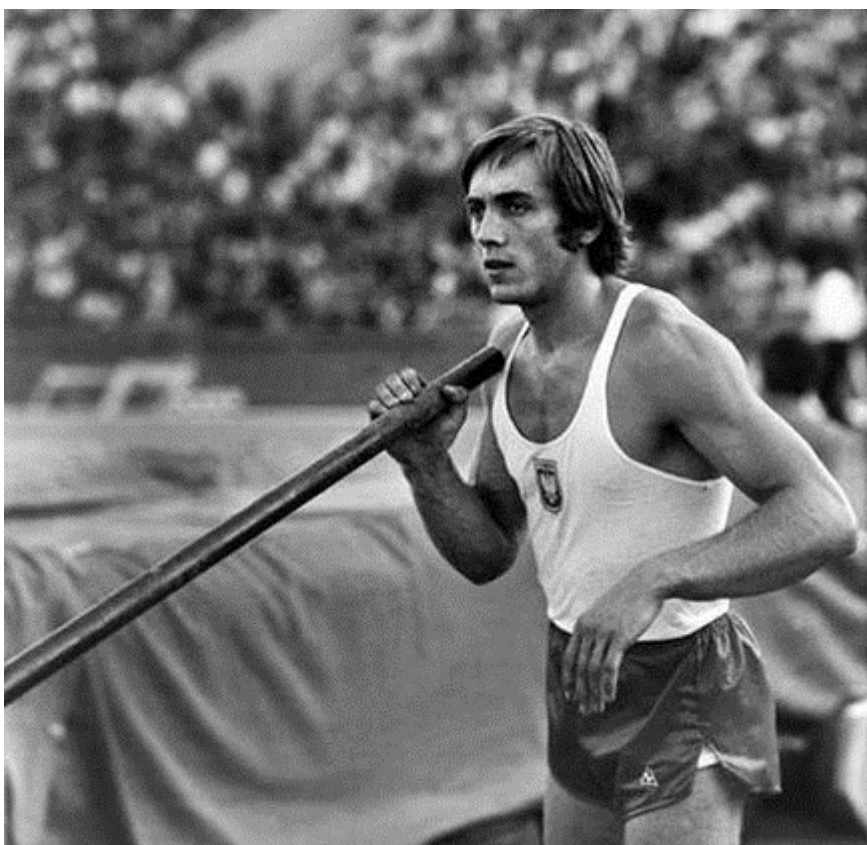
#### Den unge Wojciech

Wojciech blev født i Warszawa i Polen i 1950. På det tidspunkt, 5 år efter afslutningen på 2. verdenskrig, var Warszawa stadig en ruinhob efter at besættelsesmagten Tyskland i krigens sidste måneder havde udsat Warszawa for heftige luftbombardementer. 85% af byen blev ødelagt, herunder den smukke gamle bydel samt det kongelige slot. Med Wojciechs egne ord mindede Warszawa om nutidens Aleppo i Syrien. Der er ingen tvivl om, at det var en hård tid for Wojciechs forældre, der havde i alt 4 børn. Til trods for

dette husker Wojciech barndommen som værende rigtig god.

I huset, hvor Wojciech voksede op, boede også hans kusine Elzbieta Krzesinska, der vandt guld i længdespring ved OL i Melbourne i 1956 samt sølv ved OL i Rom i 1960. Hendes mand, Andrzej Krzesinski, var ligeledes en kendt stangspringer, som senere blev et stort trænernavn i USA. Det var Elzbieta og Andrzej, der motiverede den dengang 14 årige Wojciech til at dyrke atletik. Wojciech prøvede alle atletikkens discipliner. Herved blev det opdaget, at

han var en meget dygtig mellemdistanceløber. Især på 800 m distancen kunne han lægge sine modstandere langt bag sig. Senere blev stangspring den foretrukne disciplin. Som 14-15 årig trænede Wojciech 4 gange om ugen. Da stadion lå i den modsatte ende af byen, måtte han fire dage om ugen køre med sporvogn gennem det ødelagte Warszawa. Wojciechs hjem lå imidlertid meget tæt på skov samt floden Wisla. Her legede Wojciech ofte med kammeraterne, hvilket også var en fremragende træning for en spirende ung atlet. På den tid var det for de



flESTE polakker ikke muligt at rejse udenfor Polen, derfor besluttede den unge Wojciech at bruge sit talent som sportsmand til at blive så god, at han kunne komme på rejser. Denne beslutning førte senere til oplevelser i store dele af verden.

### Den internationale idrætsmand

På spørgsmålet om karrierens største oplevelser nævner Wojciech selvfølgelig OL deltagelserne i München i 1972 samt OL i Montreal i 1976, hvor han sluttede på en

fornem 5. plads med højden 5,45 m. Det var en vanvittig spændende konkurrence, hvor guld, sølv og bronze vinderne alle sprang 5,50 m, medens fjerde-, femte- og sjette pladserne alle sprang 5,45 m.

Top 6 i stangspring ved OL i Montreal 1976:

Året før, 1975, havde

1	Tadeusz Slusarski		POL	5,50
2	Antti Kalliomäki		FIN	5,50
3	David Roberts		USA	5,50
4.	Patrick Abada		FRA	5,45
5.	Wojciech Buciarski		POL	5,45
6.	Earl Bell		USA	5,45

Wojciech sat PR med netop højden 5,50 m. Ærgerligt for Wojciech at han ikke ramte denne højde under OL.

På den tid havde Polen flere stangspringere på internationalt niveau. I Montreal blev polske springere således nr. 1, 5 og 11.

Det viser sig at medinterviewer Benno Jensen selv var på plads på Olympiastadion i München 1972 og overværede samtlige atletikkonkurrencer og altså også så Wojciech i aktion. Wojciech fortæller, at ved OL i 1972 deltog der udover ham en anden polak i finalen. De to polske atleter havde medbragt hver én stangspringsstang + én ekstra til deling. Til sammenligning havde de amerikanske springere 10 stænger med hver. Wojciech griner ved tanken om at måtte dele 3 stænger mellem 2 atleter i en OL-finale: *"Det er der ingen af ungdommens atleter i dag, der ville acceptere, selv til mindre stævner"*.

Wojciech nævner et par andre oplevelser, hvor faciliteterne var langt fra olympisk niveau. I 1971 var han inviteret til et stævne i Antalya i Tyrkiet, der foregik på et stadion med seks



grusbaner samt tribuner, der lå meget tæt på tilløbsbanen til stangspring. En tilløbsbane, som var blød og ujævn og dermed svær at løbe på. En gymnastikmåtte var lagt direkte på sandbund og fungerede som nedfaldsmåtte. I første spring kom Wojciech over 3,80 og publikum på det tætproppede stadion var begejstrede. Da Wojciech kom over 4,50 m, landede han på ryggen og tabte luften og jublen blandt publikum var endnu større. Da han fik luften igen, nægtede han at fortsætte springserien. Straks blev der hentet ekstra madrasser, hvorefter Wojciech vandt konkurrencen med et spring på 5,00 m.

Wojciech mindes også et stævne i Australien, der bl.a. blev overværet af familie bosiddende i Sydney. Tilløbsbanen var vådt græs, hvilket gjorde det meget vanskeligt at sætte af. Alligevel vandt Wojciech konkurrencen. Men det var vanskeligt at overbevise tanten om, at han havde vundet, for han sprang jo som den sidste og havde mange flere nedrivninger end de øvrige undervejs i konkurrencen!

Wojciech nævner ikke selv sølvmedaljen, han vandt ved de europæiske indendørs mesterskaber i Katowice,

Polen i 1975, men så er det godt at Wikipedia oplyser dette. Wojciech er også blevet polsk mester mindst en gang i karrieren – i Wojciechs aktive karriere var der 5-6 andre polske stangspringere på højeste internationale niveau.

Som voksen atlet i 1970'ernes Polen bestod dagligdagen af træning samt studier, der imidlertid blev afbrudt af hyppige træningslejre. I alt ca. 100 dages betalte træningslejre om året blev det til som

elitesportsmand. Eliten var tilknyttet et sportsakademi, hvor der var fokus på kroppens udholdenhed og langt mindre fokus på tekniske færdigheder. ”Vi kendte f.eks. ikke til detaljer om anvendelse af stangen” udtaler Wojciech.

### Fra Polen til Danmark

Wojciech fik ikke lejlighed til at deltage i OL i Moskva i 1980, idet Polen havde flere unge stangspringere, som det polske atletikforbund foretrak at sende til Moskva



*Fra et stævne i Toronto (Canada) i 1974 som Wojciech vandt.*



i stedet for den 30 årige Wojciech, da hver nation kun måtte stille med 3 aktive i hver disciplin. Wojciech havde ellers klaret OL-kravet også til Moskva 1980 Kort tid efter denne skuffelse stoppede Wojciech den aktive karriere i Polen. Tre år senere, i 1983, blev Wojciech kontaktet af Sparta, som tilbød ham en et-årig trænerkontrakt. Året efter blev kontrakten forlænget med yderligere to år. Nu var det så tid til at familien, der bestod af hustruen Barbara samt de to børn Piotr på 9 år samt Joanna på 7 år at tage på et to-årigt eventyr i

Danmark, hvor børnene blev indskrevet på Rygaards International School i Hellerup. Da familien faldt godt til i Danmark, besluttede de at forblive her, selv om Wojciech nu og da har længtes tilbage til Polen. Begge børnene har for øvrigt repræsenteret Danmark. Piotr blev stangspringer som sin far og repræsenterede Danmark ved OL i Athen i 2004. I 2002 satte han dansk udendørsrekord med højden 5,75 m. og denne danmarkrekord består stadig her 17 år senere. Joanna repræsenterede

Danmark i hækkeløb bl.a. ved junior VM i Sydney. I perioden 1996-2004 vandt hun det danske mesterskab i 100 m hæk i alt 7 gange, ligesom hun 2 gange vandt 60 m hæk indendørs.

### Træneren

Siden Wojciech kom til Danmark i 1983 har han fungeret som atletiktræner. Det blev til 24 år i Sparta, inden han i 2007 skiftede til KIF samt Ballerup AK, hvor han i begge klubber stadig er en afholdt træner. I mellemtiden har Wojciech også været dansk landstræner i spring i en periode på 6 år.

Wojciech taler meget varmt



*Wojciech sammen med KIF's springgruppe under en pause i træningen.*

om de unge atleter, han træner i de danske klubber, idet de er meget engagerede. Wojciech er også meget glad og stolt over, at de klarer sig godt i skolen, gymnasiet samt på andre uddannelsesinstitutioner. Der er ingen tvivl om, at Wojciech har en del af æren, idet han med sin personlighed og sit engagement er med til at skabe de personligheder, som atleterne besidder.

Blandt de mange atleter, der har nydt godt af Wojciechs trænererfaring nævner han som eksempler de danske længdespringere Lene Demsitz og Jessie Ipsen. Lene Demsitz opnåede igennem karrieren at deltage i både EM, VM samt OL i Seoul 1988, hvor hun blev nr. 12. Bedste placering opnåede hun ved indendørs VM i 1985, hvor hun blev nr. 4 med et spring på 6,38 m. Samme år satte hun PR med et spring på 6,72 ved et stævne i Budapest. Jessie Ipsen – der er portrætteret i BreaKIF december 2018 udgave – har gennem karrieren vundet 12 danske mesterskaber i længdespring og trespring. Også den 10-dobbelte norske mester i stangspring, Cathrine Larsåsen, har nydt godt af Wojciechs trænererfaring. Wojciech mener, at atletikken

skaber personligheder, som virksomheder får stor gavn af. Wojciech nævner, at amerikanske virksomheder har særdeles gode erfaringer med at ansætte tidligere top-atleter.

### **Idrætspolitik**

Wojciech har været meget glad for sin tid som træner i Danmark, men på et vigtigt punkt har Danmark skuffet ham. Danmark har gode udendørs faciliteter til atleterne, men manglen på indendørs faciliteter er katastrofal for udviklingen af de mange unge talenter. *"Se blot på den succes Danmark har, når det kommer til indendørs idrætsgrene som f.eks. ishockey, svømning, håndbold og badminton. Fælles for disse fire idrætsgrene er, at der gennem årene er bygget mange svømmehaller, skøjtehaller og idrætshaller, medens kun få byer har tilgodeset atletikken. Selv en storby som København svigter atleterne."* For Wojciech er det et faktum, at faciliteterne i Polen var bedre i 1970'erne, end de er i dagens Danmark. De meget mangelfulde indendørs faciliteter er for Wojciech hovedårsagen til at Danmark skaber meget

få atleter på internationalt højt niveau. *"Det er, som om danske politikere foretrækker at støtte holdidrætten frem for individualisterne."*

Til slut nævner Wojciech 3 årsager til de få danske atleter på internationalt niveau: Faciliteter, faciliteter, faciliteter!! Fordi talentmassen er til stede i Danmark på samme måde, som den er i de øvrige nationer, vi normalt sammenligner os med. Nationer som Norge og Sverige klarer sig bedre i atletik takket være især deres indendørs faciliteter.

### **Gode råd til unge KIF atleter**

Efter at have tænkt sig om et øjeblik, nævner Wojciech følgende tre gode råd til KIF's unge atleter:

Du skal altid tro på dig selv

Do what you love

Udvikl det talent, som du har

Desuden skal trænere og de meget unge atleter huske, at atletik for denne aldersgruppe primært skal være en leg, hvor man har det sjovt, men også lærer.

Wojciech nævner som eksempel, at det ikke er sjovt at stå i kø i adskillige minutter for at komme til at støde en kugle. Så er det bedre at kaste med medicinbolde til hinanden. Wojciech nævner også stafetløb med forhindringer som noget de unge finder sjovt og motiverende.

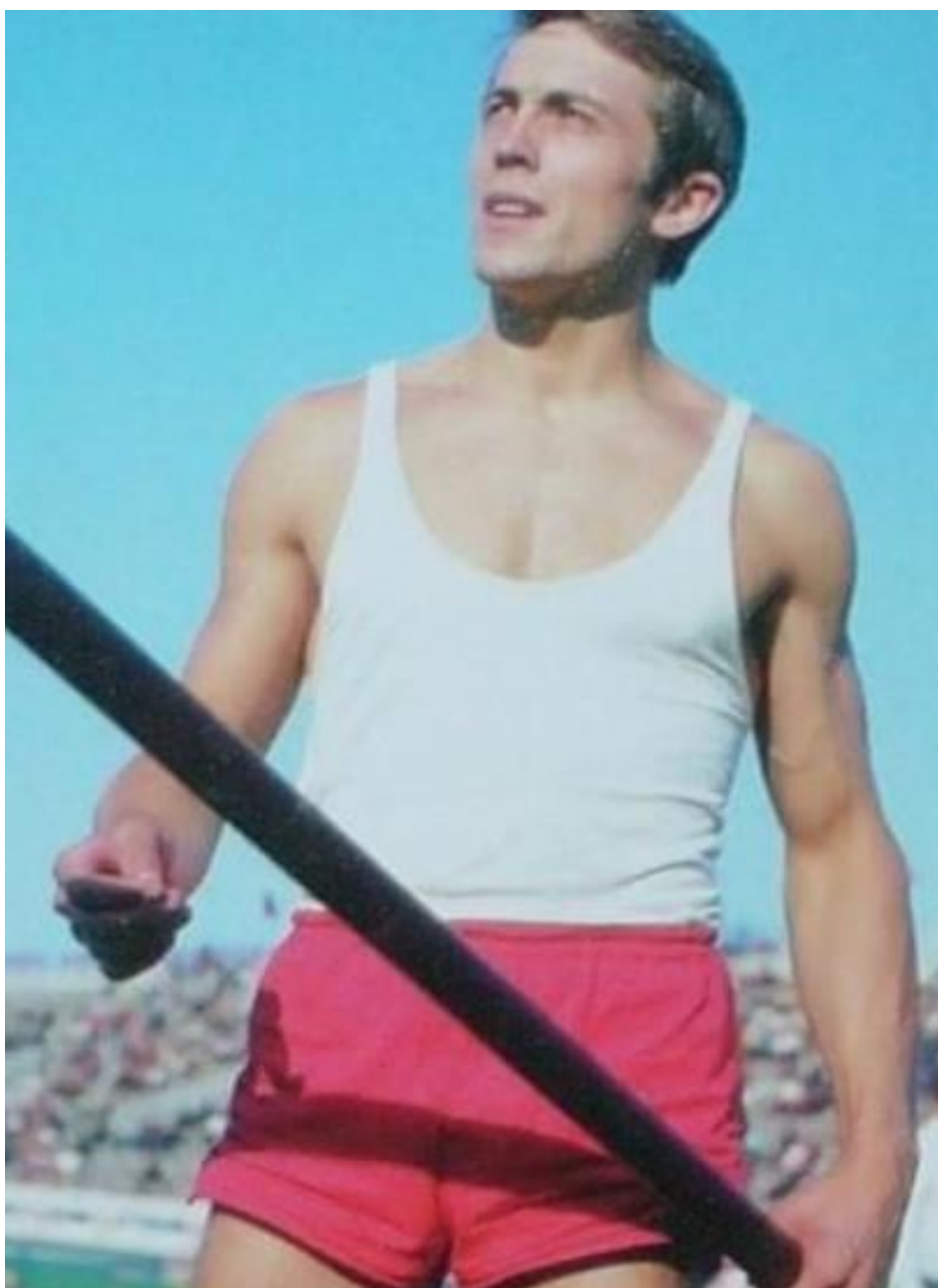
### Fremtiden

Som det tidligere er anført i dette portræt af Wojciech, er det ærgerligt for ham, at han ikke kom på skamlen i Montreal under OL i 1976, men for Dansk Atletik, herunder KIF, har det måske været et held, for som Wojciech med et lunt smil og et glimt i øjet har sagt til nogle af vore atleter: *"Havde jeg vundet guld, ville I aldrig have haft råd til at engagere mig"*.

Wojciech holder kroppen i god form ved at spise sundt samt ved at gå ture rundt om Utterslev mose 3-4 gange om ugen. Han ser da også særdeles "velholdt ud". På vort spørgsmål om fremtiden som træner, får vi ikke noget entydigt svar, men vi tolker det, som at Wojciech tager et år ad gangen.

Vi havde egentligt et par

spørgsmål mere til Wojciech, men han er nu på vej ind i bilen for at køre til træning på Østerbro Stadion til glæde for vore unge atleter.





*Jessie Ipsen: "Woj har lært mig at træne på en 'balanceret' måde, hvor man både kan træne efter at blive så god som talentet rækker til i atletik og samtidig opnå andre ting i livet, det behøver bestemt ikke at være enten eller med Woj. Han er helt klart den sjoveste og dygtigste træner, jeg har trænet med. Desuden er han klart den træner i KIF som med sine springatleter har vundet flest senior-medaljer de sidste 10 år! Kan ikke helt regne ud hvor mange medaljer det er i alt men ca omkring 30."*



*Katrine Holten Winther: "Woj er jo en legende både som atlet og træner! Han har et utroligt skarpt blik for hvilke styrker og svagheder man har som atlet, og hvordan man kan blive bedre. Samtidig er han rigtig sjov at træne med og fuld af gode historier om atletik, Polen under jerntæppet og livet generelt. Og helt konkret har han lært mig at springe trespring. Det lyder måske ikke af så meget, men det er en virkelig krævende teknisk øvelse, som man ikke lærer fra den ene dag til anden."*



*Alberte Ulrik og Mik Lønborg: "Wojciech er en erfaren og meget respekteret træner, der altid er klar til at fortælle jokes og skabe en god stemning. Desuden er han rigtig god til at tilpasse træningen til den enkelte atlets niveau."*



*Lukas Medina Sørensen: "Wojciech er sej! Han ser alt og er rigtig god til at rette de fejl, man laver, så man hele tiden føler man bliver bedre"*



*Mikkel Ringsted: "Wojciech har bare haft så stor indflydelse på mit liv (sammen med resten af springgruppen)."*



*Annette Juma: "Woj er den BEDSTE!!. Ingen tvivl om at han er et spring-geni og hans øje for teknikken er af højt niveau. Udover dette giver han plads til en fjolet springgruppe og bidrager da også selv til hyggen. Dette har været essentielt for at træningen i KIFs springgruppe er et hit!"*

### Guldmedaljer til KIF crossløbere

Lørdag d. 23. marts blev fjerde og dermed sidste runde af Dansk Atletik's Cross Vinterturnering for Øst Ungdom afviklet i Hillerød. De første 3 runder blev afviklet tidligere i vinterens løb i Tårnby, Helsingør og Hvidovre. De unge løbere er opdelt i aldersklasser fra 8 år til 19 år. Hver af de fire runder løbes i kuperet terræn, der er en blanding af skovstier, parkstier og græs. Samlet suveræn vinder i pige 12-13 års klassen blev KIFs Celina Hagihara, der endda ikke stillede op i første runde. Men førstepladser i de resterende 3 afdelinger rakte til guld, da de 3 bedste placeringer tæller i det samlede resultat. På de følgende pladser fulgte Anna Bjaaland Andersen, Amager AC samt Greta Keisala, Frederiksberg IF.

I pigeklassen 14-15 år delte KIF's Esther Kirkeby den samlede førsteplads med Freja Boss Rasmussen fra Viking Rønne. På bronzepladsen fulgte Clare Spaanheden fra Korsør AM. Alma Juhl Horsgaard fra KIF sluttede lige uden for medaljerækken i samme aldersklasse.



*Esther Kirkeby blev delt vinder i P15-klassen efter bl.a. en 2.-plads i sidste runde.*



*Celina Hagihara blev suveræn vinder i P13-klassen ved at vinde alle 3 afdelinger, som hun stillede til start i.*



*Alma Juhl Horsgaard blev nr. 4 i sidste afdeling i Hillerød og sluttede også sammenlagt på en 4.-plads.*



*August Juhl sluttede 11'er i D13-klassen.*



*Rygterne har svirret i klubhuset om at Fido måtte afgive titlen som KIF's maskot til en konkurrerende hund. Men ved trofast fremmøde til stævner med KIF's atleter har Fido nu endegyldigt sat sig solidt (bogstaveligt talt) på tronen som **KIF's ukronede maskot-hund.***

**KIF blev nr. 2 i klubkonkurrencen, Emma King (2008) vandt bronze individuelt og Sophia Bonde (2007) øgede igen klubrekorden i stangspring.**

I alt 32 atleter fra KIF deltog i tredje og sidste del af årets Kronborg Games, der fandt sted d. 9. marts 2019 i Snekkersten Idræts-center. I klubkonkurrencen mod 19 andre klubber lykkedes det KIF's unge atleter at sikre en flot 2. plads kun overgået af suveræne Sparta, men foran klubber som f.eks. Frederiksberg IF, Bagsværd AC og Helsingør IF.

Kronborg Games er ligeledes en individuel konkurrence. I piger 10-11 år vandt KIF's Emma King bronze. Guld og sølv blev vundet af Sparta pigerne Alma Ravn og Esther Falck. Udover medaljer blev pigerne også belønnet med en mindre pengepræmie.

I den individuelle konkurrence fik KIF flere atleter i top 10 i deres aldersklasser. Især Piger 13 år imponerede ved at få hele 3 piger i top 10:

Drenge 9 år, nr. 6 (ud af 31): Hektor-Gabriel Kronborg

Drenge 13 år, nr 4 (ud af 51): Kevin Jensen

Drenge 17 år, nr. 4 (ud af 11): Mik Resen Lønborg

Piger 9 år, nr. 8 (ud af 34): Selma Veicherts

Piger 11 år, nr. 3 (ud af 48): Emma King

Piger 13 år, nr. 4 (ud af 61): Celina Hagihara

Piger 13 år, nr. 8 (ud af 61): Sophia Bonde

Piger 13 år, nr. 9 (ud af 61): Elisabeth Røddik Elsner

I de foregående 2 afdelinger af Kronborg Games har de unge KIF stangspringere imponeret med deres mod og resultater. Tredje afdeling blev ingen undtagelse, idet Sophia Bonde (2007) endnu engang forbedrede sin egen klubrekord fra 2,00 m til 2,05 m. En anden af de dygtige 12-13 årige piger er Talulah Axelsson (2006), der forbedrede sin PR med 12 cm til højden 1,85 m. De to piger blev placeret på henholdsvis 1. og 2. pladsen i deres aldersklasse.



*Emma King blev eneste KIF'er på podiet i årets Kronborg Games med en flot 3.-plads i P11-gruppen og en velfortjent præmie på 100 kr.*



60 m løb er en disciplin med rigtig mange deltagere. Derfor er det også flot at følgende formåede at kvalificere sig til finalerne:

Asta Garder (P13 år), nr. 4  
 Celina Hagihara (P13 år), nr. 2  
 Emma King (P11 år), nr. 3  
 Kevin Jensen (D13 år), nr. 4  
 Mathias Kent (D11 år), nr. 5

Følgende to unge KIF atleter debuterede i KIF trøjen ved dette stævne: Daphne Hatini Pedersen (2012) og Princecia Nsubuga (2011). Vi håber, at I havde en

god dag og vil deltage i fremtidige stævner.

Ved årets 3 afdelinger af Kronborg Games har de unge KIF atleter sat i alt 76 personlige rekorder. I denne tredje og sidste afdeling fik alle atleter, der satte PR, en t-shirt med deres PR påskrevet. En flot gestus af arrangørerne.

Blandt de mange PR der blev sat under Kronborg

Games III skal nævnes Kevin Jensens højdespring på 1,43 m. Havde han klaret denne højde i december 2018, havde det været ny klubrekord for drenge 11 år. Nu må Kevin inden udgangen af 2019 forbedre sin PR med 12 cm for at tangere Tobias Bjerres klubrekord fra 2016. Mon ikke Kevin tager denne udfordring op og måske endda lægger en ekstra cm til?

Redaktionen har endnu engang med stor hjælp fra Benno Jensen noteret følgende personlige rekorder (PR) sat under dette stævne, men da langt fra alle PR er anført ved tilmeldingen, tager vi forbehold for evt. fejl og mangler i følgende liste:

Aliya Dahl (2007), P13 år, kuglestød: før 8,20 m nu 8,45 m

Anna Lønborg (2009), P11 år, 60 m hæk: før 14,70, nu 14,09

Anna Lønborg (2009), P11 år, længdespring: før 3,09 m, nu 3,14 m

Asta Garder (2007), P13 år, 60 m: før 8,58, nu 8,53



*En del af det stolte trænersteam med Sølvpokalen for en sammenlagt 2.-plads for hold ved Kronborg Games: Ellen Balslev, Sigrid Bennedsen og Liv Didi Pedersen.*

Emma King (2008), P11 år,  
60 m: før 9,36 m, nu 9,25 m

Emma King (2008), P11 år,  
kuglestød: før 6,85 m, nu  
6,90 m

Freja Veicherts (2005), P15  
år, 60 m: før 9,75, nu 9,70

Freja Veicherts (2005), P15  
år, kuglestød: før 6,45 m, nu  
6,59 m

Hector-Gabriel Kronborg  
(2011), D9 år, 60 m: før  
11,20, nu 11,10

Jonathan Kjær Mansfeldt  
(2007), D13 år, 60 m: før  
9,85, nu 9,80

Kevin Jensen (2007), D13  
år, højdespring: før 1,41 m,  
nu 1,43 m

Klara Hatini Pedersen  
(2008), P11 år, 60 m: før  
10,00, nu 9,92

Klara Hatini Pedersen  
(2008), P11 år,  
længdespring: før 3,03 m,  
nu 3,30 m

Malte Lassalle (2010), D9  
år, 60 m: før 12,05, nu  
11,23

Malte Lassalle (2010), D9 år,  
længdespring: før 2,94 m, nu  
3,01 m

Malte Lassalle (2010), D9 år,  
kuglestød: før 3,13 m, nu 4,63 m

Mille Elmer (2007), P13 år,  
kuglestød: før 6,58 m, nu 6,92 m

Samuel Kærhøg (2007), D13 år,  
kuglestød: før 4,02 m, nu 4,39 m

Selma Veicherts (2011), P9 år,  
60 m: før 12,39, nu 12,35 m

Signe Veicherts (2008), P11 år,  
60 m: før 11,65, nu 11,57

Sophia Bonde (2007), P13 år,  
stang: før 2,00 m, nu 2,05 m

Sophia Bonde (2007), P13 år,  
60 m: før 9,37, nu 9,21

Sophia Bonde (2007), P13 år,  
kuglestød: før 5,08 m, nu 6,27 m

Sophia Filtenborg Brandt (2009),  
P11 år, 60 m: før 9,60, nu 9,49

Sophia Filtenborg Brandt (2009),  
P11 år, 60 m hæk: før 13,82 nu  
13,45

Talulah Axelsson (2006), P13  
år, stangsring: før 1,73 m, nu  
1,85 m

Tobias Beck Koldkjær  
(2009), D11 år, 60 m: før  
12,38, nu 12,16

Kronborg Games var sidste  
indendørs stævne inden  
udendørs sæsonen starter.

KIF siger endnu engang  
tusinde tak til Helsingør IF  
for at have givet vore atleter  
mange gode oplevelser.



*En stor del af disse dygtige atleter var med til at sikre KIF Sølvpokalen ved årets Kronborg Games.*

## Børnestævne i Sparta-hallen

af Vibha Soren

KIF var velrepræsenteret af 4 børn fra Nano/Mikro-holdet den 5. marts til Spartas børnestævne i Sparta-hallen ved Østerbro stadion af Selma, Isa, Anton og Marcus.

Selma og Isa startede som nogle af de første med længde. Derefter løb drengene 40m. Anton sprang også længde efter han løb. Efter en super hyggelig dag med børnene til stævnet, var alle færdige 18:30 og gik derefter hjem med et smil på læben.



*Selma Veicherts, Isa Cornelia Zhao Olsen, Anton Kofoed og Marcus Katz til stævne i Sparta-hallen.*



## Svenske veteranmesterskaber i Malmø

---

*af Søren Sørensen*

Ved de svenske veteranmesterskaber i Athleticum-hallen i Malmø var Thomas Ringsted med for at repræsentere KIF. Undervejs slog formanden den danske veteranrekord hele 5 (!) gange og endte med et vindrspring på 1.65 m.

Ved samme stævne lykkedes det desuden svenske Carl Erik Särndal på 82 at sætte ny veteranverdensrekord, ligeledes i højdespring, med højden 1.40 m.

### KIF INVITERER TIL TRACKS STÆVNER I 2019

KIF Atletik inviterer i lighed med de sidste par år til en række attraktive bane-stævner under den nationale baneløbs-stævneserie TRACKS.

TRACKS er en frivilligt organiseret stævneserie af simple baneløb hvor flere danske atletik- og løbeklubber er med til at tilbyde gode forhold for at løbe hurtigt sammen med andre i et simpelt setup.

Man deltager i mixheats, og melder sin egen ønskede gennemførelsestid ind (kaldet seedningstid) og så

indplaceres man i et heat med løbere på ens eget niveau. Modsat mange andre gængse banestævner skal man ikke have løbet det resultat man regner med at gennemføre med inden man melder sig til. Systemet er baseret på selvjustits.

TRACKS organisator, Christian Jørn, beretter til KIF Atletik, at der generelt er rigtig god selvjustits blandt løberne. Ens indplacering i et heat er tit en meget stor del af det at få et succesfuldt løb. Der er en tendens til at man overpræsterer hvis man løber med i et heat der er lidt hurtigere end hvad man har af resultat i forvejen, hvorfor det kan være attraktivt at tilmelde sig i en

lidt for hurtig tid end man har i forvejen. Generelt oplever vi hos TRACKS at folk på trods af dette er rigtig gode til at tage hensyn til andre end én selv, og dermed tilmelder sig i forholdsvis realistiske tider. Vi har også taget statistik over en årrække på om folk løber op til deres seedningstider, og det gør en rigtig stor andel af dem der melder hurtigere tider ind end de har. Hos TRACKS ser vi det som fordrende for løbernes præstationer, at man ikke er "bundet" af f.eks. ikke at have en PR (Personlig Rekord) eller en SB (Sæson Bedste) der er tilsvarende ens niveau forud for et stævne.



*Fra et TRACKS stævne på hjemmebane i august 2017. KIF er altid stærkt repræsenteret ved de stævner, der arrangeres på Østerbro Stadion.*

### KIF HAR I 2019 TRE TRACKS STÆVNER

I år har KIF Atletik tre banestævner under TRACKS.

13. juni. TRACKS T6.  
5000 – 1500 – 400 – 100 –  
110H – 100H  
*Tre – Læ – Spy – Ham*

20. juli. TRACKS T9.  
5000 – 1500 – 400

10. august. TRACKS T10.  
3000 – 800 – 200 – 100 –  
110H – 100H  
*Tre – Spy – Læ – Ham*

### HVAD LIGGER DER BAG PLANLÆGNINGEN AF DISSE STÆVNER?

For TRACKS organisatorerne er det bestemt ikke helt uvæsentligt hvor i landet stævnerne ligger, og hvilke stævner på hvilke steder der ligger hvornår i kalenderen. Christian Jørn beretter om det store arbejde, der står forud for planlægningen af en sæson.

”Sæsonen planlægges for løberne. Derfor inddrager vi i høj grad, og fortsat større og større grad, netop løberne. Vi hører hvad behovet er og finder fællesnævnerne i folks ambitioner for den forestående sæson for på den måde at kunne planlægge stævner og distancer der imødekommer dette. Dette gør at felterne til de enkelte stævner forstærkes og bliver gode. Det er et stort arbejde, men er det værd når vi ser hvad der kommer ud af det. Over årene har vi egentlig mest været overordnede stævnearrangører, men nu er vi også løbsorganisatorer der så vidt muligt skaber eller organiserer løbene til selve stævnerne.”

### HVILKEN BETYDNING HAR DISSE STÆVNER FOR KVALITETEN I FELTERNE?

TRACKS organisatoren beskriver også her hvad der indgår i betænkningerne om hvordan eventuelle stævner på Østerbro Stadion hos KIF Atletik skal planlægges ind i sæsonen.

”KIF’s stævner, både pga. arrangørklubbens store engagement, men især pga. lokationen på Østerbro Stadion, er meget attraktive. Vi organiserer de her løb primært for løberne og ikke for arrangørklubberne. En klar udvikling er at der de enkelte centrale steder såsom især Aarhus og Københavnsområdet er større tendens til at flest løber her. Det viser alle tal. De større byer samler flere løbere, hvilket skaber bedre felter. Bedre felter er bedst for alle. Selvom vi også gerne vil imødekomme yderområder i Danmark, så skal vi bestemt heller ikke have for mange stævner, og det viser sig at gavne de flere, at de få rejser til de flere, da det typisk ikke er de flere der rejser til de få.

Derfor planlægger vi typisk så vidt muligt disse stævner på Østerbro Stadion på nogle af de vigtigste tidspunkter i sæsonen, som er juni og august. Maj bruges typisk på at komme i gang med en udendørs sæson og se hvor man er, og så er juni primetime for at løbe rigtigt hurtige tider relativt til én selv. Efter en typisk sommerferie i juli vil

folk være klar til anden del af en udendørs banesæson i august. KIF's stævner i juni og august er derfor nøje planlagt på disse tidspunkter for at skabe så optimale forhold som muligt for løbere på alle niveauer.”.

I 2019 har KIF Atletik ikke blot de sædvanlige to, men nu hele tre, TRACKS stævner. Læs her Christian Jørns berette om hvorfor, og læs hvorfor du som løber kan glæde dig over det.

### KIF TILBYDER I ÅR OGSÅ ET TRACKS STÆVNE I JULI

Christian Jørn beretter:

”Hele den danske baneløbskalender for 2019 er en smule anderledes end sædvanligt. Et Store DM

(Danmarksmeesterskaber for Seniorer) er rykket fra ultimo august til ultimo juli. Vi planlægger hos TRACKS alle stævnerne så de ligger hensigtsmæssigt og endda også bygger op imod eventuelle andre omkringliggende stævner. Derfor ville vi gerne have ét enkelt TRACKS stævne i juli for at løberne kan have et enkelt simpelt stævne at forberede sig til DM med. I juli var der nemlig ved planlægningen af 2019 sæsonen ikke rigtig andre stævner man som løber kunne forberede sig med. Juli er sædvanligvis en sommerferiemåned for de fleste, og derfor skulle et juli stævne også ligge centralt i en større by for at kunne samle flest mulige løbere til at skabe gode felter. Der er også nogle løbere der ikke deltager i et Store DM der også har efterspurgt et enkelt stævne i juli.

Vi hos TRACKS er især på alle løberes vegne utroligt taknemmelige for at KIF Atletik har villet påtage sig at lave et stævne her. Det er vi sikre på hos TRACKS bliver rigtig godt.”

### TRACKS TAKKER KIF ATLETIK

”En stor tak skal fra os hos TRACKS og på vegne af løberne lyde til de enkelte ansvarlige i arrangørklubberne. Hos KIF Atletik er der rigtig mange der driver stævnerne, men især én person træder ud. Det er Michael Mørkboe. Michael har været vores gode kontaktperson siden vi i 2015 overtog organisationen af det dengang kaldte *Baneturneringen*. Vi har ikke på et eneste tidspunkt været i tvivl om at Michaels interesse er hos



*TRACKS organisationen evner at planlægge og tiltrække de bedste løbere til nogle stærke felter i løbet af banesæsonen.*



løberne. Michael er meget nærværende, interesseret, hjælpsom og engageret i at skabe noget for løberne. Hos TRACKS prøver vi at skabe så meget så planlagt og hensigtsmæssigt som muligt. En gang imellem sker det dog, at vi må lave mindre ændringer, da nogle ændringer i et program kan vise sig at være mere hensigtsmæssige for

løberne end oprindeligt planlagt. Her er Michael god til at lytte og at hjælpe så vidt muligt. Så en stor tak skal lyde til denne ildsjæl, samt alle de andre fantastiske ildsjæle i KIF. Vi håber fra TRACKS side at vi fortsat i mange år har et rigtig godt samarbejde med Michael Mørkboe og KIF Atletik.”



*Christoffer T Madsen efter et TRACKS 1500 m løb*

Tracks-programmet for 2019-sæsonen ligger nu klar og kan findes [her](#).

Sæt allerede nu 3 store krydser i kalenderen: **13. juni, 20. juli og 10. august**. Disse 3 afdelinger arrangeres af KIF på Østerbro stadion, og hvis du ikke løber med, så er der som sædvanlig stor brug for hjælpende hænder til disse stævner.

---

# T R A C K S

---



- DANISH TRACK RUNNING SERIES -



OBS: Datoændring  
fra 8. til 10. august

**FIF OG KIF. Siden Wilson Kipketer indstillede sin fantastiske løbekarriere, har han haft en ambition om at 'betale tilbage' til dansk atletik. Første store skridt er at samle de bedste mellemdistanceløbere fra FIF Atletik og KIF i et elitesamarbejde.**

Som tidligere verdensrekordindehaver og verdensmester på 800 meterdistancen ved Wilson Kipketer om nogen, hvad der skal til for at drive en løbekarriere langt.

Det er denne knowhow, som det kenyanskfødte løbeikon nu giver videre til de bedste mellemdistanceløbere – ikke kun i KIF (Københavns Idrætsforening), hvor han de seneste to år har været tilknyttet som talentchef, men også i FIF Atletik & Motion (Frederiksberg Idrætsforening).

Det er således et elitesamarbejde for mellemdistanceløbere fra KIF og FIF, som har set dagens lys. Formålet med at samle en gruppe fra de to klubber er at opbygge et stærkt træningsmiljø, der skal udvikle en række i forvejen dygtige, unge løbere.

### Potentiale til at gå videre

Wilson Kipketer er frontfigur og omdrejningspunkt i gruppen. Det er ham, der tegner træningerne. Idéen til samarbejdet er Kipketers egen:

»Sidste år var jeg gæstetræner ved Dansk Atletik Forbunds ATK-samling (aldersrelateret træningskoncept for 14-19 årige, red.). Det var Claus Ulmits (mellemdistance-træner i FIF, red.), som havde inviteret mig. Her kunne jeg se, at der var potentiale til at gå videre med træning af de unge,« fortæller Wilson Kipketer og fortsætter:

»Claus og jeg blev hurtigt enige om, at vi skulle prøve at få et samarbejde op og stå. Som det er nu, er det Claus, Jesper Mølgaard fra KIF og mig, som står for fællestøtningen. Håbet er, at de to klubber fremover kan stå stærkere og på sigt udvikle en række danske topløbere.«

### Project 141

Løberne fra KIF og FIF har selv valgt navnet 'Project 141' til klubsamarbejdet.

'Project 141' henviser dels til Wilson Kipketers fantastiske verdensrekord fra 1997, hvor han løb 800 meter i tiden 1:41,11 og dels til den engelske udtale af 1-4-1 'One For One' med henvisning til den fællesskabende musketer-ed 'en for alle og alle for en'.

Der er i sagens natur tale om et langsigtet projekt. Udover træningen vil der være fokus på at udvikle løberne mentalt – herunder at være fuldt ud fokuserede i både trænings- og konkurrencesituationer.

Løberne fra KIF og FIF vil typisk optræde sammen som en gruppe til stævner, men stiller dog op for deres respektive klubber.

### Vil opbygge dansk atletik

Om bevæggrundene til at indgå et elitesamarbejde mellem KIF og FIF siger Wilson Kipketer:

»Siden jeg indstillede min løbekarriere, har jeg haft en idé om at opbygge dansk atletik. Det var KIF, som hentede mig til Danmark i 1990. I starten boede jeg på Frederiksberg og løb tit i Søndermarken og i Frederiksberg Have. Så på sin vis er det oplagt, at det lige præcis er et samarbejde mellem KIF og FIF, jeg lægger mine kræfter i.«

En anden forklaring er naturligvis, at de to atletikklubber er blandt landets førende på ungdomssiden. Talentmassen i mellemdistance-disciplinerne er god.

»Jeg kan forhåbentlig inspirere og motivere atleterne under træningerne. Jeg har en masse erfaring, som jeg gerne vil dele ud af. Blandt andet teknisk. Det er rigtig vigtig at have den rette teknik for at kunne løbe rigtigt. Et andet fokusområde er planlægning af træning op til stævner,« pointerer Kipketer og tilføjer:

»Derudover er det vigtigt, at atleterne får en forståelse for træningen og metoderne og lærer deres krop at kende.

Kipketer fremhæver også det sociale aspekt løberne imellem:

»Det er en vigtig del af træningen at få opbygget et socialt fællesskab på tværs af klubberne.«

### **Samarbejde betaler sig**

Om de sportslige mål siger Kipketer:

»Forhåbentlig udvikler vi nogle atleter, der kan

deltage på absolut højeste niveau herhjemme men også et par løbere, som kan begå sig internationalt. Derudover håber jeg, at holdet bliver gode ambassadører for atletikken, så vi kan få endnu flere til at dyrke atletik. Og så skulle samarbejdet gerne vise, at det kan betale sig for klubber at samarbejde for at opnå større mål.«



*Wilson Kipketer under en løbetræning på Frederiksberg Stadion flankeret af KIFs Jonathan Adamsen (t.v.) og FIFs Martin Møllgaard (t.h.). Foto: Klaus Sletting.*



## Årets generalforsamling

af KIFs bestyrelse v/ formand Thomas Ringsted

Formand Thomas Ringsteds beretning på generalforsamlingen den 4.3.2019:

I 2018 har vi måttet sige farvel til KIF's klubrekordindehaver i hammerkast, vægtekast og kastefemkamp, Michael Knudsen. Michael blev desværre kun 51 år.

Selvom det ikke er sket i 2018 vil vi alligevel mindes Henrik Jørgensen som også gik alt for tidligt bort bare 57 år gammel her i januar i år.

--- 000 ---

Den sportslige side af KIF leverede mange gode stunder i 2018.

DM indendørs i 2018 kastede to medaljer af sig. Allerede nu ved vi at DM-inde 2019 overgik dette, men beretningen omhandler jo 2018.

Katrine Holten Winther, der er vendt tilbage til sin gamle disciplin, trespring, vandt sølv og fik i løbet af sæsonen noteret flotte 12.48.

Jannick Bagge forbedrede en af KIF's ældste klubrekorder, da han til et udtagelsesstævne i Århus i februar måned sprang imponerende 15.23 i trespring og overgik legendariske Robert Lindholm, hvis rekord fik lov at stå i hele 57 år. Jannick stod for KIF's 2. medalje ved DM-inde, som også var af sølv.

DMU-inde (2018) resulterede i to mesterskaber, fem sølvmedaljer og fire bronzemedaljer. De to mesterskaber blev vundet af Albert Ranning på 200 m for ungseniorer og Christoffer Åndahl i trespring.

Store DM blev afviklet i Odense og med en sølvmedalje og syv bronzemedaljer, fik KIF sat sit præg på mesterskaberne. Astrid Glenner-Frandsen leverede KIF's største præstationer med klubrekorder på både 100 m og 200 m. Især resultatet på 100 m på 11.80 må fremhæves. Det placerer hende som den 9. hurtigste danske kvinde nogensinde. Astrid viste en fantastisk fremgang i 2018, som vi også ved nu at hun har ført videre ind i 2019, hvor det er blevet endnu bedre.

I 2018 var hun en del af Dansk Atletiks store stafetprojekt, som deltog ved EM i Berlin og satte dansk rekord på 4x100. Desværre var Astrid den af de fem kvinder, som ikke kom til at løbe.

Albert Ranning leverede også flotte forbedringer i 2018. Ved et stævne i Geneve i Schweiz

forbedrede han sin personlige rekord på 100 m til 10.73 og 21.80 på 200 m. Dermed er han KIF's 4. hurtigste på distancerne gennem tiderne.

### DMU

På ungdomssiden var der meget at glæde sig over. I slutningen af maj kvalificerede både pigerne og drengenes 12-15-års hold sig til finalen i Danmarks Turneringen for Ungdom. Finalen foregik i Ballerup, hvor det lykkedes for drengene at vinde sølvmedaljer foran Amager AC, som ellers gav dem kamp til stregen.

Danmarksmesterskaberne for ungdom blev afholdt i Aalborg, og her gik det over al forventning. Allerede en time inde i konkurrencerne havde vi vundet to mesterskaber og en bronzemedalje. Det første mesterskab var en gedigen overraskelse, da 14-årige Alma Witt i sit første 300 meter hækkeløb besejrede forhåndsfavoritten fra Holstebro. Det næste mesterskab blev vundet af 15-årige Rebekka Holsting i hammerkast i en konkurrence, hvor føringen skiftede et par gange undervejs. Drengene holdt sig heller ikke tilbage.

Asbjørn Birkelund gik sig til personlig rekord og et dansk mesterskab i 3000 m kapgang. Sprinteren August Østergaard viste sig at have flair for de lidt længere distancer, og efter en flot afslutning krydsede han målstregen som dansk mester på 800 m for de 14-15-årige.

Hos juniordrenge overgik Christoffer Åndahl sig selv og blev den kun fjerde KIF'er i historien til at passere de 2.00 m i højdespring. Det indbragte ham ligeledes det danske mesterskab.

### DT

Danmarksturneringen for hold eller DT i folkemunde blev lige ved og næsten for KIF. Efter en indledende runde i Skive, hvor begge hold kvalificerede sig komfortabelt til finalen med næsten identiske pointscore, blev finalen på hjemmebane stolpe ud for begge hold. Tættest på var kvinderne, der dog som mændene måtte indtage den ærgerlige 4.-plads blot 2 p. fra bronzemedaljen.

### Ungdoms holdene

Vi er i gang med en transition i ungdomsafdelingen. Ikke alt er

perfekt, men i forhold til den store forandring der har været tale om, er vi kommet overraskende godt på vej.

### U18

Holdet har nu eksisteret i 2½ år og det som vi havde håbet på, nemlig at kunne fastholde atleterne i atletikken, synes vi er lykkedes. På resultatsiden har vi også nået et af målene, nemlig at kunne stille med konkurrence-dygtige ungdomshold i DanmarksTurneringen.

Der er i dag godt 40 juniorer på holdet, som har et rigtigt godt sammenhold. Faktisk så godt, at de til tider er svære at sende hjem! Ud over at de har nogle gode ture til DMU, er årets højdepunkt Verldsungdomsspelen i Gøteborg slutningen af juni. Her får de virkelig kamp til stregen, da niveauet i Sverige og Norge er noget højere end i Danmark. Som noget nyt i år, er der arrangeret træningslejr til Flensborg i slutningen af juli.

### Seniorerne

På trænersiden har vi desværre måttet sige farvel til Lauge på sprint og Matias på mellem/lang. Det skaber selvfølgelig lidt støj, men vi synes vi har været heldige

med at finde to kompetente trænere til at tage over i Rolf Mortensen og Jesper Mølgaard. Rolf Mortensen har været atletiktræner i rigtig mange år både i Hvidovre og Helsingør, og ingen tvivl om at han er yderst kompetent. Han lægger stor vægt på den tekniske og teoretiske del, og han samarbejder tæt med DAF og er meget fokuseret på stafet-samarbejder på tværs af klubber.

Jesper kommer fra Aarhus og har været ansvarlig for ATK træning i vest. Han kommer med et nyt syn på træningen og ny motivation, hvilket nok skal smitte af på atleterne. Desuden er Jesper ansat som ansvarlig for atletikområdet hos DGI.

### Samarbejde Gentofte og Skole OL

Samarbejdet med Gentofte IK fungerer fortsat godt og det har også været udgangspunktet for opstarten på Skole OL i Gentofte, som blev en meget stor succes, ikke mindst takket være den store indsats fra Mikkel Hansen. Begivenheden blev indstillet til en DAF Award, dog uden at vinde.

### Klubhus og skovhytten

Vi er fortsat med i vedligeholdelsen af disse to vigtige aktiver for klublivet og synes at både klubhus og skovhytten er i bedre stand end da vi gik ind i året. Det vil vi fortsætte med.

### Kastegården

Igen i år har vi deltaget i arbejdet for at bevare kastegården i Fælledparken og det ser ud til at bære frugt.

### BreaKIF News

Søren Speich Sørensen har igen i år været primus motor i at vi har et flot og omfangsrigt nyhedsbrev og i løbet af året er der kommet flere skribenter til, så vi får dækket bredt. En stor tak til alle som bidrager til dette aktiv.

### TRACKS

Baneturneringen ændrede navn i 2018 til TRACKS, og KIF afviklede igen to runder, og igen med et rigtig godt samarbejde med TRACKS-sudvalget, som består af primært Christian Jørn Hansen fra Bagsværd.

Michael Mørkboe var primus motor for de to meget velbesøgte og vellykkede KIF stævner som lå henholdsvis, d. 12. juni og 2. august. I tillæg fik vi også et overskud på 17.400 kr.

### Motionsløbene

Feminaløbet blev igen afviklet i Fælledparken med god deltagelse og en meget succesfuld afvikling på trods af meget store forandringer i set-up hos arrangørerne. Afviklingen er drevet af vores stærke Løbsudvalg med Søren Brasen i spidsen, godt suppleret af Christoffer Taras, Alexandre Guidje og Martin Panduro.

Friløbet har vi købt af Berlingske næsten i sidste øjeblik. Vi var helt henne ved 17. maj, før det faldt på plads. Selve afviklingen blev drevet af Nis Maybom og Mikkel Hansen med støtte fra Løbsudvalget, og det blev et tilfredsstillende løb med blot en lille tilbagegang i forhold til året før. Lige knap 1.000 løbere deltog. Det har under alle forhold været en god erfaring at prøve at afholde løb selv og være ansvarlig for markedsføringen af et løb.

Eremitageløbet, som er vores store flagskib, har krævet mange, mange kræfter sidste år og det fortsætter bestemt. Selve jubilæumsløbet, det 50., blev en god succes med et vendepunkt med god fremgang i forhold til året før med knap 14.000 deltagere, hvilket også har givet en betydeligt større indtægt

end vi havde turdet håbe på.

Samtidig er der sket rigtig meget på det organisatoriske. Berlingske har gennemgået en stor forandring gennem 2018 med en fokusering på kerneforretningen "medievirksomhed", og de havde derfor besluttet sig for at undersøge mulighederne for salg af deres andel. Først havde vi en længere proces med en mulig 3. part, som vi endte med at sige nej til. Derefter blev det en længere forhandling med Berlingske om overtagelse, hvor vi også afholdt en ekstraordinær generalforsamling for at få opbakning til overtagelse af løbet sammen med Københavns Skiklub. Dette faldt endeligt på plads dagen efter Eremitageløbet 8. oktober 2018. Undervejs i forløbet nåede vi at forhandle med 6 forskellige personer, fordi de forlod Berlingske undervejs i forløbet. Vi endte med at betale 300.000 kr. over en 3-årig periode for alle aktiver og rettigheder, samt indgå en 3-årig medieaftale. Det er en meget stor opgave at overtage et så stort løb, men det giver også en række muligheder.



## Årets generalforsamling

---

### Sponsorer og fonde

Igen i år har nogle stærke kvinder i bestyrelsen været flittige og dygtige med at søge fonde og sponsorer. Der er oprettet et Sponsorudvalg bestående af Pernille og Birgitte fra bestyrelsen samt 2 forældre. De har alle i 2018 deltaget på et sponsor-kursus gennem Team Copenhagen. Udvalget har nu fået værktøjer der gør dem i stand til at søge sponsorater og fonde på en ny og bedre måde. I 2019 vil der komme en del nye tiltag i forhold til at få sponsorer til klubben.

Tryk kr. 15.000 til første hjælps kursus

Spar Nord Fonden med 25.000 til mentaltræning

Carlsberg Sportsfond med kr. 14.000 til bluser til Atletikskole

Lån & Spar har igen været venlige at støtte klubmestertrøjer til ungdommen.

Danbolig er fortsat sponsor med et kontant årligt beløb.

Team Copenhagen har støttet med 125.000.

Samarbejdet med Sport Direct og PUMA er også fortsat.

Tak til sponsorer og fonde det bidrager til at få midler til de ting vi gerne vil.

### Lidt om fremtiden

KIF vil fortsætte med at videreudvikle og redigere i vores visioner, så vi kan forblive blandt de bedste klubber i Danmark. Vi vil sørge for at støtte op om vores atleter i det omfang, det er muligt. Vi vil arbejde på at skabe gode træningsmiljøer, hvor alle bliver udfordret og motiveret, hvor træningen og udviklingen kommer i fokus frem for resultaterne. Vi arbejder på at skabe et spændende og informativt miljø i KIF via foredrag om f.eks. skadesforebyggende træning, mentaltræning, motivation og kost/ernæring.

Vi har været igennem et år med mange forandringer, men hvor det også er med en noget bedre følelse af et godt fundament end sidste år ved samme tid.

Som sidste år vil jeg nævne, at vi er opmærksomme på at der kan gøres meget mere, men det er krævende at være formand i KIF og der er om muligt sket endnu flere ting i det forgange år end året før. Som Storm P påpegede, må man glædes over det vi når.

Jeg vil slutte af med at takke de mange frivillige i klubben for deres indsats. Det er en fornøjelse at så mange melder sig og hjælper til ved de forskellige arrangementer. En stor tak til jer. Resten af bestyrelsen fortjener også en tak. Det kræver en stor indsats at drive klubben og det er på helt frivillig basis, og jeg oplever stor villighed til at yde denne indsats, så tak til jer.



KIF afholder endnu engang atletikskole i sommerferien 2019 på Østerbro Stadion. Følg med på [hjemmesiden](#).

Her kan børn i aldersgruppen 6-13 år få 5 dages sjov med atletik og hygge, hvor der også vil blive rig mulighed for at møde nye venner og få en masse motion! Deltagerne skal prøve kræfter med bl.a. hækkeløb, længdespring, kuglestød og sprint.

I år bliver der 2 uger hvor vi har 2 forskellige målgrupper, i ugen deler vi op, så vi tilpasser til aktiviteter og discipliner. Der vil også være tidspunkter, hvor vi alle er samlet og laver fælles øvelser, lege og aktiviteter.



**Vi holder Atletikskole i:** Uge 27 (1. juli – 5. juli) for de 10-13 årige (Årgang: 2006-2009), Uge 32 (5. august - 9. august) for de 6-9 årige (Årgang: 2013-2010)

**Tid og sted:** Alle dage er fra 9:00 til 15:00 på Østerbro Stadion (kom gerne i god tid den første dag)

Onsdag eller torsdag kan blive længere, da vi holder atletikskolens "kagedag", hvor vi efter selve atletikskolen tager i Fælledparken og spiller rundbold og spiser kage (familien er her inviteret) – mere om dette, når vi nærmer os tilmeldingsfristen.

**Pris:** Tilmelder du senest d. 31. marts: 650kr. Prisen fra 1. april: 700kr.

**Tilmeldingsfristen:** 31. maj

**Deltagerpakken inkluderer:** For prisen får alle deltagere en deltagerpakke (med bl.a. en t-shirt og drikkedunk), plus diplom samt saft alle dage - og så selvfølgelig en super fed sommerferie oplevelse.

**Tilmelding til ugerne:** Uge 27: <https://goo.gl/forms/Z0MjbdrgIKHL5eJk1>, Uge 32: <https://goo.gl/forms/6rVPkddkp62jWWnH3>

Du klikker på linket og udfylder skemaet, på side 2 skal du have klikket på "send", før den bliver registreret.

Vi bekræfter løbende per mail, når vi har modtaget tilmeldinger.

### Antal pladser:

Der er 50 pladser per uge på atletikskolen og tilmeldingen foregår efter først til mølle princippet

Ved for få deltagere vil ugen blive aflyst.

Yderligere spørgsmål: [atletikskole@kif-atletik.dk](mailto:atletikskole@kif-atletik.dk)

(Der bliver taget billeder i løbet af ugen, som uden godkendelse kun vil blive brugt til internt brug for deltagerne på atletikskolen)



## Sponsorvæggen

af Birgitte Røddik

KIF får støtte fra flere fonde og virksomheder, der alle ønsker at deltage i arbejdet med at skabe bedre muligheder for de mange børn, unge og seniorer, der dyrker atletik i KIF. Uden denne støtte kunne KIF ikke fortsætte arbejdet med at skabe nye talenter, udvikle atleterne til komplette mennesker og skabe et godt og spændende træningsmiljø.

Ønsker du at støtte klubben og komme på vores sponsorvæg, skriv da til [sponsorudvalget@kif-atletik.dk](mailto:sponsorudvalget@kif-atletik.dk)

**KIF takker mange gange for støtten.**



Lån & spar

din personlige bank

# Atletik Nordisk skolestævne



Nordisk Skoleidrætsstævne i atletik 2019.

Vil du med til Nordisk Stævne? Så fuld fart frem og læs videre:

- du skal være født i 2005 eller 2006
- du skal gå på en københavnsk folke- eller privatskole eller bo i Københavns kommune
- du skal have lyst til at løbe, springe og kaste
- du skal deltage i 100 m, 800 m, længde- og højdespring og kuglestød

Vi skal bruge 8 piger og 8 drenge til Atletik. Stævnet foregår i Stockholm i dagene 20. maj – 24. maj 2019. Deltagelse og ophold er helt gratis!

Mød op og få en enestående oplevelse!!!

Samlet deltager 41 elever fra København i Det Nordiske Skoleidrætsstævne, da vi også har hold med i drengefodbold og pighåndbold. Vi skal konkurrere imod elever fra Sverige, Norge, Island og Finland, og vi bliver 250 deltagere.

Det bliver en fantastisk oplevelse!

Udtagelsen til holdet foregår:

## Torsdag den 25. april på Østerbro Stadion kl. 9.30

Der er mødepligt til træningssamlingerne efter udtagelsesstævnet. Går du til atletik i forvejen kan andet aftales.

Trænere og ledere på turen:

Diana Callesen (piger)  
Bellahøj Skole  
Mobil: 40426295

Christian Wolfsberg (drenge)  
Damhusengensskole  
Mobil: 27290391

**Venlig hilsen Søren Kragh**

**Børne- og Ungdomsforvaltningen** · Fagligt Center · Kontoret for Idræt og Svømning Gyldenløvesgade 15,  
2. vær. 210 · 1502 København V · [sk@buf.kk.dk](mailto:sk@buf.kk.dk) mobil 2617 4359



**Idrætshuset og Østerbro Stadion**

10 min. · 🌐

👍 Synes godt om side

GRÆSSET ER GRØNNERE PÅ DEN ANDEN SIDE:

Vi har skrevet det før - nu gør vi det igen:

Græsset på stadion må i øjeblikket ikke betrædes.

Græsset er sårbart, og det er derfor vigtigt, at du respekterer vores budskab: ingen fusser på græsset - det kan få store følgevirkninger for den kommende sæson.

Du må meget gerne sprede budskabet - både til dem med store og små fødder. Tak.

Har du et stort behov for at gå på græs, ja, så henviser vi til Fælledparken - lige ovre på den anden side 😊



Kære faste brugere af Idrætshuset.

I perioden d. 12. april 2019 – 14. april 2019 vil der pga. stævne være lukket i Idrætshuset. Det er super vigtigt at I giver besked videre til alle Jeres trænere og medlemmer, således at de ikke kommer forgæves til et lukket hus.

Fredag d. 12.4.19. er det muligt for Jer at benytte Idrætshuset indtil kl. 17.

Fra kl. 17 lukkes der ned for alle faste brugere pga. stævneaktivitet i Idrætshuset.

Kh  
Mette

Med venlig hilsen  
Mette Berger Olsen  
Specialist

Booking

Email: [bookoesterbro@kff.kk.dk](mailto:bookoesterbro@kff.kk.dk)

Telefon: 8220 5087 alle hverdage fra kl. 9-12

---

KØBENHAVNS KOMMUNE  
Kultur- og Fritidsforvaltningen  
Kultur Ø

Klubrekorder slået i 2019 vil have en fast plads i nyhedsbrevet.

Astrids flotte PR på 60 m på 7.46 placerer hende som nr. 4 på alle tiders rangliste i Danmark (200 m inde).

Klubrekorderne opdateres en gang om året på hjemmesiden både for **Ungdom**, **Senior-kvinder** og **Senior-mænd**.

NY KLUBREKORD - 2019						Tidligere klubrekord		
Sophia Bonde	P12	1000 m kappgang	7.13.77	Ballerup	19. januar 2019	Laila Bellouch	7.22.40	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	60 m inde	7.46	Malmø, SWE	26. januar 2019	ej registreret		
Sophia Bonde	P12	Stangspring	2.05	Snekkersten	9. marts 2019	Marie Winther	1.80	2003
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m (inde)	24.18	Bærum, NOR	10. februar 2019	Astrid Glenner-Frandsen	24.43	2018
Asbjørn Birkelund	D17	3000 m kappgang (inde)	17.33.45	Skive	16. februar 2019	ej registreret		
KIF senior (Signe Boelsmand, Anna Krab Scheibelein, Astrid Glenner-Frandsen, Katrine Holten Winther)	KS	4 x 200 m stafet (inde)	1.43.42	Skive	17. februar 2019	KIF senior (kvinder)	1.44.16	2015



*Sophia Bonde har i år sat 2 klubrekorder i den ret så usædvanlige kombination: Stangspring og 1000 m kappgang.*

# Stævnekalender



APRIL	Stævne	Tilmeldingsfrist	MAJ	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			16	Tracks 3. afdeling, Bagsværd	13. maj
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28	Tracks 5. afdeling, Amager // UP-stævne, Østerbro	25. maj // 20. maj
14			29		
15			30		
16			31		
17					
18					
19			<b>JUNI</b>	<b>Stævne</b>	<b>Tilmeldingsfrist</b>
20			1	DT Hold Indledende, Elitedivisionen // Eurotrack, Fr.berg	
21			2	Eurotrack, Fr.berg (lørdag og søndag)	21. maj
22			3		
23			4		
24			5	Nordic Challenge, Aarhus	
25			6		
26			7		
27	Glostup Games (tjek med trænerne om KIF deltager)	14. april	8	Copenhagen Open, Hvidovre	27. maj
28			9	Copenhagen Open, Hvidovre	27. maj
29			10	DM 10 km landevej ifm. Royal Run, Fr.berg	2. juni
30			11		
			12		
			13	Tracks 6. afdeling, Østerbro, KIF ARRANGERER	10. juni
			14		
			15	Øst-mesterskaber for Ungdom, Helsingør	1. juni
			16	Øst-mesterskaber for Ungdom, Helsingør	1. juni
			17		
			18		
			19		
			20		
			21		
			22		
			23		
			24		
			25		
			26		
			27	Tracks 8. afdeling, Frederiksberg	25. juni
			28		
			29		
			30		
<b>MAJ</b>	<b>Stævne</b>	<b>Tilmeldingsfrist</b>			
1					
2					
3					
4	Tårnby Games	24. april			
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11	Kasternes dag, Ballerup // Øst/Vest manglekamp, Aarhus				
12					
13					
14					
15	Herlevstafetten og UP-stævne	8. maj			

Trænerne vælger relevante stævner ud for hver gruppe, og disse stævner bliver meldt ud af trænerne til medlemmerne via mails og forældremøder. Hold derfor øje med mails, nyhedsbrevet og deltag så vidt muligt i forældremøder. Desuden hænger der en kalender i klubhuset med alle stævnerne.

KIF betaler ved de udvalgte stævner for 2 øvelser ved endagsstævner og for 3 øvelser ved weekendstævner. Ved deltagelse i flere øvelser end dem KIF betaler for eller ved udeblivelse, sendes der en regning til den pågældende atlets forældre.

Tilmelding til stævner sker på ophængte skemaer på opslagstavlen i Idrætshuset. Der vil blive hængt skemaer op for hver enkelt gruppe.

Husk at påføre fulde navn, årgang og PR i de valgte øvelser.

Ønsker man at deltage i stævner, der **ikke** er valgt ud af trænerne, er dette for egen regning og tilmelding aftales i samarbejde med trænerne.

For seniorerne gælder samme regler som ovenfor. Stævner udvælges i samråd med trænerne.

Tilmeldingsfrister angivet er arrangørens deadline. Tilmelding nogle dage inden (senest).

Link til DAF's stævnekalender: <http://dansk-atletik.dk/kalender/kalender.aspx>



*Hele kroppen  
- hele livet*

**KLINIK FOR FYSIOTERAPI**  
*v. Tomas Kofoed-Nielsen*

MERE INFO OG PRISER PÅ [WWW.HELEKROPPEN.DK](http://WWW.HELEKROPPEN.DK)



## Bagside-info

---

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Torben Laursen, Anders Bonde, Mikkel Hansen.

Næste nummer udgives onsdag den 1. maj. Deadline er fredag den 26. april.

Input til næste nummer sendes til [news@kif-atletik.dk](mailto:news@kif-atletik.dk).

### Nyttige links og mails:

Stævneinformation og resulater: [www.imars.dk](http://www.imars.dk) (taget i brug af Dansk Atletik-forbund i 2017)

Tidligere stævneinfo og resultater: [www.lifeonmars.dk](http://www.lifeonmars.dk) (før 2017)

Resultater og PR for atleter over 12 år: [www.statletik.dk](http://www.statletik.dk)

Fotos fra stævner: [www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums](http://www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums)

Målfotos: <http://maelfoto.dk/support>

KIF Youtube kanal: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=atletikkif](https://www.youtube.com/results?search_query=atletikkif)

KIF's hjemmeside: [www.kif-atletik.dk](http://www.kif-atletik.dk)

Tidligere numre af nyhedsbrevet: [www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news](http://www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news)

KIF's facebook: [KIF-atletik](https://www.facebook.com/kif-atletik)

KIF's Instagram: [@kifatletik](https://www.instagram.com/kifatletik)

KIF Mini-holdets facebook: [KIF Mini](https://www.facebook.com/kif-mini)

Tilmelding til ungdomsstævner: Opslagstavlen på stadion eller [ungdom@kif-atletik.dk](mailto:ungdom@kif-atletik.dk)

Bestyrelsen: [bestyrelsen@kif-atletik.dk](mailto:bestyrelsen@kif-atletik.dk)

Udmeldelse: Udmeldelse af KIF kan KUN ske til klubbens kasserer på mail [medlem@kif-atletik.dk](mailto:medlem@kif-atletik.dk), og således ikke blot ved at ignorere girokort og emails. Alle er medlemmer indtil de aktivt melder sig ud.

Atletik TV: [fb.me/atletiktv](https://www.facebook.com/atletiktv) og [atletiktv.dk](http://atletiktv.dk)

Tøjbestilling: <https://sportyme.dk/clubme/kif-atletik/>

Mobilepay: 78276

Dette nyhedsbrev rundsendes via facebook-grupper og via mail til aktive og forældre hver den 1. i måneden.

Oplever du ikke at modtage disse mails, så tjek dit Spam-filter for at se om mailen evt. ligger dér.

Ellers kan nyhedsbrevene altid findes [her](#).



Runners Lab på Trianglen giver 15%'s rabat på løbesko til KIF-medlemmer.

Aftalen gælder **KUN** løbesko.

KIF konkurrencetøj skal bestilles og købes gennem den nye PUMA aftale.