



Juli 2018

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

LAUGE SKIFTER TIL KIF



En god nyhed tikkede ind i løbet af juni måned, nemlig at sprintholdets træner Christian Laugesen - der hidtil som aktiv har tørnet ud for Sparta - nu melder sig under KIF's faner også som aktiv atlet. Lauge er bl.a. regerende dansk mester i tikamp og på den korte hæk og kommer til at forstærke KIF's mandlige seniorhold markant til efterårets holdfinale pga. hans høje niveau i mange discipliner. Stort velkommen til Lauge nu også som aktiv.

Juni er en af de travle stævne-måneder og i år er ingen undtagelse. TRACKS stævnerne er i fuld gang og KIF stod for at afvikle

5. afdeling den 12. juni. Det blev endnu en gang et vellykket stævne med over 200 tilmeldte. Seniorerne har også vist flaget ved Copenhagen Open i Hvidovre og en håndfuld KIF'ere var på startlisten til årets største internationale stævne på dansk grund, Copenhagen Athletics Games den 26. juni.

Ungdomsholdene har også haft travlt med Eurotrack, Copenhagen Open og Østmesterskaber, og i slutningen af juni drager et hold på ca. 20 atleter og trænere mod Ullevi i Göteborg for at deltage i det kæmpestore stævne Verldsungdomsspelen, mere herom i næste nummer.

God sommer til alle.

I dette nummer

| | |
|------------------------|-------|
| NY MAND I KIF TRØJEN | 2 |
| CPH ATHLETICS GAMES | 3 |
| ÅRHUS NORDIC CHALLENGE | 4 |
| TRACKS 5 | 5-6 |
| LANDSHOLDSNYT | 7 |
| EUROTRACK | 8-10 |
| COPENHAGEN OPEN | 11 |
| ØSTMESTERSKABER | 12-16 |
| NORDISK SKOLESTÆVNE | 17 |
| FRILØBET | 18 |
| NYT FRA HOLDENE | 19-20 |
| TRAFIK OFFICIAL | 21 |
| NYT FRA BESTYRELSEN | 22 |
| SPONSORUDVALG | 23 |
| STÆVNEKALENDER | 24-25 |
| KLUBREKORDER | 26 |

Christian Laugesen beholder hjemmebanen på Østerbro stadion, men skifter Sparta-trøjen ud med KIF's smukke trøje og klublogo.

af Søren Sørensen

Som omtalt på forsiden skifter Christian Laugesen (Lauge) til KIF som aktiv - Lauge har jo allerede været i gang et stykke tid som træner for senior sprintgruppen. Så det er et kendt og særdeles vellidt ansigt, der nu også melder sig under klubfanerne som aktiv.

Lauge startede atletikkarieren i Korsør i en alder af 11 år og dyrkede de kommende 3 år både atletik og fodbold, inden fodboldstøvlerne blev lagt på hylden til fordel for atletikken. En fodboldkarriere som ellers kunne have ført Lauge rigtigt langt. Men i dag er vi mange, der glæder os over at Lauge valgte atletikken til.

Da Lauge flyttede til København i 2005 faldt valget på Sparta som atletikklub, og med skiftet nu til KIF bliver det Lauges blot tredje klub i hans efterhånden 21-årige atletikkarriere.

Lauge har ikke helt tal på antallet af individuelle seniortitler, men det er omkring 30 stykker. Derudover 10 DT-guld titler med Sparta og diverse stafetmesterskaber. Så det er en dansk topatlet, der nu melder klar til start i KIF's trøje.

Lauges alsidighed inden for atletikken kommer til udtryk i hans imponerende resultater i tikamp. Højeste score er på 7.473 point hvilket i 2008-sæsonen indebragte en Top 100 placering på verdensranglisten som nr. 58!

Af internationale mesterskaber har Lauge i løbet af karrieren deltaget i bl.a. U18-VM som nr. 21, senior EM indendørs i Torino nr. 27, U23 EM Debrecen nr. 9.

"Jeg håber at kunne hjemtage enkelte titler her i mine sidste sæsoner hos KIF og bidrage til at klubben igen får DT-metal på herresiden - forhåbentlig allerede her i 2018", udtaler Lauge ifm. klubsiftet til BreaKIF News.

Et varmt velkommen til Lauge, nu også som aktiv, i KIF.



Holdleder for mændenes DT-hold Søren Brasen tager godt imod Lauge.

Årets største internationale stævne på dansk grund var endnu en gang Copenhagen Athletics Games, arrangeret af Sparta den 26. juni. Der var et flot internationalt felt med topatleter fra hele 33 nationer samlet og det er ganske enkelt imponerende at Sparta formår at samle så stærke navne til et atletikstævne i København.

KIF havde 6 deltagere til start ved stævnet. Uden for det egentlige seniorstævne havde Leon Hamann (12-13 års hodlet) fået en særlig invitation, da Leon kom i Top 5 i det nyligt afholdte Teen Run ifm. Copenhagen Marathon. Leon kvitterede for tilliden med en podieplads som nr. 3 på 1500 m i PR tid 5.18.30, flot præstation af Leon i det 23 mand store felt.

I kvindernes 1500 m B-heat løb Therese Jansson i tiden 4.57.52, Therese løb desværre med sygdom i kroppen og løbet blev ikke optimalt for hende.

Ligeledes var Jonathan Adamsen mærket af sygdom, men når forhåbentlig at blive frisk til weekends VU-spel i Gøteborg. Til trods for et ellers moderat udgangstempo var Jonathan syret til allerede 300 meter pga. sygdom, så løbet var egentlig bare noget der skulle overstås og sluttiden 2.05.80 er langt fra Jonathans nuværende niveau, hvor Jonathan holder tider markant under 2 min.

Det blev til et gensyn med Astrid Glenner-Frandsen, der er hjemme i Danmark igen efter 6 måneders studieophold i USA. Astrid kom hjem for et par dage siden og flyturen hjem sad stadig i kroppen. Tiden på 12.26 i 100 m indledende heat ligger lidt fra de sub-12 tider, som Astrid så flot løb i sidste sæson. Nu bliver det interessant at se, om hun får 5.-pladsen på stafeholdet i Lausanne. Det er afgørende

for nogle gode individuelle løb på gode baner at være med dér. Hvis ikke skal der findes alternative muligheder i bl.a. Sverige frem mod DM, som afholdes i Odense weekenden 25-26. august.

Albert Ranning løb 100 m i 10.83 (1/10 fra PR) i endnu et løb, hvor starten svigter. Det er et punkt der skal arbejdes hårdt med så tiderne vil bringe ham under 10.60 og for alvor ind i den danske landsholdstrup. Se video fra heatet [her](#).

Jannick Bagge deltog i længdespring og springer igen stabilt over 7 meter uden at ramme planken. Jannick har formentlig omkring 7.30 i sig. Bedste spring ved stævnet var 7.02. Spændende at følge Jannick i forhold til trespring med fornyet sprint- og springstyrke.

Leon Hamann på 3.-pladsen i drengenes 1500 meter løb inden seniorerne tog over.



af Louise Busk Nielsen

Grundlovsdag var der Aarhus Nordic Challenge, hvor jeg bl.a. deltog i spydkast og diskos, sidstnævnte mest som træning frem mod DT. Diskos gik rigtig fint med ny PR i første runde på 29.51. Diskoskast var ikke en del af det officielle program og fandt derfor sted uden for stadion. Spydkast var dog en af de første officielle discipliner på stadion og det var super fedt at få lov til at kaste med spyd i Ceres arenaen. I spydkast blev det ligeledes til en (lille) ny PR på 37.62. Jeg har dog haft lidt problemer med min ryg, og overvejede om jeg skulle

trække mig efter PR kastet. Dette gjorde jeg desværre ikke, men det burde jeg nok have gjort.

Lige pt holder jeg fri fra spydkast (pga. min ryg) men er i weekenden 23-24 juni i Belgien til et internationalt kajakpolostævne med landsholdet. Jeg har spillet kajakpolo i snart 3 år, og synes egentlig at spydkast og kajakpolo komplimenterer hinanden rigtig godt. Det kan dog være svært at vælge hvilken af de to jeg bedst kan lide. Jeg synes de begge er fede på hver deres måde.

Efter kajakpolo-stævnet i Belgien rejser jeg direkte til Tyskland på en spydkastercamp i Jena, hvilket jeg glæder mig rigtig meget til.

Yderligere holder jeg lidt pause fra spydkast over sommeren, da jeg skal til VM i Canada med landsholdet i kajakpolo og først er hjemme igen 6. august - heldigvis i god tid til at træne frem mod DM i spyd weekenden 25-26. august i Odense og DT-finalen den 8. september på Østerbro.



Louise Busk Nielsen satte PR på Ceres Arena med 37.62 i spydkast.



Louise er i Danmarkseliten både i kajakpolo og i spydkast.

KIF står igen i år som arrangør af to runder af TRACKS, tidligere kendt som Baneturneringen. Den første var 5. afdeling i turneringen og blev afviklet på Østerbro Stadion tirsdag d. 12. juni. Med 214 tilmeldte starter havde vi ca. 50 flere end vi havde til vores forsommerunde sidste år. Til vores runde efter sommerferien i 2017 havde vi ca. 10 flere deltagere. Som noget helt spektakulært var der i år 100 tilmeldte løbere på 3000 m, hvilket betød en opdeling i fem heat. Jeg kan ikke huske at jeg nogensinde har oplevet så mange deltagere på den distance.

Som den store hækkeløbs-entusiast jeg er, var det til

gengæld en stor skuffelse at det store deltagerantal til trods, var der ikke en eneste, der havde tilmeldt sig 200 m hæk, og dermed blev disciplinen afløst ... og måske var det den endelige død for dette gode supplement til den korte og den lange hæk.

Desuden var det ærgerligt at det kun var KIF og Sparta, der tilmeldte sig de tekniske discipliner.

Aftenens hovedattraktion var et eliteløb for mænd på 1500 m. En række af landets bedste løbere havde sat hinanden stævne i forsøget på at klare EM-kravet på 3.40.00. Det krav viste sig at være en for stor mundfuld for løberne, men til Søren Brasens speak kæmpede løberne bravt og

leverede et højt niveau med Spartas Andreas Lindgreen som første mand over målstregen i tiden 3.43.59, blot 7/100 fra sin PR. Løbet bød desuden på seks andre løbere, som løb under 3.50.00.

På 100 m var det KIF's rutinerede herrer der imponerede. I B-heatet var vinden perfekte +2.0 m/s. Det benyttede 51-årige Robin Rich til at løbe 11.99 og dermed komme under 12 sek. for første gang siden 2001. I A-heatet var det træner Jacob Wolfgang der tog fusen på alle, bortset fra Spartas Gustav L. Nielsen. Jacob kom i mål som nr. 2 i tiden 11.07, desværre blev vinden målt til +2.6 m/s.



KIF og Sparta er altid flittigt repræsenteret til TRACKS stævnerne på Østerbro stadion. Her på 100 meter distancen, hvor Signe Boelsmand (nr. 2 fra venstre) løb i 12.95 og Mathilde Zeuthen Pedersen t.h. i 13.20.

Et af de særlige kendetegn ved TRACKS-stævnerne er at der konkurreres i miksede felter. Det er således tilmeldingsresultaterne der afgør heat-sammensætningen på tværs af køn. På 800 m var der dog et rent kvindeheat, da Aalborgs Freja Wærness ville gøre et forsøg på at kvalificere sig til junior-VM. I sådan et tilfælde er det ikke tilladt at løbe i miksede heat. Desværre for Freja var der afbud fra den hare, der skulle have hjulpet hende med forsøget, og så endte hun med at måtte gøre al arbejdet selv fra spids. Det gik ikke for hende, og hun krydsede målstregen i 2.10.62, to sekunder for langsomt.

I B-heatet blev der løbet rigtig flot af KIF's Jonathan Makwarth. Han satte såmænd PR med hele fem sekunder og vandt i sikker stil. På 3.-pladsen krydsede endnu en KIF'er, Lucas Balling, i 2.04.42. Viborgs Elias Shifris vandt A-heatet i 1.56.14.

I længdespring lykkedes det for første gang Signe Boelsmand at passere de 5 m. I svag medvind fik hun noteret 5.03 og blev nr. 2, kun slået af vores egen Annette Juma Nielsen, som præsterede et vinderspring på 5.29. Kigger man et par pladser længere nede ad listen, finder man KIF's kun 11-årige Mikaela Medina

Sørensen, som imponerede med et spring på 4.61.

Trespring havde desværre kun deltagelse af Jakob Molander, men KIF's veteran leverede et godt resultat, da han nåede ud på 12.42.

KIF havde et trekløver med på 400 m. Igen var de to veteraner, Jacob Wolfgang og Robin Rich med, og de gode takter fra 100 m blev fulgt flot op med 51.56 til Wolfgang og 53.43 til Robin. Ind i mellem de to klemte Martin Panduro sig ind med 52.98.

Aftenens sidste disciplin 3000 m havde som nævnt 100 tilmeldte, det var dog kun 91 af dem, der krydsede målstregen efter 12 omgange. Dagens hurtigste løber var AGF's Omar Hassan, som blev noteret for 8.19.48. På en 14.-plads var det endnu en af KIF's veteraner, Masters EM-medalje-vinder Jesper Pedersen, som løb i mål i tiden 8.47.41. I B-heatet viste Bo Abrahamsson at KIF er rigtig stærke på veteransiden. Han var dog lidt ærgerlig, da det ikke lykkedes ham at knibe sig under de 9 minutter, men måtte tage til takke med 9.02.33. En anden af KIF's veteraner der kom på den forkerte side af en grænse, var Bo Rahbæk der løb 10.05.65. I E-heatet havde vi unge Leon Hamann til start. Den kun 12-årige KIF'er var involveret i en rigtig herrespurt

mod sin jævnaldrende konkurrent, Valdemar Baltzersen, fra IK Hellas. Leon trak det længste strå med blot 9/100 og satte samtidig PR med over 5 sek.

Organisatorisk leverede KIF et rigtig godt stævne. Jeg kan ikke huske at jeg som ansvarlig for et stævne har haft så lidt at skulle assistere med, som det var tilfældet. Jeg kunne stå og filme stort set alle discipliner og en gang i mellem skulle jeg lige besvare et par spørgsmål fra hjælperne. Det virkede som om at alle havde styr på deres arbejdsopgaver, så det var en fornøjelse.

Vi overholdt tidsskemaet og fik ros fra flere klubber efterfølgende.

Storskærmen var desværre ikke i brug. Østerbro Stadion har valgt at skifte den ud, og det var de endnu ikke blevet færdige med til vores stævne.

Torsdag d. 2. august afvikler vi igen en runde af TRACKS. Hvis du har lyst til og mulighed for at hjælpe, så skriv til mig på michael@morkboe.dk. Der er indtil flere ret overkommelige opgaver, som gør en stor forskel for afviklingen af stævnet.

Videoptagelserne kan ses på KIF's YouTube-kanal, [Atletikkif](#) og resultatlisten kan læses [her](#).

Debut i landholdstrøjen

Den 2/6 i Regensburg Tyskland fik jeg min første officielle start i landholdstrøjen, her blev jeg på 100 m noteret for 10.84 i -0.5 modvind. Ikke et specielt godt løb og lidt øv fornemmelse at der ikke var medvind, så havde det jo nok været PR, men stadig blot 1/100 del fra min PR, god oplevelse og god optakt til hvad der ville komme blot en uge senere.

Den 10/6 i Genève Schweiz fik jeg så ramt dette gode løb. 10/100 sek fik jeg nu cuttet af min blot 3 uger gamle PR.

Fantastisk, endelig kom det efter nogle uger, med løb meget tæt på PR. Kæmpe stævne endnu engang, en god oplevelse og endnu vigtigere - at jeg nu har fået mere erfaring i at løbe til store stævner, noget jeg vil bruge fremover til at kunne blive endnu bedre til at løbe til disse store stævner.

Det overordnede mål med at jeg var blevet udtaget til disse landholdsture var at jeg og de 5 hurtigste fyre på 100 meter i denne sæson skulle prøve at kvalificere os til senior-EM i Berlin til august på 4x100 m.

Jeg var desværre ikke med på stafetholdet denne gang eller sidste gang, jeg håber dog at jeg kan få lov til dette til et af de næste par stævner, som vi også skal til for at give kravet endnu et skud. Et krav som ikke lyder på en specifik tid, men blot lyder på, at vi skal være top 16 i Europa på 4x100 meter stafet.



Vejret var med Frederiksberg IF da Eurotrack 2018 blev afviklet. Mens solen bagte ned over stadion krøb atleterne krøb sammen i den skygge de nu en gang kunne finde. Eurotrack er et lille og utrolig hyggeligt stævne, som er rigtig godt til at få finpudset ny teknik. Til trods for dette blev der sat både klubrekord og rigtig mange PR'er hos atleterne fra KIF.

Der var dog to drenge (12-13år) fra KIF der smilede om kap med solen. Alexander og Shady kunne næste ikke tro deres egne øjne, da de begge sprang over 4 meter i længde, og jeg skal love for at smilet blev endnu større hos Alexander, da han fandt ud af at hans spring i indledende runde også gjaldt i finalen og han derved fik en 3. plads. Alexander sprang 4.30 m og Shady 4.12 m. På 80 m indledende fik Shady lige næsen foran Alexander, hvor de løb henholdsvis på 12.24 sek. og 12.27 sek. Shady nærmer sig de 6 m i kugle, det er bare et spørgsmål om tid, for til Eurotrack stødte Shady kuglen ud på 5.97.

Det var ikke kun drengene der sprang længde, Celina og Elisabeth sprang også godt. Celina endte med en sølvmedalje med et spring på 4.42 m og Elisabeth der

arbejder med tilløbet kom ud på 3.89 m. Når der arbejdes med at få en teknik rigtigt ind, så kan man ikke altid forvente den helt store fremgang. Elisabeth arbejder også for tiden med et hink i kuglestød og brugte stævnet som ekstra træning, hvor hun havde træner Anne Sofie for sig selv. Elisabeth havde nogle gode stød på omkring de 7.78 m og der er ingen tvivl om, at med mere øvelse, så kommer den langt ud.

I KIF er det næsten kun Jacob Wolfgang (Senior) der har en hurtigere start end Celina, det er helt utroligt som hun skyder frem før røgen er væk fra pistolen, og hendes hurtige start gav hende også en sølvmedalje på 80 m i den meget flotte tid 11.19, hvor hun i finalen løb mod 13 årige, der alle var et til to hoveder højere end Celina. Elisabeth satte en pæn PR på 80 m i tiden 12.31 sek, så træningen med at ændre hendes løbestil har givet bonus og hun bliver bare hurtigere og hurtigere.

Anna Krab Scheibelein hos seniorerne jagter en tid under 1 min. på 400 m, og der er inden tvivl om at det bare er et spørgsmål om tid før hun rammer den. Hun følte ellers at det skulle være

i dag, men tiden sneg sig lige over 1.01,27 – men det er bare med at blive ved, så kommer tiden ned under 1 min.

Jacob Wolfgang var i hopla og løb sin bedste 100 m tid i lang tid, 11.29 stoppede uret på. Jacob løb ikke finalen og sparede sig til 400 m, hvilket viste sig at være en rigtig god idé, for her løb han igen sin bedste tid længe i hurtige 51.95 sek.

På 400 m løb Endre Røsaker i tiden 52.45 og han forbedrer sig hele tiden og nærmer sig de 52 sek. Jonathan Kure er ny i sprintgruppen og har først i år deltaget seriøst til stævner. Han forbedrer sig for hvert løb, så det bliver spændende at følge hans udvikling. Tiden til Eurotrack blev på 52.66 sek.

En rigtig god første dag til Eurotrack 2018.



Eurotrack, 2-3. juni (søndag)

af Benno Jensen

Eurotrack er et mindre stævne og selv hvis man er et år yngre end sine modstandere er der gode muligheder for medaljer, som man til et normalt stævne ikke vil være i nærheden af.

Det er et stævne hvor klubben kunne få sine nybegyndere testet lidt og det vil være rigtigt dejligt til næste år også at se deltagere i 8-9 års klassen.

Efter stævnet skrev jeg til Rene Vincentsen fra den arrangerende klub FIF og efterlyste vindoplysninger til finalerne i pige 11 år og drenge 11 år. Han svarede således: *"Jeg manglede også vindangivelser, da jeg skulle overrække medaljer. Efterfølgende fik jeg at vide, at den fuldautomatiske vindmåler desværre ikke var blevet omstillet fra det foregående 200 m - dvs. den startede først efter 12 sek. og dermed blev der ikke målt korrekt vind på 60 meter*

finalerne for Pige og Dreng 11 år." René nævnte at el-tidtagningsfolkene mente at der var for meget medvind da finalerne blev afviklet.

I piger 10-11 års klassen vandt Asta Garder bronze på 60 m og i længde blev hun en flot nr. 2 med 4.12 med for meget vind men satte også PR med 37 cm med et spring på 4.04. Emma King blev nr. 4 i længde med 4,04 m og er dermed kun 4 cm fra Celinas 10 års klubrekord, som så blev tangeret til Øst-mesterskaberne i Ballerup to uger senere. Isabella Bonde satte også i længde PR med 3.70.

Laura Rosenquist satte 3 PR - 60 m 9.96 - længde 3.78 og boldkast 22.90. Mille Elmer PR i længde med 3.76 og i boldkast en fornem PR med 30,45 som gav en sølvmedalje.

Hos drenge 10/11 år gav det for første gang dobbeltsejr til tvillingerne Kevin og Marvin Jensen i år i bold trods det at Marvins PR var dårligere før stævnet end 3 af hans konkurrenter. Desværre var der modvind både i boldkast og længdespring. Kevin kastede 50.75 og Marvin ny PR med 40.49. Selv om satte Marvin PR i 60 m med 9.56 var resultatet ikke nok til finalen - i indledende 60 m satte Kevin PR med 8.85, I finalen på 60 m blev August nr. 2 og Kevin nr. 3. August Horsgård satte PR i længde med 21 cm og kom ud på fornemme 4.49 hvilket rakte til bronze.

I piger 12/13 år tangerede Elisabeth Elsner sin PR i højde med 1.15 m. Alma Horsgård satte PR på 600 m med 2.00,64 og PR i 1500 m løb med 5.56.00 som gav bronze.



Under et varmt atletikstævne er det rart at kunne trække sig tilbage i skyggen og samtidig hygge lidt med veninderne på holdet. Fra venstre: Mille Elmer, Laura Rosenkvist, Asta Garder, Sophia Bonde, Isabella Bonde og Emma King.



En god stævneweekend for Shady og Alexander.



En ofte overset men vigtig atletik "disciplin" er *Forældre kagen* som Susanne Elmer stod for til Eurotrack. At dømmme ud fra smilet hos Elisabeth Elsner faldt kagen i god jord.

Copenhagen Open i Hvidovre udmærker sig ved at være ét af de bedste ungdomsstævner på dansk grund, faktisk det bedste i hård konkurrence med Sparta Games i august måned. Stævnet i Hvidovre har mange internationale deltagere fra især Sverige og Tyskland. Der er aldersopdelte grupper, så f.eks. de 12 årige kun kæmper mod samme alderstrin og ikke også de 13 årige. Dvs. flere topplaceringer og medaljer hvis man går op i det. Og sublime muligheder for at sætte PR pga. det hurtige underlag, der blev etableret i Hvidovre sidste år. Alt i alt et anbefalelsesværdigt stævne og arrangørerne i Hvidovre står tillige for en rigtig god stævneafvikling.

KIF havde i år ikke så mange deltagere med blandt de yngste op til 13 år, men der blev kæmpet godt alligevel. Emma King (P10) lider ikke af metaltræthed for tiden – hun snupede guld på de to sprinterdistancer 100 (15.24) og 200 meter (32.01) + sølv på 60 m (9.38). Marvin Jensen (D11) tog sølv i kugle (8.00) og bror Kevin Jensen (D11) vandt to guld i højde (1.35) og kugle (9.02), sølv på 200 m (29.37) og to bronze i spyd (21.25) og 100 meter (14.52). Mikaela Medina Sørensen (P12) vandt guld i højde (1.36) og længde (4.67) og sølv på 100 (13.85) og 200 meter (29.38). Alma Horsgaard (P13) fik to bronzemedaljer med hjem på hhv. 400 (1.11.58) og 1500 m (5.43.14).

U18-holdet havde udvalgt Copenhagen Open i stævneplanen og havde et hold

på 5 piger og 5 drenge til start. Nanna Elmer (P15) kom på podiet hos pigerne med en bronze på 800 m i den flotte tid 2.27.36. Hos drengene leverede August Østergaard (D15) weekendens præstation med en supertid på 400 m (52.51) og guldmedalje, og desuden bronze på 100 m (inkl. 12.21, finalen 12.42). Samme 100 m finale blev vundet af Lukas Medina Sørensen (D15), der for første gang kom under 12 sek. i tiden 11.95. Lukas tog desuden bronze i højde og kugle. På 800 m (D15) vandt Gustav Bendsen sølv og William Elsner bronze.

I højde gør Christoffer Åndahl (D19) gode fremskridt med et spring på 1.93, der så yderligere blev forbedret med 2 cm weekenden efter til Østmesterskaberne.

Hos seniorerne var kvindernes 100 m finale overbefolket med KIF'ere, hvor der blev sat fine PR af Signe Boelsmand (12.68), Maria Venborg (13.63) og Katrine Lund (14.04). På mændenes tilsvarende distance skulle der målfoto til at skille Jacob Wolfgang (11.40) og Jannick Bagge (11.41) ad. Louise Jørgensen løb en fin 800 m i tiden 2.11.17 og det samme gjorde Jonathan Adamsen på samme distance hos mændene med 1.56.45. Jesper Pedersen løb også godt på milen i 4.30.22 og endelig vandt Katrine Holten Winther trespring med 12.12.

En super KIF weekend på Hvidovre stadion, badet i solskin, mange flotte PR og 35 medaljer på 70 starter. Vi kommer igen til næste år, Hvidovre!



August Østergaard løb en meget hurtig 400 m tid på 52.51, skarpt forfulgt af Spartas Luis Maillet (52.89) og med Miso Buha (54.72) fra Hvirlan (Færøerne) på 3.-pladsen.

Flot indsats af KIF ungdom på 1. dagen

22 unge KIF'ere var i kamp på førstedagen af årets Østmesterskaber. Dagen bød på mange flotte resultater af de unge KIF'ere. Resultater der lover godt for fremtiden. I alt vandt KIF'erne 5 guldmedaljer, 4 sølvmedaljer og 7 bronzemedaljer. Som udenforstående var det dejligt at se, hvordan de unge bakkede hinanden op, men jeg observerede også venskaber på tværs af klubskel. De unge atleter håbede naturligvis, at det lykkedes at få en eller flere medaljer hængt op halsen. En guldmedalje ved dette mesterskab er ensbetydende

med et Øst-Dansk mesterskab. Med så mange deltagere med i alt 51 starter vil det være for meget at liste alle resultater, men de kan alle findes på [imars](#). I dette referat vil vi udelukkende nævne medaljetagerne, samt de atleter, der satte PR (personlig rekord).

Piger 10 år

Emma King vandt sit første Øst-danske mesterskab, da hun løb med guldet på 60 m i tiden 9.50. Desuden vandt hun bronze i kuglestød med et stød på 6,21 m.

Piger 11 år

Sophia Bonde vandt bronze på 600 m i tiden 1.13,20 og

Mille Elmer vandt ligeledes bronze i højdespring med et spring på 1,19.

Piger 12 år

Endnu engang viste Celina Hagihara sit store talent, idet hun vandt guld på 200 m i den flotte tid 28,74, som også er PR. Næste mål for Celina må være at slå klubrekorden, der tilhører Sofie Rasmussen med tiden 28,28. Desuden vandt Celina sølv på 600 m i tiden 1.46,66 og bronze i længdespring med et spring på 4,35 m.

Et andet stort talent er Mikaela Medina Sørensen, der fortsatte sin imponerende fremgang i



Mik Lønborg forbedrede PR i spydkast til nu 35.90 m.

længdespring med et vinderspring på 4,87 m, der samtidig er PR. Dette er blot 5 cm fra klubrekorden, der indehaves af Sofie Rasmussen. Desuden vandt Mikaela sølv på 200 m i tiden 29,81.

Piger 14-15 år

Alma Witt satte PR på 300 m i tiden 43,42, hvilket rakte til en flot 4. plads. Desuden satte hun PR i 80 m hæk i tiden 12,93.

Alberte Ulrik satte PR i 80 m hæk med tiden 13,38. Under Copenhagen Open på Hvidovre Stadion ugen før løb Alberte i 13,70, så hun er inde i en rigtig god udvikling for tiden.

Drenge 11 år

Kevin Jensen viste især sit store talent i højdesprings konkurrencen, som han vandt med højden 1,38, hvilket også er PR. Den tidligere PR lød på 1,35 m. Denne blev sat under Copenhagen Open på Hvidovre Stadion ugen før. Kevin er nu kun 3 cm fra klubrekorden, der indehaves af Tobias Bjerre. Kevin vandt også sølv i kuglestød med et stød på 9,12 m. Desuden endte Kevin lige udenfor medaljerækken på 60 m og 400 m. I sidstnævnte var tiden 1.10,70, hvilket er PR.

Kevin var ikke den eneste KIF'er på præmieskamlen i højdespring, idet Hector Wielechowski vandt en flot

bronzemedalje med et spring på 1,32. Desuden endte Hector lige uden for medaljerækken i kuglestød.

August Horsgaard havde også en god dag, idet han vandt bronze på 60 m i tiden 8,95 m.

Drenge 14-15 år

August Østergaard vandt en flot guldmedalje på 300 m i tiden 37,74, hvilket er PR.

Lukas Medina Sørensen vandt ligeledes en flot sølvmedalje i kuglestød med et stød på 12,33 m, hvilket også er PR.

Gustav Bendsen vandt en flot bronzemedalje på 1500 m i tiden 4.49,35.

Mik Resen Lønborg forbedrede sin PR i spydkast til 35,90 m, hvilket rakte til en fin 6. plads.



Lukas Medina Sørensen med ny PR i længdespring på 6.41 m.

Endnu en flot indsats af KIF ungdom på 2.-dagen

Efter en flot første dag viste KIF atleterne at førstedagens flotte resultater absolut ikke var en tilfældighed.

Fra morgenstunden væltede regnen ned, men da konkurrencerne startede kl. 10, var regnen afløst af regnfattige skyer og nogen blæst. På dag 2 vandt KIF 9 guldmedaljer, 4 sølvmedaljer og 4 bronzemedaljer. I alt for de to dage blev det flotte resultat: 14 guldmedaljer eller med andre ord 14 øst-danske mestre, 8 sølvmedaljer og 11 bronzemedaljer.

Piger 10 år

Længdespring i denne aldersgruppe blev særdeles spændende. Emma King var blandt favoritterne til at vinde mesterskabet. Hun havde flere flotte spring med 4,05 m (PR) som bedste forsøg inden sidste runde i finalen. Men i finalens næstsidste spring forbedrede Esther Falck fra Sparta sin PR

med hele 20 cm fra 3,86 m til 4,06 m. Altså blot 1 cm bedre end Emma. Emma havde dog konkurrencens absolut sidste forsøg. Skulle hun vinde guld, skulle hun altså springe minimum 4,06 m, da hun havde næstbedste forsøg af de to piger. Emma sprang sit livs bedste spring på 4,08 m, hvilket rakte til sejren, ligesom hun dermed tangerede Celina Hagiharas 2 år gamle klubrekord.

Piger 11 år

Sophia Bonde vandt guld i 600 m kappang i tiden 4.54,27 efter et tæt opgør med Louise Jessen fra Frederiksberg IF, der sluttede blot 0,51 sek. efter Sophia. I 60 m hæk forbedrede Sophia sin PR fra 12,2 sek til 11,78 sek, hvilket rakte til en 4. plads.

Et hold sammensat af 10-11 årige piger (Laura Rosenkvist, Sophia Bonde, Mille Elmer og Emma King) vandt sølv til KIF i 4x60 m i tiden 36,58 sek.

Piger 12 år

Celina Hagihara fortsatte de gode takter fra førstedagen, idet hun vandt guld på 80 m i tiden 11,18 sek, hvilket er en forbedring af PR med 0,15 sek.

Mikaela Medina Sørensen kunne ikke helt leve op til egne forventninger i højdespring. På en dag hvor det ikke rigtigt lykkedes for hende, blev det alligevel til en bronzemedalje med et spring på 1,28 m. På 80 m forbedrede Mikaela sin PR fra 11,80 sek til 11,36 sek, hvilket rakte til en 4. plads. Desuden øgede Mikaela sin PR i kuglestød, med et stød på 7,77 m, hvilket var en forbedring på 19 cm.

De 12 årige piger (Alberte Kjærsgaard, Mikaela Medina Sørensen, Elisabeth Elsner og Celina Hagihara) vandt en flot guldmedalje til KIF i 4x80 m i tiden 46,06 sek.

Piger 13 år

Alma Juhl Horsgaard gjorde det godt på 1000 m, da hun vandt bronze i tiden 3.33,14.

Piger 14-15 år

Alberte Ulrik satte PR på 300 m hæk i tiden 50,25 sek, hvilket er en forbedring af PR med hele 2,17 sek. Flot!

Drenge 11 år

August Horsgaard vandt en flot sølvmedalje i længdespring med et spring på 4,57 m, hvilket er en forbedring af PR med 8 cm. August var kun 2 sekunder efter vinderen Carl Bäckström Nielsen fra Amager AC.



Pige 11 stafetholdet t.v. tog sølv på 4x60 m i tiden 36.58 med Emma King, Sophia Bonde, Mille Elmer og Laura Rosenkvist på holdet. T.h. Pige 12 holdet, som tog guld med Alberte Rosenbak, Elisabeth Elsner, Celina Hagihara og Mikaela Medina Sørensen i tiden 46.06.

Jonathan Mansfeldt lavede en flot forbedring af PR med et spring på 3,51 m, hvilket var en forbedring med 49 cm. Det rakte til en 9. plads.

Kevin Jensen fortsatte medaljehøsten fra førstedagen, idet han uden at anstrenge sig vandt guld i boldkast med et kast på 49,47 m.

Marvin Jensen løb et flot 60 m hæk i tiden 12,60 sek, hvilket var PR med 0,46 sek. Det rakte til en flot sølvmedalje.

De 11 årige drenge (August Horsgaard, Jonathan Mansfeldt, Kevin Jensen og Marvin Jensen) vandt en flot guldmedalje til KIF i 4x60 m i tiden 35,63 sek.

Drenge 13 år

Leon Hamann gjorde det godt i højdespring, hvor det blev til en bronzemedalje med et spring på 1,25 m.

Drenge 14-15 år

August Østergaard vandt bronze på 200 m i tiden 24,32 sek.

Lukas Medina Sørensen levede fuldt ud op til lillesøster, Mikaelas flotte længdespringsserie på førstedagen, idet han vandt konkurrencen med et spring på 6,41 m, hvilket er en PR forbedring på 12 cm. På 200 m forbedrede Lukas sin PR med hele 0,9 sek, hvilket rakte til en 4. plads.

Mik Resen Lønborg forbedrede sin PR i stangspring med 10 cm fra 2,80 m til 2,90 m, hvilket rakte til en placering lige udenfor medaljerækken. Det kan ikke vare længe, før Mik klarer 3 m.

William Elsner løb på 800 m i

tiden 2.14.35 - der blev lagt ud i et rasende udgangstempo, som kun den senere vinder Pelle Carlsen Mohr fra Holte kunne følge med i.

De 14-15 årige drenge (Lukas, Gustav, William og August) vandt en flot sølvmedalje til KIF i 1000 m medley i tiden 2.11,66 sek.

Drenge 16-17 år

Asbjørn Birkelund, KIF's talentfulde kapgænger måtte kæmpe 3000 m alene mod uret, da ingen havde ønsket at

stille op imod ham. Derfor var det ekstra flot, at Asbjørn, uden pres fra andre, var i stand til at forbedre sin PR med ca 40 sek til tiden 16.10.09.

Drenge 18-19 år

Christoffer Åndahl øgede for anden gang i juni måned sin PR i højdespring. Den lyder nu på 1,95 m, hvilket udløste en guldmedalje. Det bliver spændende at se, om Christoffer kan fortsætte fremgangen i de kommende konkurrencer.



KIF's bedste højdespringer, Christoffer Åndahl, har i juni øget sin PR ad to omgange. Først ved Copenhagen Open til 1.93 og senest ved Østmesterskaberne til nu 1.95.

"Vi var rigtigt glade for, at der var stafetløb på programmet til Øst-mesterskaberne. Vi var også glade for, at vi kunne hygge os med især holdkammeraterne Jonathan og August. Det er der heldigvis tid til imellem konkurrencerne. Under træningen har vi desværre ikke så meget tid til at hygge med kammeraterne. Kevin fortæller også, at det er en god trøst at få en medalje, hvis man ikke lige er lykkedes med at sætte PR (personlig rekord)."

Kevin og Marvin Jensen
(Interview af Torben Laursen)

Redaktionen takker Kevin og Marvin for deres udtalelser.

Fremover vil vi også gerne have artikler eller udtalelser fra andre unge KIF medlemmer, så I selv er medvirkende til at BreakIF News også bliver et talerør for jer. I redaktionen hjælper vi jer gerne med at formulere det, I gerne vil udtrykke. Det kan være om gode eller måske mindre gode oplevelser under træning eller stævner eller det kan

være ideer som I gerne vil give videre til KIF. Hvis I hellere vil tegne jeres oplevelser, vil vi også blive glade for at modtage jeres tegninger. Husk at sætte jeres navn og alder på, når I sender noget til os. Send til news@kif-atletik.dk.



Kevin og Marvin Jensen efter højdespringskonkurrencen i Ballerup.

Leon Hamann og Mikaela Medina Sørensen repræsenterede KIF ved dette års Nordiske Skolestævne, som i år blev afviklet i København.

Stævnet kunne i år fejre dets 70 års jubilæum og havde traditionen tro samlet ca. 250 skolebørn på 6-7. klassetrin fra hhv. Stockholm, Oslo, Helsinki, Reykjavik og København.

Der dystes i drengefodbold, pigehåndbold, og på atletiksiden stilles der både med et pige- og drengehold på hver 8 atleter.

Der dystes i 100 meter, 800 meter, længdespring, højdespring og kuglestød.

Ud over konkurrencerne, som foregik på Østerbro stadion, var de 250 børn rundt og se København med besøg på Rådhuset til rådhuspandekager, kanalrundfart, Tivoli og fest den sidste aften med bowling og disco.

Mikaela og Leon melder at det var en god og begivenhedsrig uge, hvor man både får mulighed for at lære atleter fra de andre lande at kende, men også fra de andre københavnske klubber, der sender deltagere, primært Sparta og FIF.

Der er kvalifikationsstævne i april 2019 til næste stævne, som afvikles i Stockholm i slutningen af maj 2019.



Mikaela Medina Sørensen og Leon Hamann efter 800 meter løbet under Nordisk Skolestævne.

af Nis Maybom

KIF har foretaget en investering og sikret sig rettighederne til Friløbet. Når løbet afvikles søndag d. 23. september er det således med KIF som ejere af løbet. Løbet, som vel godt kan karakteriseres som Københavns smukkeste, bringer løberne forbi Den Lille Havfrue, Gefionspringvandet, Kastellet og gennem Amaliehaven på en 10 km lang rute. Tilmelding til løbet er netop åbnet og kan ske ved at klikke sig ind på løbets hjemmeside, www.frilobet.dk. Prisen er 149 kr. plus administrationsgebyr.



KIF har også brug for hjælp til at afvikle selve løbet, som bidrager væsentligt til klubbens økonomi og er med til at sikre fortsat gode træningsforhold. Har du mulighed for at hjælpe den 23. september i nogle timer, så kontakt KIF's løbsudvalg eller Søren Brasen.

af Lauge Laugesen

Albert Ranning trykkede 100 m PR længere ned til 10.73 og nærmer sig stille og roligt klubrekord og den danske toelite. Han fik debut på 4 x 100m landsholdet i Finland i weekenden 23-24. juni.

Jonathan Kure viser sig som den kommende mand på 400 m i klubben da han løb 51.30 ved TRACKS 6 på Frederiksberg 21. juni og igen kappede et sekund af få måneder inde i hans første sæson. Jonathan kommer fra fodbold og viser en mental styrke mange kan lære noget af.

Signe Boelsmand har fulgt op på takterne fra indendørs og løbet PR 12.68 ved Copenhagen Open i Hvidovre. More to come i sidste del af sæsonen!

Astrid Glenner er vendt hjem fra USA og Jannick Bagge er ved at være konkurrenceklar. De åbner op ved CAG tirsdag sammen med førnævnte Ranning, læs reportagen på side 3.



Jonathan Kure med ny flot PR på 400 m ved TRACKS 6 på Frederiksberg i tiden 51.30.

U18 – flyver videre...

Juni måned har bestået af to stævner for U18 holdet, og afsluttes i den sidste weekend med Verdensungdomsspelen på Ullevi i Göteborg (mere om dette i næste nummer).

Juni måned betyder rent stævnmæssigt den første formtop på sæsonen – og dette blev også bevist med mange rigtig flotte resultater både ved Copenhagen Open og Øst mesterskaberne.

Sidstnævnte tager vi lige lidt statistik på, vi opstiller nemlig statistik for holdet ved udvalgte stævner, hvor vi holder øje med top-6 placeringer. Og i 2017 fik vi 2 østmestre, 1 bronze og to 6. pladser. Denne blev i år lavet om til fornemme 3 østmestre, to sølvmedaljer, tre bronzemedaljer, tre 4. pladser, én 5. og to 6. pladser... Altså en markant fremgang er sket, hvad dette angår.

Også ude på banen har holdet været flyvende – jeg tør slet ikke sætte tal på, hvor mange ture, der har været til vandet i Nordhavn under det fantastiske vejr.



Alma Witt er en af atleterne på U18-holdet, der har vist stor fremgang i foråret.

Juni måned er ved at gå på hæld og det betyder ud over en sommerferie (hvor der selvfølgelig bliver trænet igennem), så betød det også et sidste foredrag i denne del af sæsonen. Foredraget foregik i klubhuset d. 25. juni og viste sig hurtigt at gå rent hjem hos atleterne. Forældrene var også inviteret med, og alle var gode til at stille spørgsmål til sidst for at få en god fornemmelse af, hvordan man tilvælger/fravælger og prioriterer som eliteatlet – og hvem kan være bedre til at fortælle om dette end en OL-bronze vinder fra Rio i 49fx sejlads: Katja Salskov-Iversen. Et eksempel på en prioritet var at hun faktisk startede på DTU, droppede ud kort efter, da det ikke kunne hænge sammen i et OL år – og efter OL startede igen.

Husk altid: "Ethvert valg er det rigtige så længe du kan leve med konsekvenserne"!

I sommerferien holder vi fuldstændig normal træning nærmest hele vejen igennem – og ellers skriver vi ihvertfald ud. Sommeren bliver også med en ny træner ombord, da Endre er 2 måneder i Norge i forbindelse med fys-studiet. Vi kan dermed byde velkommen til Martin Panduro, som vikarierer mens Endre er afsted. Til dagligt løber Martin i sprint-gruppen både de flade og hækkeløbene – så vi glæder os til at få hans input til atleterne.

God sommer derude :-)

Bliv Trafikofficial, 24-25. august

af Ida Norgil Damgaard



KIF mangler trafikofficials – Kunne det være noget for dig? Læs mere [her](#).

I forbindelse med flere af de løb KIF er involveret i, er det et krav, at nogle af hjælperne er trafikofficials. Derfor afholder KIF i samarbejde med DAF et kursus mhp uddannelse af trafikofficials.

24. - 25. august 2018

Trafikofficials er hjælpere, der er uddannede til at stå ude på ruten ved blandt andet motionsløb og styre trafikken.

Kurset foregår på en hverdagsaften (fredag) i tidsrummet kl. 18:00 – 22:00 og den efterfølgende lørdag kl. 09:00 – 15:00.

Fredag aften består af teori om gennemførelse af trafikregulering med tilhørende praktisk øvelse ved kursusstedet i trafikregulering. Lørdag består af trafikkultur, konflikthåndtering og praktisk øvelse med tre timer i trafikken i 4 forskellige lyskryds med vejledning af polititjenestemænd. Dagen afsluttes med en lektion om DIF samt erstatnings- og forsikringsforhold.

Som led i kurset indgår også gennemførelse af et førstehjælpskursus. Hvis du har et førstehjælpskursus, som er taget inden for de sidste 3 år, er det gældende.

Selvom du tager kurset, at du ikke forpligtet til at hjælpe som trafikofficial hver gang, du er hjælper, ligesom du ikke forpligter dig til at hjælpe et bestemt antal gange.

Har du lyst at høre mere eller til at melde dig så kontakt: kif@kif-atletik.dk



Nyt fra bestyrelsen



af Ida Norgil Damgaard

Selvom det er sommer nu og der derfor er længe til de mørke vinteraftener, er det alligevel tid at lægge hovedet i blød mht ideer til efterårets temaaftener - meld meget gerne ind med ønsker til emner og eventuelle undervisere eller foredragsholdere. Alle ideer modtages.

Skriv til bestyrelsen@kif-atletik.dk



af Vandy Bruno Nielsen, kasserer

Husk at betale kontingent til tiden, senest den 1. juli 2018.



af Birgitte Røddik

KIF toppen, som rigtig mange længe har spurgt efter, er på lager og kan bestilles sammen med alt andet klubtøj via hjemmesiden eller dette [link](#).

Puma voksen-størrelserne er store i det og I skal nok bestille en størrelse mindre end normalt. Er du i tvivl om hvilken størrelse, så er der nogle enkelte prøver på kontoret og du kontakter bare Birgitte fra bestyrelsen, så hjælper jeg jer.

Så har vi jo langt om længe fundet en heldragt. Den bliver designet og syet af et dansk firma og bliver som på billedet i KIF farver og design. Den har en perfekt pasform og ifølge Mikkel Ringsted sidder den som svøbt på kroppen og er super lækker at have på.

Nåede du ikke at komme og prøve og bestille én den 25. juni, så fortrivl ikke, for jeg bestiller et par enkelte ekstra hjem.

Heldragten bliver leveret i uge 33/34 og jeg glæder mig meget til at se KIF's herrer deltage til DM og DT i den nye hurtige dragt.



Sponsorudvalg



af Birgitte Røddik

Vi har i KIF oprettet et sponsorudvalg, som skal afsøge mulighederne for sponsorer og varetage kontakten til firmaer, der ønsker at støtte klubben med sponsorater.

Vi er i gang med at sætte rammerne for udvalget og lægge strategien for det videre arbejde i søgen efter sponsorer til KIF. Vi har for nylig deltaget i et kursus tilrettelagt af Team Copenhagen, hvor vi blandt andet har arbejdet med forskellige cases sammen med 2 klubber inden for andre sportsgrene. Her igennem har vi fået nye ideer til hvilke typer virksomheder vi vil søge sponsorater hos og hvordan vi skal gribe det an.

Men det er en lang og svær vej at søge sponsorater, så hvis du sidder og har noget viden og erfaring i at søge sponsorater, eller har du bare lyst til at

hjælpe klubben, så er du altid velkommen til at deltage i Sponsorudvalget – vi kan altid bruge flere folk. **Eller** arbejder du i en virksomhed, hvor I giver sponsorater til foreninger, så hører vi meget gerne fra dig.

I udvalget sidder vi indtil videre 4 personer:

Louise Bolvig Laursen (mor til Emma King, Mini-holdet)

Heidi Veicherts (mor til Signe på Mini-holdet og Freja på 12-13 års holdet)

Pernille Falck (mor til Neloo, U18-holdet)

Birgitte Røddik (mor til Elisabeth på 12-13 års holdet og William på U18-holdet)

Send en mail til sponsorudvalg@kif-atletik.dk hvis du har lyst til at hjælpe KIF.

Startgebyrer

Vi har i 2018 lidt færre penge at gøre godt med til betaling af startgebyrer, derfor følger her en gennemgang af hvad KIF betaler:

Ungdom (til og med 17 år):

Til weekendstævner betaler KIF for deltagelse i tre discipliner og for endagsstævner betaler KIF for to discipliner ved udvalgte stævner. Se listen af stævner herunder. Bemærk at EuroTrack betragtes som endagsstævne.

I søjlerne for aldersgrupperne Nano, Mikro, Mini, 12-13 år og 14-17 år er der angivet forskellige farvekoder.

Sort betyder at aldersgruppen ikke kan deltage ved stævnet.

Grøn betyder at KIF betaler startgebyr for det viste antal discipliner. Deltagelse i flere discipliner end angivet i feltet skal man selv betale for.

Rød betyder at hvis man deltager, skal man selv betale alle startgebyrer.

Veteran:

KIF betaler for maks. to discipliner ved DM inde, DM ude og Østmesterskaber ude for Masters. Bemærk at ved deltagelse i øvrige Masters-konkurrencer, såsom internationale mesterskaber (NM, EM, VM) skal man selv betale alle startgebyrer.

| Dato | Stævne | Sted | Op til 7 år (Nano) | 8-9 år (Mikro) | 10-11 år (Mini) | 12-13 år (Ungdom) | 14-17 år (U18) |
|------------------|---------------------|---------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 5.-6. maj | Tårnby Games | Tårnby | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.-3. juni | Eurotrack | Frederiksberg | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 9.-10. juni | Copenhagen Open | Hvidovre | | | | | 3 |
| 12. juni | Tracks 5. afdeling | Østerbro | | | | 4 | 4 |
| 16. juni | Øst Ungdom | Ballerup | | | 3 | 3 | 3 |
| 29. juni-1. juli | Världsungdomsspelen | Göteborg | | | | 3 | 3 |
| 6.-8. juli | Öresundsspelen | Helsingborg | | | | | |
| 2. august | Tracks 8. afdeling | Østerbro | | | | 4 | 4 |
| 18-19. august | Copenhagen Games | Østerbro | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 18-19. august | DM Mangelkamp | Silkeborg | | | | | * |
| 1-2. september | DMU | Aalborg | | | | | *3 |
| 29-30. september | Afslutningsstævnet | Greve | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

* Ved mesterskaber med transport og overnatning vil der blive opkrævet brugerbetaling

Klubrekorder slået i 2018 vil have en fast plads i nyhedsbrevet.

Klubrekorderne opdateres en gang om året på hjemmesiden både for [Ungdom](#), [Senior-kvinder](#) og [Senior-mænd](#).

| NY KLUBREKORD - 2018 | | | | | | Tidligere klubrekord | | |
|-----------------------|-----|---------------------|----------|------------|------------------|-----------------------|--------------|------|
| Jannick Bagge | MS | Trespring | 15.23 | Aarhus | 3. februar 2018 | Robert Lindholm | 15.04 | 1961 |
| Asbjørn Birkelund | D16 | 3000 m kappgang | 16.39.26 | Skive | 17. februar 2018 | | | |
| Gustav Bendsen | D15 | 1500 m | 4.22.78 | Skive | 25. februar 2018 | John Christiansen | 4.24.4 | 1979 |
| Asbjørn Birkelund | D16 | 5 km kappgang | 27.53.3 | Osøyro, NO | 17. marts 2018 | | | |
| Kevin Jensen | D11 | Boldkast (145 gram) | 52.04 | Glostrup | 28. april 2018 | Andreas Trajkovski | 48.55 | 2004 |
| Celina Hagihara | P12 | 600 m | 1.45.96 | Tårnby | 5. maj 2018 | Maria Larsen | 1.48.73 | 2008 |
| Lukas Medina Sørensen | D15 | 100 m hæk (83.8 cm) | 15.26 | Tårnby | 5. maj 2018 | Albert Ranning | 15.1 (15.34) | 2013 |
| Asbjørn Birkelund | D16 | 10 km kappgang | 58.45 | Vallensbæk | 5. maj 2018 | | | |
| Smilla Mygind | P14 | Spyd (500 gram) | 38.37 | Østerbro | 27. maj 2018 | Rita Wilcke | 27.51 | 2013 |
| Rebekka Holsting | P15 | Hammer (3 kg) | 43.24 | Østerbro | 27. maj 2018 | Louise Theil Lundberg | 37.51 | 2009 |
| Emma King | P10 | Længdespring | 4.08 = | Ballerup | 17. juni 2018 | Celina Hagihara | 4.08 | 2016 |



Emma King (P10) tangerede en fornem klubrekord i længdespring under Østmesterskaberne i Ballerup den 17. juni med et spring på 4.08. En spændende dyst med Spartas Esther Falck blev afgjort i sidste runde, hvor først Esther sprang 4.06, men Emma så afgjorde konkurrencen med sit vinderspring på 4.08. Tillykke til Emma med det flotte spring.



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK



Bagside-info

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Susanne Elmer, Torben Laursen, Birgitte Røddik, Steffen Hamann.

Næste nummer udgives onsdag den 1. august. Deadline er torsdag den 26. juli.

Input til næste nummer sendes til news@kif-atletik.dk.

Nyttige links og mails:

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

Tidligere stævneinfo og resultater: www.lifeonmars.dk (før 2017)

Resultater og PR for atleter over 12 år: www.statletik.dk

Fotos fra stævner: www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums

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

KIF Youtube kanal: https://www.youtube.com/results?search_query=atletikkif

KIF's hjemmeside: www.kif-atletik.dk

Tidligere numre af nyhedsbrevet: 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

Bestyrelsen: bestyrelsen@kif-atletik.dk

Udmeldelse: Husk at kontakte kassereren på medlem@kif-atletik.dk

Atletik TV: fb.me/atletiktv og atletiktv.dk

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 check dit Spam-filter for at se om mailen evt. ligger dér.

Ellers kan nyhedsbrevne 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.