



November 2018

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

EREMITAGELØBETS 50 ÅRS JUBILÆUM



Ermitageløbet fyldte 50 år i forrygende flot solskinsvejr med hele 11.379 gennemførende løbere i Dyrehaven, en flot fremgang på 29% i forhold til sidste år. En stor flok aktive KIF'ere, forældre og på anden vis tilknyttet klubben var sædvanen tro mødt op for at servicere de mange glade løbere. Der var gang i den ved væskedepoter, medaljeuddeling og alle de mange andre ting der skal gøres, når så mange samles til løbefest i Dyrehaven. Tusind tak til alle der løb med og alle der hjalp til - Ermitageløbet er KIF's vigtigste indtægtskilde fra løb og dermed en vigtig del af vor klubs fundament.

Peter Fredberg fra BT har dækket Ermitageløbet i mange år for avisen. Læs Peters udførlige reportage på side 2-7.

Afslutningsstævnet i Greve runder traditionen tro udendørssæsonen af og i år skete det med et stort antal ungdomsathleter til start. Mange udnyttede denne sidste chance i år til at forbedre PR. Det blev også til hele 4 klubrekorder. Tjek årets samlede liste med alle årets 19 klubrekorder på side 26.

Redaktionen har været forbi til en snak med Astrid Glenner-Frandsen, som er nr. 3 på den danske sprinter-rangliste i år på 100 og 200 meter. Astrid har sat klubrekorder i år i begge discipliner.

Og så kigger vi frem mod årsmødet for både senior og ungdom, som begge afholdes her i november måned for at markere, at atletikåret er ved at gå på hæld.

I dette nummer

EREMITAGELØBET	2-7
AFSLUTNINGSSTÆVNET	8-13
ASTRID GLENNER	14-16
NY SPRINT/HÆKKETRÆNER	17
HAMMERKASTGRUPPEN	18
UNGDOMSAFDELINGEN	19
PRÆMIEFEST	20
TOP 100, 400 M MÆND	21-22
IDRÆTSHUSET	23
STÆVNEKALENDER	24
VINTERTURNERINGEN	25
KLUBREKORDER	26

DANMARKS SEJESTE JUBILARER

23 Ermitageløbere har været med i Dyrehaven i hvert eneste løb siden starten tilbage i 1969.

Foto: Bax Lindhardt.

Eremitageløbets 50 års jubilæum

af Peter Fredberg, BT

Hvilken 50 års jubilæumsfest. 11.379 løbere passerede mållinjen ved Fortunen i den smukkeste efterårs sol i Dyrehaven. Det er 2.574 flere end sidste år.

Siden det første startskud i 1969 er verdens ældste motionsløb gennemført af 667.886 løbere.

Gennemsnitstiderne for de 13,3 kilometer var 1.15.29 for mændene og 1.25.06 for kvinderne. Noget langsommere end sidste år, hvor tiderne var henholdsvis 1.12.41 og 1.21.21.

Adbi Hakin Ulad vandt for femte gang hos mændene, mens Sylvia Kiberenge fuldendte et smukt hattrick. Men alle, der gennemførte, var vindere.

Københavns Idræts-Forening, Københavns Skiklub og B.T. retter en stor tak til alle, der bidrog til en af de festligste skovture i løbets historie.

På gensyn søndag 6. oktober 2019 i det 51. Eremitageløb.

Interview med en jubilar

»Jeg stopper ikke ved de 50. Det har været et fantastisk jubilæum. Vi ses næste år.«

Sådan lød det fra Henrik Marqvartsen, 74, én af de 23 motionspionerer, som var med i Dyrehaven for 50. gang.

»Ikke nok med, at skoven viste sig fra sin bedste side. Der var en utrolig hyggelig atmosfære både før, under og efter løbet. Men indrømmet: Det var et hårdt løb, og det bliver ikke mindre hårdt med årene,« siger han.

»Heldigvis kender jeg ruten rigtig godt, så der var ikke noget, der kom bag på mig. Men der var et par kriser undervejs.«

For Henrik Marqvartsen har løb været en vigtig del af hans tilværelse. Længe inden Eremitageløbet satte motionsbevægelsen i gang.

Allerede i 1961 begyndte han at løbe i Holbæk Fremad med 800 meter som sin favoritdistance. Han trænede sammen med sin lillebror Tom, som blev dansk mester på 400 meter tre år i træk i perioden 1969-71.

Da brødrene Marqvartsen læste om det første Eremitageløb i B.T. i 1969, fik de straks lyst til at prøve noget nyt og spændende. Noget ingen havde prøvet før.

»Tom var sprinter. Han var ikke så vild med de lange distancer og var kun med i Dyrehaven få gange. Jeg kunne godt lide at løbe langt og blev hængende,« mindes Henrik Marqvartsen.

»Især to løb glemmer jeg aldrig. I premieren i 1969 blev officials overrumplet af succesen. Ingen havde forestillet sig det pres, de mange løbere ville skabe på tidtagningen. Det var jo det første løb af sin art. Vi stod i



Den flotte 50 års jubilæums-medalje som blev uddelt til samtlige 11.379 løbere der gennemførte årets Eremitageløb.



Henrik Marqvartsen og de 22 andre 50-års jubilarer fik lov til at starte 5 minutter før hovedfeltet.

en lang kø i målet og måtte vente i flere minutter. Men alle tog det med godt humør, og året efter var der endnu flere løbere med. Og 40 års jubilæet i 2008 var et sandt mudderbad. Aldrig har E-løbet været så vådt og smattet. Det har selvfølgelig også sin charme.«

»Regnskoven» hed B.T.s forsideoverskrift for ti år siden med de dyngvåde løbere og tusindvis af tilskuere gemt under paraplyerne i Dyrehaven.

Henrik Marqvartsen var i 15 år formand for Holbæk Fremad, og i 21 år var han formand for Holbæk Løbe- og Motionsklub, som han stiftede i 1985.

»Det var et hårdt job at være formand samtidig med, at jeg løb, men det var også en dejlig tid,« siger han.

»I mange år arrangerede jeg bustur til Eremitageløbet for klubben og var selv chauffør. Jeg havde stort erhvervskort. Det var festlige ture, som var med til at ryste medlemmerne sammen.«

Henrik Marqvartsens bedste tid på den 13,3 kilometer lange rute er 47.30. I perioden 1970-82, hvor distancen var 14 kilometer, løb han på 50.28.

»Jeg er typen, der er vild med at røre mig. Jeg kan dårligt sidde stille. Jeg løber tre gange om ugen og går til fitness fire gange om ugen. Holder helbredet, håber jeg at kunne fortsætte flere år endnu som eremitageløber,« siger den sjællandske fighter.

Han mødte sin kone, Lene, på atletikstadion i Holbæk i 1969, og hun var med i Eremitageløbet tre-fire gange.

Datteren Line var som barn med i Dyrehaven som hepper og er i dag sammen med sin kæreste, KIF'eren Jakob Molander, official i Eremitageløbet. De holdt i hvert sin ende af startrebet.

Stor fremgang i år

Ikke nok med at solen skinnede over Dyrehaven, da verdens ældste motionsløb, Eremitageløbet, i søndags fejrede 50 års jubilæum. Deltagerantallet var det højeste siden 2015.

11.379 løbere passerede mållinjen ved Fortunen, og det er 2.574 flere end sidste år. En stor glæde for arrangørerne fra Københavns Idræts-Forening, Københavns Skiklub og B.T.

»Der var en fantastisk stemning i Dyrehaven, og vi er meget glade for fremgangen efter nogle år med dalende deltagertal. Jeg håber ikke, at det alene skyldes jubilæet,« siger Thomas Ringsted, formand for KIF.

»Vi ser frem til det 51. Eremitageløb og vil arbejde hårdt for, at vi kan fortsætte den positive tendens.«

E-løbet har reddet liv

En af Eremitageløbets ambassadører, lægen Jerk W. Langer, var tilbage i Dyrehaven efter en længere skadespause og nød Danmarks smukkeste omgivelser til et løbeevent.

»Det var i Dyrehaven, at jeg i sin tid begyndte at løbe, og jeg har sjældent set den flottere og mere indbydende. Jeg løb turen stille og roligt, og det har også sin charme, fordi man fanger meget mere af stemningen og naturen undervejs,« siger han.

»Undervejs tænkte jeg som læge på, at min kollega Peter Schnohr, som for 50 år siden var med til at starte Eremitageløbet og dermed motionsløb for danskere, må være en af de danske læger, der har reddet flest menneskeliv. Seks år længere lever en motionsløber i gennemsnit. Så med 50 år på bagen har E-løbet reddet titusinder fra at dø for tidligt samt givet os en masse ekstra livskvalitet.«

Det 51. Eremitageløb finder sted søndag 6. oktober 2019.



Abdi vinder for 5. gang

For tre uger siden troede Abdi Hakin Ulad ikke, at han ville blive klar til Eremitageløbet.

Men miraklernes tid er åbenbart ikke forbi. Og i Eremitageløbets 50 års jubilæumsfest i Dyrehaven vandt han sin femte sejr.

Hans vindertid blev så fornem som 40.07, og han triumferede i den smukke, solbeskinnede skov med en margin på 1.21 minutter til Marcus Rønn fra Blovstrød Løverne.

»En dejlig dag. Jeg elsker at løbe i Dyrehaven. Jeg kender jo ruten. Det er lige mit terræn. Omstændighederne taget i betragtning er jeg meget tilfreds med mit løb,« siger en storsmilende Abdi Hakin Ulad.

»Jeg mærkede ikke noget til bentøjet og løb mit eget løb. Selvfølgelig løb jeg for at vinde, men det vigtigste var, at jeg føler mig fit for fight efter

min skade i EM-maratonløbet.«

Abdi Hakin Ulad udgik 12. august i Berlin efter 28 kilometer med en fiberskade i læggen. Samme skade som på halvmaraton i marts i Valencia. Dengang kostede den ti ugers pause.

»Nu skal jeg træne mig stille og roligt op og koncentrere mig om at holde mig skadesfri. Sammen med min træner, Leo Madsen, skal jeg nu i gang med at planlægge den kommende sæson,« siger han.

»Men én ting ligger fast. Jeg er også med i Eremitageløbet næste år. Det vil jeg ikke undvære.«

I målet blev han modtaget af den tidligere verdensstjerne på 800 meter, Wilson Kipketer, som var imponeret over Abdi Hakin Ulads præstation.

»Abdi har et stort potentiale. Han har fået større rutine, selvtillid og forståelse. Jeg er ikke i tvivl om, at han går nogle store sæsoner i møde. Han løb jo også fremragende, inden skaden tvang ham til at udgå i EM,« siger Wilson Kipketer.

Marcus Rønn blev en glad toer i tiden 41.28 med et forspring på 13 sekunder til Christian Okkels.

»Jeg håbede på en top seks-placering, så jeg er mere end lykkelig. Det var en fed oplevelse, og jeg havde en god følelse,« siger Marcus Rønn i sit tiende Eremitageløb.

Også Christian Okkels overgik sig selv i sin fjerde start i nationalskoven.

»En stor forløsning. Alt gik op i en højere enhed i et fantastisk vejr. Det er en uhyggelig hård rute, men så meget desto større er glæden over resultatet,« siger han.



Og Sylvia for 3. gang

Selv om den solbeskinnede skov viste sig fra sin smukkeste side, rystede Sylvia Kiberenge af kulde, da hun fik blomster og B.T.s sølvfad overrakt af chefredaktør Michael Dyrby.

»Nej, hvor er det koldt,« sagde hun storsmilende med klaprende tænder.

En time forinden var hun sveddryppende løbet i mål som en suveræn vinder af Eremitageløbet. For tredje gang.

En uge efter sin sejr i rekordtid i det svenske terrænløb Lidingøløbet over 30 kilometer og tre uger før efterårets store mål, Frankfurt Marathon, var Eremitageløbet det perfekte mellemmåltid.

Uden at løbe sig helt ud vandt hun i 46.33 med mere end fire minutter til nr. 2, Mette Willer.

»Når jeg løber mine lange ture, løber jeg tit i Dyrehaven, og har jeg besøg af kenyanske løbere, er vi også i herude. Det minder om den afrikanske savanne, når vi løber blandt hjortene,« siger hun.

»Jeg er meget taknemmelig over at være udnævnt som ambassadør for Eremitageløbet og være med til at fejre 50 års jubilæet.«

Sylvia Kiberenge tog en let joggetur på otte kilometer i Dyrehaven efter sejren og supplerede med endnu et træningspas, da hun og hendes mand og træner, Erling Worm, kom hjem til deres bindingsværksidyl syd for Køge.

48-årige Mette Willer med en fortid som volleyballspiller på eliteniveau i Gentofte sluttede på andenpladsen i 50.47.

»Jeg begyndte at løbe som 35-årig og nyder det. Det var et superløb i perfekte rammer og sjette gang, jeg var med,« siger hun.

Katrine Svane fra Blovstrød Løverne debuterede med en smuk tredjeplads i 51.25.

»Det var virkelig hårdt, hårdere end jeg troede. Jeg havde ikke drømt om så god en placering,« siger hun.



Wilson startede løbet

Det var en stolt Wilson Kipketer, som fyrede pistolen af og startede det 50. Eremitageløb i Dyrehaven.

»Eremitageløbet samler hele nationen. For mig er det en stor ære at starte det løb, der gennem årene har betydet så meget for så mange mennesker. Næste år løber jeg selv med,« siger han.

Denne nyhed fra den tidligere verdensstjerne, som i flere år totaldominerede 800 meter, glæder E-løbsarrangørerne fra Københavns Idræts-Forening, Københavns Skiklub og B.T.

Wilson Kipketer har et tæt forhold til Københavns Idræts-Forening. Det var hans første klub i Danmark, da den daværende formand, Ove Bjørn Kraft, i december 1990 hentede supertalentet til det kolde nord fra den legendariske St. Patricks High School i Kenya.

Det var den unge løbers plan at blive i Danmark et år og måske fortsætte karrieren og uddannelsen i USA. Men sådan kom det ikke til at gå. Heldigvis.

Wilson Kipketer er i dag talent- og udviklingschef i KIF og arbejder for Puma. Hans kone, Pernille, sidder i KIFs bestyrelse. Hun er hvert år official i Eremitageløbet i start- og målområdet.

»Eremitageløbet har en særlig plads i dansk idræts historie og fortjener at blive fejret på jubilæumsdagen. 50 års jubilæet er en milepæl. Det var løbet, der startede motionsbevægelsen, og det er dejligt at se, hvordan det appellerer til alle. Unge og ældre, motionister og elite. Det betyder meget for sundheden at dyrke idræt. Jeg glædede mig over at se de mange glade smil« sagde Wilson Kipketer.

»Naturoplevelsen i Dyrehaven og skovens mange dyr giver dagen en ekstra dimension.«

14.000 er tilmeldt løbet og vil hylde løberen, som satte syv verdensrekorder og vandt VM-guld på 800 meter i 1995, 1997 og 1999 udendørs og 1997 indendørs.

Han havde endnu ikke fået sit danske statsborgerskab i 1996, hvor han ville have været storfavorit ved OL i Atlanta. Da han endelig fik dansk pas, kvitterede han med olympisk sølv i Sydney 2000 og bronze i Athen 2004.

Desuden har han vundet EM-guld og mange andre titler, ligesom han fra februar 1996 til september 1997 vandt samtlige sine 36 konkurrencer. De fleste overlegent i sin lette, naturlige og elegante stil.

En livstruende malarisygdom i januar 1998, hvor han svævede mellem liv og død, kunne ikke stoppe hans karriere, og han gjorde syv måneder senere et sensationelt comeback.

Kort efter OL i Athen valgte dansk idræts største navn gennem tiderne – i denne signaturs optik - at stoppe karrieren i en alder af 31 år.

De senere år har han dog løbet maraton i New York og Nice, og han løb 1.20 på halvmaraton ved VM i København.

Wilson Kipketer fyrede pistolen af to gange i skoven. Først sendte han 50 års jubilæerne af sted og fem minutter senere resten af feltet.

Forinden kunne løbere og tilskuere hylde de 23 motionspionerer, som har været med hvert eneste år siden 1969.



Kår årets Eremitageløber.

Traditionen tro kårer B.T. årets mandlige og kvindelige Eremitageløber.

To motionister, som lever op til løbets grundidé: Regelmæssig træning for sundhed og velvære. De hyldes begge på B.T. og får overrakt et sølvfad og et kunstværk af maleren og grafikerne Gorm Eriksen.

Har du en kandidat til den ærefulde titel, så mail senest 1. november til medlem af løbsledelsen, Peter Fredberg, fred@bt.dk

Se video fra løbet [her](#).



Der blev sat hele 4 nye KIF klubrekorder ved dette stævne

33 veloplagte unge KIF atleter i alderen fra 7-13 år deltog i det traditionelle afslutningsstævne i Greve. Mange forældre og andre familiemedlemmer havde fundet vej til stævnet for at støtte de unge KIF'ere, som havde et par gode dage, hvor de fik udbygget deres sociale relationer både med klubkammerater og med unge atleter fra andre klubber. Jeg vil opfordre alle unge KIF'ere til at deltage i fremtidige stævner, bl.a. fordi der er mere tid mellem disciplinerne til at skabe og udbygge relationer end der er på træningsaftener.

KIF'erne vandt i alt 23 medaljer heraf 10 af guld, 7 af sølv og 6 af bronze. Desuden blev der sat mange nye personlige rekorder (PR).

Nye klubrekorder

Som afslutning på udendørs sæsonen blev der sat ikke færre end 4 nye klubrekorder.

Celine Hagihara (P12): 200 m i tiden 27,74 sek

80 m i tiden 10,94 sek

Elisabeth Elsner (P12): Hammerkast 31,46 m

Emma King (P10) Længdespring 4,14 m

Læs mere om disse flotte rekorder længere nede i artiklen.

Piger 7 år (P7)

3 friske og dygtige 7 årige KIF piger stillede op i 40 m, bold og længdespring. Alle 3 piger klarede sig rigtigt flot. I længdespring sprang Lola Fjældhøj 2,57 m, Vittoria Battain 2,45 m og Selma Weicherts 2,28 m. 40 m løb Lola på 8,98 sek, Selma på 9,05 og Vittoria på 9,40 sek. I boldkast kastede Lola 12,77 m, Vittoria 12,23 m og Selma 7,33 m. I alle 3 discipliner sluttede pigerne i top 10. Vi ser frem til at følge jer tre dygtige piger ved fremtidige stævner. Lad os håbe, at det giver andre 7 årige mod på at deltage i stævner.



10-11 års stafetholdene med trænerne Emanuel Hammann og Anna Krab Scheibelein.

Piger 9 år (P9)

Sophie Filtenborg Brandt vandt en flot sølvmedalje på 60 m. I indledende løb Sophie i tiden 9.78 sek., som ville have været personlig rekord (PR), hvis ikke vinden havde været +2,1. I finalen løb Sophie de 60 m i tiden 9.92 sek. Da vinden var -0,7, var det ny PR med 7/100 sek. Ayoe Haisler, der kun er 8 år, stødte 2,63 m i kuglestød og løb 600 m i tiden 2.43.01.

Piger 10 år (P10)

Emma King vandt længdespring med et spring på 4,14 m, hvilket ikke blot er ny PR, men også ny klubrekord. Den tidligere klubrekord lød på 4,08 som Celina Hagihara og Emma delte. På 200 m vandt Emma endnu en guldmedalje, idet hun vandt i tiden 31,67 sek foran Filippa Redestam fra Helsingør, der blev noteret for samme tid. Desværre kunne tiden ikke godkendes som ny PR, idet vinden var +2,5. Emma løb også 60 m, hvor hun vandt sølv i tiden 9.37 sek, hvilket er en tangering af hendes PR, men 16/100 efter Sofie S. Olesen fra Greve, der således vandt guld. En rigtig god weekend for Emma.

For Liv Amelia Nygaard var dette stævne hendes allerførste. Liv klarede sig meget fint, idet hun sprang 3,53 m i længdespring. Det rakte til en 11. plads ud af 26 deltagere. Liv deltog også i 60 m hæk hos de 11 årige piger. Her blev hun en flot nr. 2 i det ene finaleheat i tiden 13,50. Liv fandt det for øvrigt sjovt at deltage i dette stævne, så vi får forhåbentlig Liv at se til flere stævner fremover. Tillykke med en flot debut.

Signe Weicherts deltog i boldkast hos de 11 årige piger. Signe kastede 18,63 m, hvilket er en fin

forbedring af PR med 1,15 m. I kuglestød deltog Signe hos de 11 årige piger, hvor hun stødte 5,40 m, hvilket rakte til en 10. plads blandt 18 deltagere, men Signe var 5. bedst blandt P10 pigerne.

Isabella Bonde vandt det første finaleheat på 60 m i tiden 10.28 sek. 200 m løb Isabella i tiden 35,53 sek, hvilket er en forbedring af PR med ikke mindre end 2,38 sek. 600 m løb Isabella i PR tiden 2.27.60, hvilket er en PR forbedring på 19/100 sek. På både 200 m og 600 m blev det til 9. pladser. Isabella sprang desuden 3,34 m i længdespring.



King og Queen på medaljeskamlen

Emma King i midten vandt med 4.14, hvilket også er ny klubrekord. T.v. nr. 2 Esther Falck (Sparta) med 3.83 og på 3.-pladsen t.h. Queen Riege (Sparta) med 3.82.

Piger 11 år (P11)

Sophia Bonde vandt sølv på 60 m hæk i tiden 11,79 sek. hvilket er blot 1/100 sek fra hendes PR. På bronze pladsen fulgte Asta Sofie Garder i tiden 11,81 sek., hvilket er en forbedring af PR med 39/100 sek. Det var et meget tæt opløb mellem de to dygtige KIF piger.

Ved Øst DM for hold 2 uger før dette stævne imponerede Asta Sofie Garder med en 21 cm forbedring af sin PR i længdespring til 4,33 m. Fremgangen fortsatte ved dette stævne, idet Asta sprang 4,40 m, hvilket lige netop var nok til en guldmedalje, idet Freja Isabel Knudsen fra

Bagsværd sprang 4,38 m. Sophia Bonde sprang i samme konkurrence 3,62 m og Aliya Dahl sprang 3.40 m.

På 200 m løb Aliya et flot løb, idet hun forbedrede sin PR fra 33,57 sek. til 31.61 sek., hvilket rakte til en fin 5. plads. Sophia Bonde blev nr. 7 i tiden 31.90 sek, hvilket er en flot forbedring af PR på 65/100 sek. Sophia vandt sit heat mere end 1 sek foran nr. 2. Med lidt mere konkurrence, kunne Sophia sikkert være blevet presset til at løbe en endnu bedre tid. Alsidige Sophia Bonde stillede også op i diskoskast, hvor hun vandt bronzemedalje med et kast på 11,85 m.

På 600 m løb Aliya endnu et flot løb. Hun lagde lidt forsigtigt ud, men overhalede 3-4 piger op ad langsiden modsat opløbsstrækningen. I spurten kunne Aliya ikke indhente Amara Mol Romero fra Gentofte IK, der vandt i tiden 1.57.45, men Aliya forsvarede flot sin sølvmedalje, da Filippa Redestam fra Helsingør pressede hende helt frem til målstregen. Aliya fik sølv i tiden 1.59.04, medens Filippa fik bronze i tiden 1.59.25. I samme løb fik Mille Elmer en 5. plads i tiden 2.06.22.

I kuglestød kvalificerede Aliya sig til finalen, hvor hun sluttede med et fint stød på 7,21 m, hvilket rakte til en placering som nr. 5. Desuden var det en PR forbedring på 26 cm.

I højdespring klarede Mille Elmer 1,15 m, hvilket rakte til en 9. plads.

På 4 x 200 m stillede KIF op med to piger fra årgang 2008, altså 10 årige piger. Alligevel blev det til flotte sølvmedaljer i tiden 2.12.78. Sparta løb med guld og Gentofte IK med bronzen. KIF-holdet bestod af Aliya Dahl, Isabella Bonde, Emma King og Sophia Bonde.



Asta Garder vandt i P11 længde med et langt spring på 4.40. I den tætte konkurrence fulgte Freja Isabel Knudsen (Bagsværd) t.v. lige efter med 4.38 og Filippa Clemmensen (Gentofte) t.h. sprang 4.33 på 3.-pladsen.

Piger 12 år (P12)

På 200 m løb stortalentet Celina Hagihara i den imponerende tid 27,74 sek. Det er ikke blot PR, men også klubrekord. Den tidligere rekord tilhørte Sofie Rasmussen, der i 2012 løb i tiden 28,28 sek. Celina forbedrede altså denne rekord med mere end et halvt sekund. Det bringer Celina op som nr. 1 på årets danske P12 rangliste. I samme løb vandt Mikaela Medina Sørensen sølv i tiden 28,99 sek., medens Alberte Kjærsgaard blev nr. 6 i tiden 32.28 sek. Imponerende at KIF havde 3 piger i top 6.

At Celina havde fart i benene denne weekend, cementerede hun med endnu en klubrekord, idet hun løb 80 m i tiden 10,94. Dermed slettede hun



Alma Horsgaard og Freja Veicherts efter 200 meter sprint, som Alma løb i 32.89 og Freja i 32.46.

Rugiato Kallon's 13 år gamle rekord, der lød på 10,95 sek. Desuden udbyggede Celina sin førsteplads på den danske P12 rangliste. I samme løb sluttede Mikaela Medina Sørensen som nr. 4 i tiden 11.28.

I længdespring vandt Mikaela Medina Sørensen guld med et fornemt spring på 4,83 m, medens Celina Hagihara sprang flotte 4,70 m, hvilket rakte til en bronzemedalje. Det var samtidig en imponerende PR forbedring med hele 22 cm. Alberte Kjærsgaard blev nr 9 med et spring på 3,90 m, medens Elisabeth Elsner sprang 3,55 m. Som mange erfarne længdespringere også har oplevet, havde Elisabeth en dag, hvor tilløbet ikke rigtigt fungerede.

I kuglestød var Elisabeth Elsner kun 22 cm fra en bronzemedalje, da hun stødte 9,33 m blot 5 cm kortere end hendes PR.

Piger 13 år (P13)

KIF havde P12 pigerne Elisabeth Elsner og Mikaela Medina Sørensen med i højdespring. Elisabeth havde en flot springserie uden nedrivninger. Før konkurrencen lød hendes PR på 1,21 m, men denne



Alberte, Celina og Mikaela efter 200 meter sprint.

forbedrede hun med 4 cm til 1,25 m. Først på højden 1,30 havde Elisabeth sine første nedrivninger. Mikaela, som har en PR på 1,43 m, blev nr. 5 med et spring på 1,35 m.

For første gang i sin karriere sprang Mikaela trespring. Til trods for at hun kun havde haft eet træningspas før stævnet, sprang hun imponerende 10.59 m, hvilket er det næstlængste for en P12 dansk pige nogensinde. Til sammenligning er den danske rekord 11.00 m. Trespring er en vanskelig disciplin, der består af hink-skridt-spring. Næste år deltager Mikaela hos de 13 årige piger, hvor den danske rekord er på 11,27 m. Mikaela fik en fortjent guldmedalje for sin flotte springserie.

Elisabeth Elsner (P12) imponerede endnu engang i hammerkast, da hun

kræftfuldt slyngede hammeren ud på 31,46 m, hvilket rakte til en fortjent sølvmedalje kun 28 cm fra en guldmedalje, der blev vundet af Ingrid Gram Jensen fra Sparta. Det er værd at bemærke, at Elisabeth er et år yngre end Ingrid Gram Jensen. Elisabeth ligger da også nr. 1 på årets danske rangliste over P12 piger. 31,46 m ville desuden være klubrekord i KIF for P13 piger. Der har hidtil ikke været registreret klubrekorder for P12 piger, så Elisabeths flotte kast kan nu registreres som P12 klubrekord. Et stort tillykke til Elisabeth.

Alma Juhl Horsgaard forbedrede sin PR på 600 m med tiden 1.55.61, hvilket er en forbedring på 4/10 sek. Det rakte til en fin placering som nr. 8 i et stærkt felt med 17 deltagere.

4 x 200 m holdet vandt bronze i tiden 2.08.42, hvilket placerer dem som nr. 10 på årets danske P13 rangliste. Holdet bestod af Celina, Freja, Alberte og Alma.

Drenge 7 år (D7)

I denne aldersklasse stillede 2 friske KIF drenge op. På 40 m løb Samuel Frank i tiden 8,18 sek og

Hektor-Gabriel Kronborg løb i tiden 8.07 sek. Hektor-Gabriel sprang 2,67 m i længdespring, forfulgt af Samuel, der sprang 2,27 m. I boldkast kastede Samuel 15,51 m, medens Hektor-Gabriel kastede 14,30 m. Vi ser frem til at følge disse to raske drenge fremover. Det ville være dejligt, såfremt de kunne få nogle af deres holdkammerater med til kommende stævner.

Drenge 8-9 år (D9)

KIF stillede op med Anton Broløs i kuglestød. Det lykkedes Anton at støde kuglen ud på 3.49 m. Anton løb også 600 m i tiden 3.16.95.

Drenge 10 år (D10)

Hjalte-Johannes Kronborg forbedrede sin PR i længdespring med 8 cm fra

3,63 m til 3,71 m, hvilket rakte til en fin 6. plads i et felt med 21 deltagere. På 200 m sluttede Hjalte-Johannes som 9'er i tiden 33,64 sek. På 60 m forbedrede Hjalte-Johannes sin PR med 24/100 sek, da han løb indledende i tiden 8.83 sek.

Drenge 11 år (D11)

På 60 m placerede Samuel Kærhøg sig lige udenfor medaljerækken med tiden 9,24 sek, Kevin Jensen sluttede 6'er i tiden 9,44 og Hector Wielechowski sluttede 9'er i tiden 9.94. Alle 3 drenge var et stykke fra deres PR.

200 m bød på flere flotte PR forbedringer blandt KIF atleterne. August Juhl Horsgaard vandt bronze i tiden 29,46, hvilket er en imponerende PR forbedring på mere end 3 sek! Kevin



Fido er familien Bondes bulldog og KIF's maskot, når han trofast og tålmodigt tropper op til stævnerne.

Jensen blev nr. 4 i tiden 30,28. Samuel Kærhøg blev nr. 7 i tiden 31,45 sek., hvilket er en flot PR forbedring på mere end 2 sek. Jonathan Mansfeldt sluttede 11'er i tiden 34.10 sek.

I længdespring havde KIF 4 atleter med, som alle sluttede i top 10. Bedst af de fire var Kevin Jensen med et spring på 4,47 m, der rakte til en bronzemedalje. Lige efter på fjerdepladsen sluttede August Juhl Horsgaard med et spring på 4,40 m. Samuel Kærhøg sluttede på 7. pladsen med et spring på 3,72 m, medens Jonathan Mansfeldt sluttede 10'er med et spring på 3.50 m.

I højdespring vandt Kevin Jensen guld med højden 1,35 m, som er 3 cm fra hans PR. Hector Wielechowski sluttede 7'er med et spring på 1,25 m, hvilket er 7 cm fra hans PR. I alt deltog 17 drenge i denne konkurrence.

Kevin Jensen vandt ligeledes guld i kuglestød, da han forbedrede sin PR med 1 cm til 9,90 m. I samme konkurrence blev Hector Wielechowski 6'er med et stød på 8,08 m.

I boldkast sluttede Marvin Jensen lige uden for medaljerækken med et kast

på 37,70 m. På 60 m hæk var Marvin meget uheldig, idet han faldt over den sidste hæk, hvor han ellers lå til en sikker bronzemedalje. Marvin kom lettere til skade ved uheldet, men er heldigvis frisk igen.

4 x 200 m stafet blev en triumf for de 11 årige drenge, idet de sprintede sig til flotte guldmedaljer. Ved sidste skifte lå KIF på 2. pladsen et stykke efter BAC / FIF, men en fremragende 200 m af Kevin Jensen sikrede de flotte guldmedaljer. Guldholdet bestod af August Juhl Horsgaard, Hjalte-Johannes Kronborg, Samuel Kærhøg og Kevin Jensen. Vindertiden blev 2.07.94.

Drenge 12 år (D12)

Johan Emil Nygaard forbedrede sin PR på 200 m med hele 1.86 sek., hvorved Johan sluttede i tiden 33,72 sek. I længdespring sprang Johan 3,34 m. Desuden løb Johan 80 m hæk i 13 års klassen i tiden 20.07 sek. Det var første gang Johan deltog på 80 m hæk. I spydkast kastede Alexander Holzknacht Hrafnkelsson 22,12 m, hvilket rakte til en 5. plads.



Alexander Holzknacht Hrafnkelsson i spydkast D13 sluttede 5'er.

KIF's hurtigste kvinde nogensinde med dansk rekord potentiale

25-årige Astrid Glenner-Frandsen er KIF's hurtigste kvinde nogensinde med klubrekord på både 100 m i tiden 11,80 sek og på 200 m i tiden 24,43 sek.

Astrid voksede op på Østerbro. Som 11 årig tilskyndede Astrids forældre hende til at blive medlem af KIF, hvor hun hurtigt indså, at hendes favoritdisciplin ville blive 100 m. En disciplin som Astrids far, Henrik Glenner, ligeledes mestrede. En skade satte desværre en stopper for hans karriere.

Astrid blev i 2018 udtaget til EM i 4x100 m stafet sammen med Ida Karstoft, Louise Østergaard, Mathilde Kramer og Mette Graversgaard. Desværre for Astrid valgte den daværende landstræner, Piotr Haczek, at sætte Astrid på reservebænken. Set udefra kan det virke som en uforståelig beslutning, idet Astrid stillede op med 3. bedste tid. Årsagen skal sikkert findes i det faktum, at Astrid forud for mesterskaberne var på et 6 måneders udvekslingsophold i USA, hvor hun ellers passede det træningsprogram, som sprinttræner Lauge Laugesen havde udarbejdet til hende. For Astrid blev det derfor en blandet oplevelse at deltage ved EM. At vide at hun tidsmæssigt var

blandt de bedste 4 og alligevel blive valgt fra var en stor skuffelse.

Der er imidlertid al mulig grund til at tro, at vi fremover vil komme til at se Astrid på de store arenaer. Astrid har således forbedret sin PR på 100 m med 0,4 sek fra 2016 til 2018. Forbedringen skyldes ifølge Astrid samarbejdet med træner Lauge Laugesen samt en øget træningsindsats. I vintersæsonen træner Astrid 2-3 timer dagligt seks af ugens dage. I sommer sæsonen

træner Astrid 1-2 timer dagligt ligeledes 6 af ugens dage. Kan Astrid fortsætte fremgangen, er det absolut ikke umuligt, at hun kan slette Dorthe Rasmussens 35 år gamle danske 100 m rekord, der lyder på 11,42 sek. Pt er Astrid "kun" 0.38 sek fra at tangere rekorden. Hvornår Astrid topper, er også svært for hende selv at spå om, men hun håber at kunne forbedre sig yderligere de kommende 3-4 år.



Astrid i et afslappet øjeblik til årets DT-finale på hjemmebanen i september måned.

Astrid har allerede prøvet at slette en dansk rekord på 150 m ved Sparta Games i august måned. Desværre for Astrid var der to andre løbere i samme heat, der løb hurtigere end Astrid. Dermed var der hele tre løbere i samme heat under den gældende danske rekord.

I 2014 blev Astrid dansk U23 mester på 200 m. Derudover har Astrid vundet flere medaljer både ved ungdoms DM samt ved senior DM.

I 2017 vandt Astrid DM bronze på 200 m. Her løb hun imod sit store atletik idol Sara Slott Petersen, der løb med guld og dermed danmarksmesterskabet.

Astrid ser op til Sara, fordi det er lykkedes hende at nå helt til tops internationalt som eneste danske sprinter nogensinde og at hun på trods af det stadig er til stede og støtter op om den nationale atletik.

Udover 100 m og 200 m udendørs planlægger Astrid også at satse på 60 m indendørs fremover.

På spørgsmålet om, hvad Astrid mener, at KIF kan gøre bedre, svarer Astrid at støtten til eliten kan forbedres. Andre klubber

tilbyder f.eks. kostvejledning og mental træning. Astrid er dog godt klar over, at KIF ikke har de fornødne midler. Dygtige trænere er ligeledes en forudsætning for at holde på de bedste atleter.

På et andet spørgsmål om det positive i KIF, svarer Astrid, at der er et godt sammenhold i de enkelte grupper samt grupperne imellem. Astrid fremhæver også den gode stemning, hun oplever, samt det faktum at der ikke er rivalisering indbyrdes imellem atleterne.

Astrid har nogle gode råd til unge atleter. Råd, der er baseret på Astrids egne erfaringer. Fra starten af

karrieren vidste Astrid som tidligere nævnt, at hun ville koncentrere sig om især 100 meter. Derfor fravalgte hun f.eks. hækkeløb og nedprioriterede længdespring. Når hun ser tilbage, ville hun ønske, at hun havde trænet mere bredt i de helt unge år. Så Astrids råd til de helt unge er at træne flere discipliner, idet hun anser det for sværere, når de unge når den alder, hun har i dag.

Når atletik karrieren er forbi, har Astrid en drøm om at komme til at spille beach volley, ligesom hun har en anden drøm om at gennemføre det 90 km lange, hårde svenske skiløb Vasa-loppet.

Da Astrid tog på udvekslingsophold i USA var hun 3 år inde i studiet "Idræt og Psykologi". Det studie genoptager Astrid i februar 2019. Astrid har endnu ikke besluttet sig til, hvad hun vil efter studiet, men en fremtid som gymnasielærer er ikke utænkelig. Astrid vil ikke afvise, at hun også kan have en fremtid som træner.

Vi er helt sikkert mange både i og uden for KIF, der spændt ser frem til at følge Astrids yderligere udvikling på atletikbanerne.





Astrid vandt sammen med stafetlandsholdets 4 andre deltagere prisen som "Årets Atlet" ved DAF Awards i Nyborg i weekenden 27-28. oktober. De 4 andre deltagere er Mathilde Kramer (FIF), Mette Graversgaard (Aarhus 1900), Ida Karstoft (Sparta) og Louise Østergård (Randers Freja).

Ny sprint- og hækkeløbstræner

af Michael Mørkboe og Rolf Mortensen

Fra 1. november bliver der udskiftning på trænersiden. Christian Laugesen har travlt med sin uddannelse inden for politiet og har brug for en pause fra trænergerningen. Lauge har gjort en stor indsats med at finde den rigtige afløser, og det er nu lykket.

Jacob Wolfgang, som har fungeret som assistenttræner for Lauge de seneste 7-8 måneder, fortsætter i en tilsvarende rolle i en ny Rolf-Wolf-konstellation.

Rolf Mortensen bliver ny sprint- og hækkeløbstræner, og her vil jeg overlade ordet til ham:

Jeg er opvokset på Bornholm, hvor jeg startede til atletik i min barndomsklub, idrætsklubben Viking, som 10-årig, og siden dengang har atletik altid været en del af mit liv. Min trænergerning begyndte også i Viking, mens jeg gik i gymnasiet, som ungdomstræner for klubbens springere og sprintere. Efter mange år i Viking med mange gode år både som ungdoms- og seniortræner flyttede jeg til Jylland i 6-7 måneder for at se, hvordan Århus 1900's elitemiljø fungerede. Derefter var jeg mange år i Hvidovre som springtræner og fik mange gode DT- og mesterskabsoplevelser. I den periode fik jeg også muligheden for at være morgentræner på Falkoner-

gårdens Team Danmark klasser. Siden 2014 har jeg været ansvarlig for sprint-hæk gruppen i Helsingør samtidig med ansvaret for den øvrige træning i klubben.

Gennem årene har jeg flere gange været træner/holdleder for DAF's U20 eller U23 landshold, samt træner i DAF's talentudvikling og de senest år som træner i ATK center nord. Derudover sidder jeg i HEA's (Helsingørs Elite Akademi) bestyrelse hvor jeg repræsenterer de idrætsgrene, som har aktive, der går på HEA.

De sidste 10 år har jeg deltaget i de seminarer og kurser, som det Europæiske Atletik Forbund har afholdt i spring/sprint/hæk.

Privat bor jeg på Bornholm sammen med min familie, som er min sambo Rikke og vores fælles børn, Viola på 13 år og Livia på 11. Det betyder selvfølgelig, at jeg pendler en del for at være træner, men den lange transporttid giver også gode muligheder for en masse tid til forberedelse, træningsprogrammer og analyser.



Hammerkastgruppen

af Birgitte Røddik

KIF har fået sig en god og stabil hammerkastgruppe, der stille og roligt er vokset til 8 personer hen over sommeren. Lars-Peder står i spidsen for gruppen og er rigtig godt tilfreds med, at de aktive både er seriøse og udvikler sig rigtig godt. Gruppen tæller atleter i alle aldersgrupper, lige fra Elisabeth på 12 år, over Rebekka på 15 år, måske William på 15 år, Anders på 17 år, Emanuel på 19 år og seniorerne Martin, Jessie og Trine. Til trods for den store aldersforskel hygger gruppen sig godt sammen og seniorerne tager sig godt af de "små". Gruppen træner fast hver mandag og torsdag kl. 16.30, derudover styrketræner de enten selv eller med U18-holdet.

Hammerkast er en af de sværeste discipliner og det kræver utrolig meget træning for at få teknikken til

at hænge sammen. Ét er at kaste hammeren ud ad buret, noget andet er når rotationen skal på. Der drejes og drejes, hæl og tå igen og igen til den sidder der og afsted med hammeren. Og det er ikke kun rotationen der skal sidde, der skal også arbejdes med afleveringen. Der er både tid til smil, grin og råb, når rotationen og afleveringen ikke lige lykkedes – men resultaterne hen over sommeren viser at vores aktive hammerkastere ligger i toppen i Danmark, så det lover rigtig godt for fremtiden.

Gruppen sluttede sæsonen af med et lille internt stævne, hvor Emanuel endelig kom over de 55 m som han har jagtet længe, og ikke bare de 55 m, men han kastede faktisk hele 56,27 m. Martin satte også

en flot PR og kastede 39,13 m, så nu ligger 40 m inden for rækkevidde.

Jessie og Elisabeth lå stabilt omkring deres PR, Jessie kastede omkring de 33-34 m og Elisabeth omkring 30-31 m.

Til foråret vil vi lukke op for nye og skulle der sidde en atlet eller to, der synes det kunne være spændende at prøve hammerkast, så tal med jeres trænere om det. Så finder vi en dag hvor I kan komme over og prøve hammerkast sammen med resten af gruppen.

Hammerkast er jo ikke en disciplin, der kastes indendørs, så vi må vente til Tårnby Games, når udesæsonen begynder igen med at se hvordan atleterne har udviklet sig hen over vinteren.

Link til video [her](#).



Vi har i trænerstaben og i bestyrelsen evalueret det seneste års tid, og er kommet frem til en del forbedringer og optimeringer af ungdomsafdelingen.

Trænersetuppet

Fra mandag d. 22. oktober gennemfører vi en større trænerrokade som ser således ud:

Trænere	Mandag	Onsdag	Fredag
Nano 6-7 år (2012-2013)		16:00-17:00 Mirvat Sayed Vibha Soren Smilla Mygind Alma Witt	
Mikro 8-9 år (2010-2011)	16:00-17:00 Pernille Adamsen Vibha Soren Smilla Mygind	16:00-17:00 Mirvat Sayed Vibha Soren Smilla Mygind Alma Witt	
Mini 10-11 år (2008-2009)	15:45-17:15 Sigrid Bennedsen Ellen Balslev Andreas Lange Liv Didi Pedersen	15:45-17:15 Sigrid Bennedsen Ellen Balslev Andreas Lange Alberte Ulrik	
Ungdom 12-13 år (2006-2007)	16:00-17:45 Jonathan Adamsen Anna K. Scheibelein Peter Adamsen Klaus Nygaard	16:00-17:45 Jonathan Adamsen Anna K Scheibelein Emanuel Hammann Klaus Nygaard	16:00-17:45 Anne Sofie Olsen Emanuel Hammann

Vi vil med følgende setup skabe kontinuitet og stabilitet omkring alle ungdomsholdene. En hel del nye trænere vil blive præsenteret, så vi håber I vil byde dem velkommen, mens de sideløbende er i gang med en oplæringsfase.

Leder-setup

Udover en større omrokering bliver der også ændret på det organisatoriske.

På Miniholdet og 12-13 års holdet kommer Mikkel Hansen fra U18 til at indtage en administrativ rolle med henblik på at lære nye op til at kunne tage over. Det betyder at Mikkel vil besvare e-mail (i samarbejde med Jonathan i starten) samt sørge for at trænergrupperne udvikler træningsplaner, beslutter stævner, får hængt stævnesedler op og meget mere.

Mikkel har samme rolle på U18, men skal selvfølgelig lige ind i setup'et i Ungdomsafdelingen også. Denne forandring bliver sat i værk, da Jonathan desværre har for travlt med studiet. Han forsætter heldigvis som træner på holdet.

Da Mikkel ikke er en del af holdene til daglig, kan der naturligvis opstå spørgsmål, som lige skal vendes i trænergruppen, inden et fyldigt svar vil vende retur – men med det nye trænersetup og leder-setup tager vi nu hul på vintersæsonen med oprejst pande!

Eventuelle spørgsmål til det nye setup kan stilles til ungdom@kif-atletik.dk.



KØBENHAVNS IDRÆTS FØRENING

Kære alle KIF'er

I inviteres alle til KIF's Præmiefest 2018
Lørdag den 17. november 2018 kl. 17.30
Vi slutter af 22:30 med oprydning

Her byder vi velkommen til en fantastisk aften med en masse præmier og hygge.

Adresse:

Festen bliver afholdt i hyggelige lokaler
Skt. Johannes Gården - Blegdamsvej 1B - 2200 KBH N

Mad:

Alle tager en ret med til fællesbuffet og sørger selv for drikkeelse.
For at undgå at alle kommer med en salat, hænger vi en seddel op i idrætshuset,
hvor man skriver sig ind under en mad-ret katagori.

Pris:

75 kr. pr. person

Tilmelding:

Senest d. 14. november 2018
Tilmeld dig på junior@kif-atletik.dk
Betaling på MobilePay: 78276

Kagekonkurrence:

Selvfølgelig er der det igen i år! Som altid kårer vi den bedste smag og flotteste udseende.
Dommerne er erfarne indenfor området, da de selv har vundet på både smag og udseende,
så I har noget at leve op til.



Mange sportslige hilsner fra alle trænerne.
Vil du gerne bidrage med din hjælp til enten
oppyntning, klargøring af snacks etc. Så skriv
gerne 😊

Top 100 - 400 m mænd

af Michael Mørkboe

Siden 1910 har der været afviklet danske mesterskaber på 400 m. Forud for det var der gået 9 år, hvor distancen var en quartermile, hvilket svarer til 402,34 m. KIF (eller KFF som vi hed dengang) vandt sit første mesterskab i 1906 ved Carl Jørgensen i tiden 55.0. Sidenhen er det blevet til yderligere 26 udendørs mesterskaber fordelt på 10 KIF'ere. Fem KIF'ere har præsteret at sætte dansk rekord på distancen (hvis vi igen tæller quartermile med) og den nuværende rekord er faktisk KIF's.

På KIF's Top 100 er det ældste resultat 100 år gammelt. I 1918 løb Aage Hansen 51.8, hvilket stadig rækker til en plads som nr. 71. Op gennem 20'erne vandt KIF hele syv mesterskaber i træk ved Kaj Jensen og Louis Lundgreen. Kaj og Louis indtager placeringer som henholdsvis nr. 32 og 38 på Top 100. 40'erne var et rigtigt godt årti, hvor klubben havde indtil flere hurtige langsprintere, og det gav sig udslag i at ikke færre end otte ud af ti danske mesterskaber på 4x400 endte i KIF's

hænder. Den mest fremtrædende i årtiet og nok også KIF's mest berømte 400 meter-løber gennem tiderne var Niels Holst-Sørensen, som man kan læse en fyldig artikel om i august nummeret af BreakKIF News. Niels Holst-Sørensen vandt i 1946 vandt et flot europamesterskab på distancen i Oslo.

Niels' personlige rekord på 47.6 rækker til en 3.-plads på Top 100, og der gik 48 år før en KIF'er overgik den. Det var såmænd Wilson Kipketer som med tiden 47.3 var stærkt medvirkende til at KIF's herrer rykkede op i Elitedivisionen i 1992 efter mange års fravær.

I 2009 fik vi tilgang af Nick Ekelund-Arenander fra Ballerup AK. I sit første år for KIF blev det til imponerende 48.72 på distancen og de næste fire år blev det bedre og bedre, år for år. Det hele kulminerede i 2013, hvor han forbedrede Jens Smedegaards 33 år gamle danske rekord og kvalificerede sig til VM i Moskva, hvor han nåede semifinalen. Nicks største præstation på distancen blev opnået på 4x400 m til DT-finalen samme år. På sidsteturen præsterede han helt vanvittige 43.77 på sin flyvende 400 m. Det er kun 0.86 sek. langsommere end den hurtigst registrerede 400 m splittid nogensinde. Løbet kan ses eller genses på [her](#).

Nick skiftede til Sparta i 2014, men har fortsat sat sine 4 hurtigste tider på 400 m i KIF-blusen tilbage i 2013-sæsonen.



Nick Ekelund-Arenander har fortsat danmarksrrekorden på 400 meter løbet i KIF-blusen med 45.50. Rekorden blev sat i Madrid i juli 2013.

Placering	Resultat	Navn	Årgang	Sted	Dato
1	45.50	Nick Ekelund-Arenander	1989	Madrid (ESP)	13/7-2013
2	47.3	Wilson Kipketer	1972	Frederiksberg	20/9-1992
3	47.6	Niels Holst-Sørensen	1922	Østerbro	20/8-1944
4	47.85	Rasmus Olsen	1989	Mannheim (GER)	22/6-2008
5	48.40	Christian Sand Clausen	1996	Helsingør	8/6-2013
6	48.51	Asger Gerrild	1993	Mannheim (GER)	23/6-2012
7	48.4	Erik Jarlnæs	1944	Århus	12/8-1967
8	48.67	Brian Jørgensen	1974	Odense	4/8-2006
9	48.73	Marquis Caldwell (u)	1990	Østerbro	29/8-2015
10	48.6	Allan Christiansen	1935	Østerbro	21/8-1955
11	48.6	Gunnar Nielsen	1928	Østerbro	19/7-1956
12	48.74	Espen Gatzwiller	1981	Århus	9/6-2007
13	48.77	Mads Bangsø	1978	Østerbro	7/6-2004
14	48.7	Søren Wille	1945	Tårnby	25/8-1968
15	48.8	Poul Erik Andersson	1940	Frederiksberg	15/6-1963
16	48.8	Robert K. Andersen	1972	Ålborg	26/8-1995
17	49.15	Robin Rich	1967	Odense	16/8-1997
18	49.2	John Brizarr Hansen	1940	Frederiksberg	15/6-1963
19	49.4	Gunnar Bergsten	1920		1942
20	49.62	Peter Trajkovski	1996	Århus	31/8-2013
21	49.83	Mikkel Klejstrup	1986	Skive	3/9-2005
22	49.7	John Mads Degn	1941	Frederiksberg	7/9-1968
23	49.9	Ole Dorph Jensen	1918		1939
24	50.06	Matias Bredahl Reedt	1987	Århus	14/6-2009
25	50.09	Jesper Larsen	1985	Göteborg (SWE)	7/8-2011
26	50.0	Michael Christiansen	1967	Hvidovre	5/7-1990
27	50.24	Alexandre Guidje	1994	Hvidovre	14/6-2014
28	50.27	Anders Black	1979	Beijing (Kina)	3/7-2005
29	50.29	Max Bitsch	1994	Østerbro	30/8-2014
30	50.35	Eddie Manneh Andersen	1988	Lyngby	31/5-2008
31	50.51	Adam Funch	1972	Karlskrona	23/7-1991
32	50.4	Kaj Jensen	1897		1924
33	50.4	Ernst Ecks	1938		1964
34	50.4	Kurt Brandt	1945		1967
35	50.4	Jens Windfeld Schmidt	1951		1972
36	50.55	Buster Søgaard	1989	Århus	23/6-2009
37	50.5	Vagn Petersen			1966
38	50.7	Louis Lundgreen	1901		1929
39	50.7	Jørgen Heller Andersen	1919		1946
40	50.8	Albert Larsen	1901		1929
41	50.8	Mogens Bechgaard	1922		1945
42	50.9	Finn Jacobsen	1932		1957
43	51.0	Jørgen Holgersen	1917		1941
44	51.0	Preben Lannig			1943
45	51.0	Hans Obelitz			1953
46	51.1	Fini Rasmussen	1924		1945
47	51.1	Ole Kondrup Jensen	1938		1967
48	51.1	Peter West	1962	Østerbro	22/5-1984
49	51.28	Andreas Knaack	1973	Rønne	9/5-1998
50	51.30	Jonathan Kure	1997	Frederiksberg	21/6-2018

Placering	Resultat	Navn	Årgang	Sted	Dato
51	51.31	Michael Schmidt	1985	Århus	9/9-2007
52	51.2	Svend Garsing			1943
53	51.2	John Toosbuy			1949
54	51.2	Martin Iversen	1956		1981
55	51.40	Leif Ramskov Laursen	1972	Hvidovre	7/9-1995
56	51.3	Christen Thirup	1925		1946
57	51.3	Ove Hammerbak			1965
58	51.3	Gert Kærllin	1950		1972
59	51.4	Søren W. Johansson	1971	Brøndbyvester	17/8-1994
60	51.56	Jon Thoe Nielsen	1986	Glostrup	20/5-2006
61	51.56	Jacob Wolfgang	1981	Østerbro	12/6-2018
62	51.5	Robert Reimann	1917		1943
63	51.5	Poul Abrahamsen			1952
64	51.5	Ove Schjønning Larsen	1932		1960
65	51.5	Per Tang Christensen	1941		1964
66	51.5	Jesper Vilbrad	1955		1979
67	51.72	Emil Storgaard Elsner	1994	Ålborg	27/7-2013
68	51.6	August Sørensen	1896		1920
69	51.6	Gert Larsen	1917		1933
70	51.6	Johni Rasmussen	1940		1964
71	51.8	Aage Hansen		Østerbro	23/7-1918
72	51.8	Otto Bresling	1921		1947
73	51.8	John 'gamle' Christiansen	1938		1963
74	51.8	Erik Jensen			1969
75	51.8	Henrik Larsen			7/5-1972
76	51.9	Kai Hartvig	1909		1934
77	51.9	Finn Harald Simonsen	1932		1953
78	52.07	Tobias Zacho Larsen	1973	Ålborg	27/7-1996
79	52.07	Klaus Præst Jaqué	1992	Bagsværd	9/6-2015
80	52.08	Endre Eikenes Røsaker (u)	1996	Hvidovre	10/6-2017
81	52.0	Hermann Larsen			1925
82	52.0	Poul Albrechtsen	1922		1942
83	52.0	Berndt Mogensen	1946		1975
84	52.0	Klaus Lose	1954		1979
85	52.0	Hilmar Kvist	1962	Tårnby	25/6-1985
86	52.0	Michael Mørkboe	1971	Bagsværd	12/9-1998
87	52.1	Walther Elsberg			1944
88	52.1	Walther Norup			1959
89	52.1	Torben Dyhr	1957	Glostrup	15/9-1980
90	52.33	Jannik Blich	1972	Vejle	28/8-1988
91	52.2	Roland Olsen	1903		1925
92	52.2	Kaj Nielsen	1915		1957
93	52.2	Jørn Kolind	1937		1959
94	52.40	Mads Bang Aaen	1979	Tårnby	24/5-1997
95	52.3	Peter Hæsum	1899		1924
96	52.3	Emil Nielsen			1940
97	52.3	Franz Kühl	1948		1977
98	52.3	Lars Bang	1966	Glostrup	12/9-1989
99	52.3	Peter Chr. Nielsen	1962	Rudegård	20/5-1992
100	52.47	Mads Jørgensen	1988	Korsør	9/7-2013



4 mesterskabsplaketter vundet til DM på 4x400 meter stafet for mænd i perioden 1944-47. De symboliserer KIF's dominans på 400 meter distancen i 1940'erne. Plaketterne blev overdraget KIF af Niels Holst-Sørensen ifm. interviewet, der blev bragt i august nummeret.

Nyt vedr. Idrætshuset



Kære brugere af skabene i Idrætshuset.

Torsdag d. 1. november 2018 klippes alle hængelåse af de skabe som er beregnet for vores fritidsbrugere, og skabe vil blive tømt.

Dette vil i en periode ske d. 1. i hver måned.

Det er super vigtigt at du giver besked til alle dine medlemmer/brugere, da vi kun har mailadresse på din klub og ikke til dine medlemmer.

Husk at du som bruger af skabene her i Idrætshuset ikke har dem fast.

Hver gang du har benyttet et af skabene skal du efterfølgende tømme det og tage din hængelås med dig, så andre brugere også har mulighed for at benytte dem.

Mvh

Bookingteamet

Kultur Ø

Email: bookoesterbro@kk.dk

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

KØBENHAVNS KOMMUNE
Kultur- og Fritidsforvaltningen
Kultur Ø

Invitation til INFO, kaffe og kage.

Kære faste brugere af Idrætshusets og Østerbro Stadion,

København skal som bekendt være med til, at danne ramme for EM2020.

I den forbindelse inviteres alle faste brugere af Idrætshuset og Østerbro Stadion til infomøde herom i Østerbrohuset mandag den 19-11-2018 kl. 17:00-18:00, hvor KFF vil give en præsentation af projektet og give senest opdateret info om hvordan det forventes at påvirke den daglige drift og aktiviteter i Idrætshuset og på Stadion.

Der vil blive serveret kaffe, te og kage til mødet hvorfor I bedes tilmelde Jer mødet pr. mail til mig.

Vi håber at ser Jer til mødet, og invitationen må gerne sendes videre til evt. relevante kollegaer/trænere som I tænker kunne have interesse i at høre med.

Med ønske om en god dag.

Med venlig hilsen

Christina Holst Johansen
Udviklingskonsulent
Kultur Ø Sekretariat

KØBENHAVNS KOMMUNE
Kultur- og Fritidsforvaltningen
Kultur Ø

Jagtvej 227
2100 København Ø

Mobil

4042 9135

E-mail

bb6j@kk.dk

1. runde

Lørdag den 1. december 2018 i Tårnby

Amager AC

Michael Christensen

Website: amageratletik.dk



2. runde

Søndag den 6. januar 2019 i Helsingør

Helsingør IF

Peter Knudsen

Website: hif-atletik.dk

3. runde

Lørdag den 2. marts 2019 i Hvidovre

Hvidovre AM

Tom Lange Dons

Website: hvidovre-atletik.dk



4. runde

Lørdag den 23. marts 2019 i Hillerød

FIF Hillerød og Copenhagen International School

Nicolaj R. Sørensen

Website: fifh.dk



Link til facebook-gruppe [her](#).

Sidste frist for tilmelding til alle 4 runder er 27. november.

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
Gustav Bendsen	D15	1500 m	4.22.78	Skive	25. februar 2018	John Christiansen	4.24.4	1979
Kevin Jensen	D11	Boldkast (145 gram)	52.04	Glostrup	28. april 2018	Andreas Trajkovski	48.55	2004
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
Asbjørn Birkelund	D16	5.000 meter kappgang	27.25.30	Hvidovre	12. august 2018	Asbjørn Birkelund	27.53.3	2018
Celina Hagihara	P12	600 m	1.45.39	Østerbro	18. august 2018	Maria Larsen	1.48.73	2008
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.80	Odense	25. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	11.98	2017
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	24.43	Odense	26. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	24.55	2017
Rebekka Holsting	P15	Hammer (3 kg)	45.49	Aalborg	1. september 2018	Louise Theil Lundberg	42.41	2009
Alma Witt	P14	300 m hæk (76.2)	46.07	Aalborg	1. september 2018	Klara Eigved	50.62	2013
August Østergaard	D15	800 m	2.02.57	Aalborg	2. september 2018	Jon T. Nielsen	2.03.40	2001
Christoffer Åndahl	U20	Højdespring	2.00	Aalborg	2. september 2018	Andreas Hasle	1.98	1972
Asbjørn Birkelund	D16	3000 meter kappgang	15.44.78	Aalborg	2. september 2018	Asbjørn Birkelund	16.10.09	2018
Emma King	P10	Længdespring	4.14	Greve	29. september 2018	Celina Hagihara	4.08	2016
Celina Hagihara	P12	200 m	27.74	Greve	29. september 2018	Sofie Rasmussen	28.28	2012
Celina Hagihara	P12	80 m	10.94	Greve	30. september 2018	Rugiatu Kallon	10.7 / 10.95	2005
Elisabeth Røddik Elsner	P12	Hammer (2 kg)	31.46	Greve	30. september 2018			



Emma King (t.v.) overtog Celina Hagiharas klubrekord i P10 længdespring til Afslutningsstævnet i Greve ved at springe 4.14. Til gengæld satte Celina så to nye klubrekorder i P12 på sprintdistancerne 80 m (10.94) og 200 m (27.74). Begge tider er årsbedste i Danmark og nr. 5 på alle tiders Pige 12 rangliste.

Klubrekord i Greve satte også Elisabeth Elsner i P12 hammerkast (2 kg) med et kast på 31.46, nr. 3 på alle tiders rangliste for Pige 12 og årsbedste i Danmark. Stort tillykke til de 3 talentfulde piger.



*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: Bax Lindhardt, Michael Hyllested, Torben Laursen og Mikkel Hansen.

Næste nummer udgives lørdag den 1. december. Deadline er mandag den 26. november.

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://maelfoto.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](https://www.facebook.com/atletiktv) og 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 check 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.