

# April 2018

## Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

### KRONBORG GAMES 3 LUKKER INDENDØRSSÆSONEN



Indendørssæsonen er gået på hæld med sidste store stævne i form af Kronborg Games 3 i starten af marts måned. I forhold til tidligere sæsoner har KIF haft lidt færre deltagere med i år, til gengæld har atleterne udvist stor stabilitet og mange har deltaget i alle tre runder af Kronborg Games.

Bedste KIF'er blev Kevin Jensen (D11) med en sammenlagt andenplads. KIF sluttede som nr. 5 i holdkonkurrencen.

I alt har 40 KIF'ere været forbi hallen i Snekersten til en eller flere af de tre afdelinger af Kronborg Games i vinter, så igen i år har stævnerækken fungeret som et godt supplement til vintertræningen udendørs.

På seniorsiden har der været afholdt DM 10km på landevej, der resulterede i sølv til Jesper Pedersen i M40-klassen, læs Jespers beretning fra landevejsturen inde i nyhedsbrevet.

EM for Masters med Michael Mørkboe og Bo Abrahamsson på startlisten blev afviklet i slutningen af marts efter deadline, læs optakten her og glæd dig til resuméet i næste måneds udgave.

Og så følger vi op på den årlige præmiefest for ungdom, hvor et hav af atletikmærkevindere og klubmestre traditionen tro blev hyldet. Det var desuden en rigtig hyggelig aften, hvor atleter, forældre og trænere tilbragte nogle dejlige timer i hinandens selskab.

#### I dette nummer

EM MASTERS OPTAKT	2
DM 10 KM LANDEVEJ	3
MIN VEJ TILBAGE	4-6
VINTERTURNERINGEN	7
KRONBORG GAMES 3	8-12
REDAKTIONSMØDE	13
UNGDOMSUDVALG	14
MENTAL TRÆNING	15-16
SPAR NORD LEGAT	17
SKOLE OL	18
NYT FRA HOLDENE	19
PRÆMIEFEST	20-25
ATLETIKSKOLE	26
TØJSTATUS	27
KIF PROFILER	28-31
STÆVNEKALENDER	32
TOP 100 - 100 METER	35-36
KLUBREKORDER	37

Kevin Jensen (D11) kom på podiet med en sammenlagt 2.-plads i D11-klassen ved Kronborg Games. Kevin scorede sammenlagt 235 points over de 3 afdelinger. Her klarer Kevin 1.20 i højdespring ved Kronborg Games 2.

af Michael Mørkboe

I slutningen af marts går det løs i Madrid til inde-EM for Super-senior. For 6 uger siden fik jeg en fibersprængning under opvarmningen til hæk ved inde-DM i Randers. Det har spoleret forberedelserne en hel del. Pludselig blev det en kamp for at blive klar frem for at forberede mig. Det trækker stadig i baglåret, men nogle dage inden stævnet er det

lykkedes det at løbe ud af en startblok med pigsko på og passere første hæk i ca. 95% ydeevne, og jeg tror nu på, at jeg kommer til start til stævnet. 95% er ikke nok til at komme i gennem en 60 m hæk, men jeg håber, jeg tør give den lidt mere gas, når adrenalinen kører. Målet denne gang er at gennemføre femkampen, dog med nogle minimumskrav til

mig selv (ikke meget sjov i gå rundt på en 1000 m). Jeg ved så også godt at hvis det lykkes, bliver det i den tunge ende af feltet, men hey, det gælder bare om at være med. Minimumskravene bliver: 3 skridt på hækken, 5 i længde, 8 i kugle, 1.60 i højde og 3.05 på 1000 m. Reportage fra stævnet følger i næste nummer.



Michael Mørkboe, yderst til venstre i rød landsholdsbluse, under 60 m hæk ved VM 2014 i Budapest.



## DM 10 km landevej

af Jesper Pedersen

For 4. år i træk var rammen om DM 10 km landevej en rundstrækning ved Strib, lige ved Lillebæltsbroen. Vejret kan man sige meget om, men det lader jeg være med. Vil blot konstatere, at det kunne være bedre, og ikke ret meget værre. Da startskuddet først lød var fokus dog helt og holdent på løbet, og på at tage guld i min aldersklasse, M40. De første 5 km rundes i 16.02 side om side med min værste konkurrent til

guldet, Mathias Erichsen (Sparta). Vi fortsætter dette "parløb" indtil 8 km, hvor man (igen) skal forcere en lille led stigning inden et skarpt 180 graders sving, og det var mere end mine lår ville være med til. Mathias får et lille hul, og jeg kommer til at hænge bag den gruppe, vi lå i. Jeg forsøger forgæves at lukke hullet, eller i det mindste komme så tæt på, at jeg kan nå ham med en solid spurt til sidst. I mål er jeg

11 sek fra guldet og løber over stregen i 32.23, som jeg inden løbet ville have solgt den for, men som løbet formede sig sidder jeg med en lidt flad fornemmelse. Men sådan er løb også nogle gange. Nu er der omkring halvanden måned til banesæsonen starter, og det ser jeg frem til. Og til at vejret bliver bare lidt bedre.



Jesper Pedersen, DM-sølv i M40-klassen ved 10 km landevej. Her under sidste års Copenhagen Open i Hvidovre på den noget kortere 1500 m distance, hvor Spartas Anders Bang blev slået i opløbet. Jespers planer for forårs-sæsonen er nogle Baneturneringsrunder samt Aarhus Nordic Challenge 5. juni (Grundlovsdag). Sidste års Aarhus-stævne havde flere KIF-løbere til start, læs om stævnet [her](#) (side 10-12).

**Den 9. september 2017 løb jeg et af mine bedste 800 meter løb nogensinde. Efter stævnet var der traditionen tro en fest for alle klubber. Men den gode dag sluttede dårligt. Næste morgen vågnede jeg op på Rigshospitalet.**

Danmarksturneringsfinalen (DT-Finalen) blev i 2017 afviklet i Odense. Det regnede og var septemberkoldt. Stemningen er nu federe på et stadion i solskin.

Kort inden starten på 800 meteren, trækker vores 1. mand, Christian Clausen, sig fra løbet på grund af en skade. Jeg var nu vores 1. mand. Ham der får point. Det havde jeg ikke prøvet før. Men det var fedt og et kæmpe

skulderklap fra trænerne. Nick Jensen fra Sparta lægger sig hurtigt i front og sætter det tempo, han vil have. Alle var samlet efter 400 meter, og vi rundede i 59/60 på første omgang. Efter 500 meter begyndte folk at rykke på sig. Der bliver lidt åbninger, og jeg kan trække indenom et par folk. Samtidig er Nick Jensen og en anden løber stukket af. Med 100 meter igen lå jeg nummer tre. Kæmpestort for mig at kæmpe med her. I fronten. Jeg bliver dog overspurttet på de sidste meter og får en femteplads i løbet.

Som altid sluttede DT-Finalen med en fest for de deltagende klubber. Der var en fantastisk stemning. Dans, musik og

alkohol. Alle fester med hinanden på tværs af klubberne. Vi tager hjem ved 1-tiden i bus mod København. Da vi kommer hjem vil mange videre ud i byen.

Jeg husker det ikke. Det næste jeg husker er, at jeg vågner på Rigshospitalet.

### **Besvimet da vi kom frem**

Jeg vågner i en seng på Neurologisk afdeling, hvor sygeplejersker er i gang med at tage blodprøver, og en læge giver mig informationer. Det er lidt uklart for mig, hvad der er sket. Jeg har fået en masse smertestillende blandt andet morfin, så jeg er ikke helt klar i hovedet.



Søren Brasen under Baneturneringens 7. runde i 2017 på Østerbro Stadion.

Efterfølgende husker jeg brudstykker fra natten. Scanninger, forskellige undersøgelser og transport til anden stue. Da jeg vågner igen, er klokken cirka 9 om formiddagen. Det er søndag.

Jeg husker nu, at jeg var gået om bagved klubhuset for at kaste op. Jeg var blevet køresyg. Noget jeg altid har haft let ved at blive. Bagefter var jeg besvimet, og havde slået mit baghoved i fortovet.

### **Besvimet fire gange**

Det er fjerde gang, at jeg besvimer og slår mit hoved. Det er tidligere sket på gaden, under et løb på Club La Santa, hjemme hos mine forældre og så igen nu. Disse informationer gjorde, at lægerne mente, jeg skulle undersøges yderligere de næste dage.

I forbindelse med at jeg besvime denne gang, havde jeg pådraget mig en kraftig hjernerystelse samt en lille blødning i hjernen som følge af slaget mod underlaget. Derfor skulle jeg igennem CT og MR scanninger og have taget en række blodprøver.

Søndag formiddag havde jeg endnu ikke været i kontakt med min familie, da hospitalspersonalet ikke kunne få fat på dem.

Et par timer senere kan jeg huske, at jeg hørte velkendte stemmer udenfor værelsesdøren. Det var Ida Fillingsnes og Louise Jørgensen fra min

træningsgruppe. Louise havde været der, da jeg besvime. De hjalp mig med at kontakte min familie.

### **Undersøgelser på kryds og tværs**

Stuen jeg lå på, var som alle andre hospitalsstuer. Lidt for lille. Ikke mange farver. En enkelt stol til mine besøgende og en masse ting der bippede på skærmen ved siden af mig. Tal jeg ikke forstod. Jeg delte stuen med en anden. Der var et enkelt hvidt gardin imellem os. Han havde fået vinduesudsigten. Ikke at jeg på daværende tidspunkt ville sætte pris på denne. Også en ung fyr, der havde slået hovedet. At dømme ud fra de smertestillende midler han fik, havde han slået sig mere end mig. Men personalet var søde, og hjalp mig med diverse ting.

Det næste døgn rejste jeg mig ikke fra sengen. Jeg sov dårligt, havde ondt i hovedet og kvalme. Egentlig var jeg vel lidt ved siden af mig selv. Jeg tænkte ikke klart, kunne intet foretage mig og spiste ikke noget. Første gang jeg stod ud af sengen var mandag eftermiddag.

Dagen efter skulle jeg til MR-Scanning, CT-scanning og hjertescanning. Da jeg på daværende tidspunkt stadig havde hovedpine, var MR-scanning udmarvende. Jeg blev lagt på en briks og kørt ind i tyndt rør, og måtte ikke

bevæge mig i 30 minutter. Ydermere larmede det, hver gang den scannede.

Undersøgelserne af hjertet skulle være med til at slå fast, hvad årsagen var til besvimmelserne.

### **Alkohol var ikke skyld i det**

Min promille var under 1.0, da jeg faldt om. En normal promille, når man har indtaget alkohol. Derfor blev det hurtigt fastslået, at det ikke var på grund af alkohol, at jeg var besvimet.

Jeg blev udskrevet den 13. september, 3½ døgn efter indlæggelsen.

I de følgende måneder var jeg til opfølgende samtaler og undersøgelser med læger, neurologer, kardiologer og til scanninger for at klarlægge om jeg havde et behov for genoptræning, hvordan min hverdag forløb og for at finde en diagnose/årsagen til min besvimmelser.

Den 29. december fik jeg derfor indopereret en lille "chip". En såkaldt loop-recorder, som sidder inde i mit bryst, og skal sidde der i op til tre år. Den skal optage min hjerterytme, hvis der sker noget uregelmæssigt.



### Hverdagen efterfølgende

Efter jeg blev udskrevet, boede jeg et par uger hos mine forældre. Min hverdag var omtåget, jeg sov nærmest ikke om natten og havde ikke den største appetit. Det var meget få ting, jeg havde kræfter til. Fjernsyn, bøger og computer er udelukket, når man har hjernerystelse. Derfor blev det til mange gåture og frisk luft.

Hverdagen i sig selv stod derfor på mange ændringer. Op til jeg besvime havde jeg været oppe på at træne syv til ni gange om ugen. Nu kunne jeg ikke træne med, når mit hold startede op igen, men måtte i stedet cykle ved siden af. Eller bare blive hjemme.

Jeg er socialt anlagt og elsker at bruge tid med andre. Men jeg kunne ikke være i lokaler med for mange mennesker. Lyden generede mig og gjorde mig utilpas. Jeg kunne ikke bevare overblikket i samtaler. Det vil sige, jeg kunne sidde og lytte, men anede ikke hvad det handlede om, og kunne ikke byde ind med ord. Samtidig var jeg også generet af for meget lys fra enten solen eller lamper.

Derfor var jeg nødsaget til at holde mig fra steder med for mange mennesker. Så det hjalp at være i trygge hjemlige omgivelser, hvor jeg kunne gå ture med familie samt at være sammen med venner på stille og rolige café-besøg.

### Træning og genoptræning

Jeg husker ikke meget fra de første par måneder. Det var selvfølgelig en omtumlet periode, hvor der var mere fokus på ikke at få varige mén og på at komme sig, end der var på at finde et arbejde og træne med kammeraterne igen. De mange ture hjem til familien i Holbæk og hyggen med venner har været en vigtig del af processen.

Efter en tid hvor jeg har været meget bevidst om at lytte til mine egne grænser og tage den med ro, går det nu bedre. Jeg begyndte at træne i starten af det nye år. Jeg er meget opmærksom på hvad jeg kan holde til, da jeg tydelig kan mærke, når jeg får trænet for meget. Så kan jeg få en dag eller to hvor jeg er svimmel. Derfor er det stadig ikke for "fuldt blus" at jeg må træne.

Så selvom jeg ikke kan træne på vanligt niveau, endnu, er målet stadig at løbe 800 meter. Jeg ved ikke hvor hurtigt, men jeg skal løbe til sommer. Og i 2019.

Selvfølgelig ved jeg godt, at sæsonen i år ikke bliver som håbet, men det er i det store billede af mindre betydning.

Jeg kæmper stadig med mén. Min korttidshukommelse er dårlig. Jeg glemmer samtaler, som jeg har haft med venner, og har svært ved at huske aftaler, hvis ikke jeg bruger min kalender. Jeg har svært ved ansigtsgenkendelse,

hvis det er personer, jeg ikke har set længe eller ikke har mødt så mange gange. Derudover bliver jeg lettere sur, end jeg gjorde før ulykken.

Jeg går til genoptræning en gang om ugen. Her genoptræner jeg blandt andet mine nervebaner, som gør at jeg ikke kan aktivere visse muskelgrupper. Det er hårdt men det hjælper. Jeg har fået et deltidsjob i Løberen, hvor jeg sælger løbesko og løbetøj et par gange om ugen. Det er godt at være ude i samfundet igen og dejligt at være tilbage blandt venner i min træningsgruppe i KIF. Men jeg lytter stadig til min krop og arbejder på ikke få varige mén af min skade. Det bliver jeg nødt til. Desværre.

## Vinterturneringen 4. og sidste runde

af Jonathan Adamsen, Ungdomsholdet (12-13 år)

Lørdag den 17/3 blev der i Hillerød afholdt den sidste runde af øst-vinterturneringen for børn og unge, KIF havde i denne omgang 4 deltagere med. Mille Elmer og Laura Rosenkvist stillede op i aldersgruppen piger 10-11 år samt Alma Juhl Horsgaard og Celina Hagihara i aldersgruppen piger 12-13 år.

10-11 års ruten var en rute på 2,2 km, som var let kuperet med en stor bakke. Begge piger løb et meget flot løb for at forsvare deres andenplads i hold konkurrencen, men det blev til en flot bronze medalje i stedet. De to piger fulgtes meget ad det meste af vejen og lod spurten afgøre det i mellem

dem op ad opløbsstrækningen de sidste 100 m.

I 12-13 års alderen havde KIF Alma Juhl Horsgaard, som var med for første gang og Celina Hagihara. De 12-13 åriges rute var 3,1 km lang og bestod af runden på 2,2 km samt en lille sløjfe som gjorde at de fik den store bakke to gange. Her kom Celina på en flot andenplads for piger, hun fulgtes meget tålmodigt med hende der blev nummer 3 til der manglede ca. 500m hvorefter hun løb fra hende med et elegant ryk, og endte dermed at få en individuel andenplads i løbet og løb sig derfor ind på en 3.-plads i den samlede konkurrence. Alma var som

sagt med for første gang og det kan være svært at gennemskue et crossløb, når man løber det for første gang, men en god oplevelse og mod på mere er altid godt.

Efter løbet var der præmieoverrækkelse, hvor KIF i holdkonkurrencerne vandt:

Bronze for piger 10-11 år,  
Bronze for drenge 14-15 år,  
Bronze for piger 14-15 år

I de individuelle konkurrencer vandt Celina Hagihara piger 12-13 år en flot bronze.

Tillykke til alle de dygtige medaljetagere!



Vinder sammenlagt i Pige 12-13 årsklassen blev Sofia Thøgersen, Sparta med fuldt hus 150 points. På 2.-pladsen Nora Grønnegaard Fischer, Holte med 141 points og på en fornem 3.-plads Celina Hagihara, KIF med 133 points. Det skal bemærkes at Celina tilhører den yngste del af 12-13 årgruppen med fødselsdato i december 2006, så Celina kan deltage i samme klasse igen til næste år.

Indendørssæsonen lukkede traditionen tro med 3. afdeling af Kronborg Games. Dette er samtidig stævnet hvor man kan erobre én af de eftertragtede PR T-shirts, som uddeles gavmildt (dog med en vis kontrol af resultater) fra den arrangerede klub Helsingør IF Atletik.

KIF har haft stabilt deltagerantal med i årets løb, i 3. afdeling var der 24 KIF'ere med og hele 15 var så dygtige at sætte PR til stævnet og blev dermed de lykkelige ejere af PR T-shirts. Resultaterne påføres med sprit-tusch, der efter sigende skulle kunne tåle en hel del ture i vaskemaskinen.

I Dreng 9 års-klassen åbnede Vitus-August Linde Juul ballet med sin stævnedebut på både 60 meter og længdespring. 60 m blev løbet i 13.08 og i længde sprang Vitus-August 2.06, flotte PR ved debuten.

De lidt ældre drenge i 11 års-klassen havde 5 deltagere til start. Hjalte-Johannes Kronborg satte 2 gange fine PR i længde med 3.42 og på 60 m i tiden 10.22. God fremgang for Hjalte-Johannes denne vinter, bliver spændende at følge ham udendørs. Samuel Kærhøg fik også hentet sig en PR med hjem i længdespring, hvor PR blev forbedret til 3.45. På 60 m blev Samuel sammenlagt en flot nr. 4 i tiden 9.34. August

Horsgaard var efter sygdom i 2. afdeling tilbage i topform og i længdespring blev det til en flot PR med 3.73. På 60 m løb August 9.36 i indledende, hvilket er hans bedste tid indendørs, og i finalen sluttede August nr. 5 i tiden 9.45. Brødrene Jensen var traditionen tro med i 3 discipliner. Marvin Jensen var uhyggelig tæt på PR med tangeringer i kuglestød på 8.25 og i højdespring med 1.20 og på 60 hæk var Marvin blot 6/100 sek. fra PR i tiden 13.27. Kevin Jensen blev en superflot nr. 2 sammenlagt i aldersklassen 10-11 år og høstede en præmiecheck på hele 200 KRONER samt medalje for præstationen, tillykke til Kevin! I 60 m finalen blev Kevin nr. 3 i tiden 8.95, i kuglestød stødte Kevin 8.92 og i højdespring var Kevin 1 cm fra PR med et spring på 1.25.

Pige 11 års-gruppen havde et par debutanter med i Snekkersten-hallen. Klara Hatini Pedersen løb 60 m i tiden 10.65 og Emilie Rüdinger Garde løb 60 m hæk i 15.25 og sprang 2.49, gode debuter af pigerne. Aliya Dahl der havde debut til Kronborg 2 en måned tidligere løb 60 m på 9.98 som var ganske tæt på PR. Emma Bolvig King fik sat et par gode PR i kuglestød med



Isabella Bonde med PR T-shirt efter debut i højdespring.



en lille forbedring til nu 5.36 og i længdespring blev det til en flot forbedring med 17 cm til 3.83. Spændende at følge Emma udendørs om hun kan komme over 4 meter til sommer, det vil være flot for en pige der fylder 10 i år. Emma sluttede sammenlagt 5'er i længdespring blandt 25 deltagere og var klart bedste årgang 2008-pige i feltet. På 60 m løb Emma i tiden 9.91.

Søstrene Isabella og Sophia Bonde var begge til start på 60 m, 60 m hæk og højdespring. Isabella fik debut i højdespring med 0.90 og kommer til at springe en del højere udendørs, når først der bliver øvet teknik på stadion. 60 m blev løbet i PR-tiden 10.61 og 60 m hæk i tiden 14.47. Storesøster Sophia sprang 1.10 i højde, løb i 9.71 på 60 m og i tiden 12.70 på 60 m hæk.

Drenge 13 år havde to drenge til start, Shady Mohamed og Alexander Holzknacht Hrafnkelsson. Shady løb tæt på PR på 60 m i 9.69 og sprang 3.05 i længde. Alexander satte PR på 60 m i 9.59 og også i længde med et spring på 4.08, første gang Alexander brød 4 meter-grænsen, flot sprunget af Alexander.

I Pige 13 års-gruppen var der som sædvanlig god repræsentation med hele 6 piger til start. Alberte Rosenbak blev dagens første PR T-shirt vinder med PR på 60 m hæk i tiden 13.62. Dernæst tangerede Alberte sin tid på 60 m med 10.13 og sluttede af med endnu en PR i længdespring med 3.36, en fin stævnedag for Alberte. Alma Horsgaard var meget tæt på sine PR i både 60 m og længdespring, 60 m blev løbet i 9.97 blot 3/100 sek. fra PR og der manglede 3 cm i PR på længde med et spring på 3.32, god stabilitet fra Almas side, der viser at formen er blevet holdt godt ved lige i vintersæsonen. Ditte Jensen satte PR på 60 m i tiden 9.89 og stødte 7.57 i kuglestød. Ligeledes i kugle stødte Elisabeth Elsner 8.12, løb 9.65 på 60 m kun knap



Alberte Rosenbak med PR T-shirt efter 60 m hæk.

1/10 sek. fra PR og sprang endelig 3.65 i længdespring. Mikaela Medina Sørensen stødte 6.75 i kugle, løb 60 m hæk på 12.57 blot 8/100 sek. fra PR og sluttede af med 1.35 i højde 2 cm fra PR. Celina Hagihara løb i tiden 11.85 på 60 m hæk, tangerede årsbedste i længdespring med 4.18 og på 60 m løb Celina 8.57 i indledende og 8.63 i finalen, hvor Celina sluttede 5'er som bedste årgang 2006-pige.

Pige 15 års-gruppen havde deltagere til start, Selina Sparre og Therese Bastholm, og begge satte PR i alt! Selina løb 60 m i 9.84 hvilket var en klar forbedring af den hidtidige PR med 29/100 sek. I kugle stødte Selina 4.92. Therese løb de 60 m i tiden 9.81 og stødte 5.11 i kugle. Selina har været med til de to første afdelinger af Kronborg Games også og der er god fremgang at spore. For Therese var det stævnedebut med et par gode resultater.

Hos de store drenge i 18-19 årsgruppen var Christoffer Åndahl til start i højdespring, hvor det blev til årsbedste med en flot spring på 1.90 med luft til overliggeren. Chris kommer over PR'en på 1.91 når udendørssæsonen skydes i gang lige om lidt. Og blandt de endnu større "drenge" var Daryoush Yazdanyar (årgang 1986) til start på 60 m hvor indledende blev løbet i 7.31 og finalen lidt hurtigere i 7.29, en

smule langsommere end de 7.23 som Daryoush præsterede ved Kronborg 2.

Selv om Kronborg Games 1+2+3 primært handler om at komme til indendørs stævner og få trænet i de gode indendørs rammer i Snekkersten-hallen, så er der også både en individuel og en klub-konkurrence. Bedste KIF'er individuelt og eneste mand på podiet blev Kevin Jensen (D11) med en samlet 2.-plads efter de 3 afdelinger med 235 points, knebent besejret af August Skytte fra Ballerup med 240 points. Point-max er 270 over de 3 afdelinger, da en disciplinsejr giver 30 points og man max. må deltage i 3 discipliner i hver af de 3 afdelinger, dvs. ialt 9 discipliner. I Dreng 11-klassen skal også Marvin Jensen fremhæves på 5.-pladsen med 172 points. Begge deltog i alle 3 afdelinger af Kronborg Games ligesom Hjalte-Johannes Kronborg, der sammenlagt scorede 53 points.

I Dreng 13 var Alexander Holzknecht Hrafnkelsson også til start 3 gange og scorede 56 points. I Dreng 19 delte Christoffer Åndahl og Petrus Ludjoi en samlet 1.-plads med 60 points hver, men i denne klasse var de også de to eneste startende.

I Pige 11 sluttede Sophia Bonde sammenlagt 5'er med 173 points. Emma Bolvig King

var ligeledes med alle 3 gange og scorede 148 points, det samme var Isabella Bonde og opnåede 91 points.

I Pige 13 scorede Celina Hagihara 164 points over de 3 afdelinger og sluttede 5'er. Mikaela Medina Sørensen med 129 points, Elisabeth Elsner med 57 points, Ditte Jensen med 23 points og Alma Juhl Horsgaard med 16 points var ligeledes med i alle 3 afdelinger. Rigtigt flot at Pige 13 har 5 piger med, der møder så stabilt op til stævnerne.

I Pige 15 var Selina Sparre med i alle 3 afdelinger og scorede sammenlagt 28 points.

I klubkonkurrencen sluttede KIF sammenlagt nr. 5 med 2.765 points. I mange år er KIF endt på 2.-pladsen men grundet lavere deltagerantal i år til de tre stævner måtte KIF i år se sig overhalet af Bagsværd, Helsingør og FIF. Som vanligt vandt Sparta klubkonkurrencen i overlegen stil grundet deres mange deltagere.

Tak for en god indendørssæson til flittige trænere, dygtige atleter og begejstrede forældre. Som køer der lukkes ud på græs i foråret, så glæder vi os nu alle til at komme udendørs på stadion, første store stævne er Tårnby Games 5.-6. maj.





Her er 13 KIF'ere, som har deltaget ved alle 3 afdelinger af Kronborg Games 1-2-3, øverst fra venstre: Sophia Bonde, Emma Bolvig King, Isabella Bonde (og farmand Anders), Mikaela Medina Sørensen, Celina Hagihara, Elisabeth Elsner. På næste side Ditte Jensen, Hjalte-Johannes Kronborg, Alma Juhl Horsgaard, Marvin Jensen, Kevin Jensen, Alexander Holzknacht Hrafnkelsson og Selina Svarre.







## Redaktionsmøde 19. april i klubhuset

---

af Søren Sørensen

Som nævnt i sidste nummer indkalder vi nu til Åbent Redaktionsmøde hvor alle kan deltage. Formålet er at videreudvikle det månedlige nyhedsbrev, hvor et af temaerne vil være hvordan vi får mere Senior-stof med i bladet. Mød op hvis du er interesseret i at deltage.

BreaKIF News redaktionsmøde

Torsdag den 19. april kl. 19.00 i klubhuset

med temaet

**”Hvordan kan vi gøre nyhedsbrevet endnu bedre?”**

Emner til debat:

- Flere stævnerreportager for Seniorer
- Nyt fra Holdene både Senior og Ungdom
- Månedens Profil både Ungdom og Senior
- Præsentation af klubbens trænere
- Opdateret stævnekalender for seniorer
  - Foto-arkiv over klubbens atleter
  - Portrætter af tidligere KIF profiler
    - .... og meget andet

af Vandy Nielsen

Vi mangler fortsat forældre til Ungdomsudvalget, der har planer om at arrangere forskellige spændende aktiviteter for børnene. Her er lidt om hvad Ungdomsudvalget tidligere har lavet:

Vi arrangerede 3 træningslejre for ungdommere fra 12 til 18 år. 2 gik til Italien, begge med stor tilslutning, ca 25 atleter hver gang. Der blev hygget, trænet og taget på udflugter.

Desuden var vi en tur til Paris, hvor vi udover træning var en tur til Diamond League på Stade de Paris.

På turene deltog udover atleterne og trænerne også et par medhjælpende forældre.

Vi arrangerede også deltagelse i Pfingstsportspiele i Berlin i en årrække, desværre er stævnet senere blevet nedlagt. En opgave for Ungdomsudvalget kunne være at finde et nyt stævne i udlandet for de unge atleter.

Telttur til Øresundsspelen i Helsingborg i begyndelsen af sommerferien fik vi også på programmet. Det var dejlige ture med trænere og forældre som nemt kan genoptages. Det er et fint internationalt stævne i Helsingborg, hvor ungdomseliten er godt repræsenteret med de bedste svenske, tyske og danske atleter, men der er også en stor bredde så alle kan være med.

Der er frit slag i Ungdomsudvalget til at finde nye tiltag/opgaver af større eller mindre karakter. Det kan også være at arrangere en grill-aften i Fælledparken, hvor familierne selv tager mad med.

Jeg vil på Bestyrelsens vegne deltage aktivt i møderne, men det er ikke Bestyrelsen som sådan der sætter dagsordenen og bestemmer hvad vi laver, det gør vi selv i Ungdomsudvalget.

Hilsen Bestyrelsen

Vandy Nielsen

**Vi skal stadig bruge frivillige forældre der vil være med til at give en hånd til fællesskabet til aktiviteter, der kommer vores børn til gode.**

**Skriv til Vandy på [info@smykkesten.dk](mailto:info@smykkesten.dk) hvis du vil være med!**





af Ida Norgil Damgaard

19. marts var det tid til årets 2. temaaften. Denne gang med et foredrag om mental træning ved Michael Huntley fra Proceslaboratoriet.

Det blev, som billederne viser, en meget velbesøgt aften.

Michael indledte med at beskrive hvordan mentaltræning i hans optik betyder træning af sindet - hele systemets evne til at holde fokus og være bevidst tilstede i alle livets gøremål – imens de foregår. Hans filosofi er, at krop, følelser og tanker hænger uløseligt sammen. Ved

gennem mentaltræning at arbejde med både den mentale, den følelsesmæssige og den kropslige opmærksomhed vil man kunne øge sin samlede bevidsthed, rykke sig og derved skabe bedre resultater mentalt og sportsligt i sidste ende. Øget personlig tilfredsstillende undervejs er også en gevinst. Principperne kan overføres til faktisk alle aspekter af livet.

Han forklarede vigtigheden af at have fokus på alle tre elementer, og at det nogle gange ligefrem kan

være hæmmende eller bremsende, hvis man "glemmer" et eller flere af elementerne.

Den mentale del er ligesom en muskel og skal også trænes blot på nye og måske uvante måder. Det handler om at erkende vaner og uheldige reaktionsmønstre for at kunne arbejde med at ændre disse og etablere nye mere stabile frugtbare f.eks. trænings- og konkurrencestrategier. Resultatet er, at ens bundniveau løftes, at man opnår øget stabilitet, stamina, glæde, lethed, ro og intensitet



God tilslutning til det spændende foredrag med Michael Huntley i klubhuset den 19. marts.

- øget personlig tilfredsstillelse
- det var nogle af de ord, han brugte flere gange.

Han beskrev, hvordan man kan have bundet energi (positiv som negativ) både som man selv er bevidst om men også ubevidst, og at man i mental træning kan arbejde med dette blandt andet ved hjælp af hypnose.

Eksemplet kan være en atlet, som har været ude for et voldsomt uheld under konkurrence. Atleten kommer sig fysisk efter skaden og er tilbage i fysisk topform, måske

endog bedre fysisk form end før skaden, men alligevel sidder der en blokering fra oplevelsen. Her er det ikke altid nok at tale om udfordringerne eller komme med gode kognitive råd og vejledning. Det vil ofte være nødvendigt at tænke nyt - og her kan hypnose komme ind i billedet. Hypnose kan øge atletens bevidsthed om den (negative) energi, som atleten mere eller mindre ubevidst har bundet. Det kræver en del åbenhed og samarbejde at skabe erkendelse den vej, men kan give atleten mulighed for flytte sig mentalt og påny opnå gode resultater.

Foredragsdelen om brug af hypnose rejste en del debat og rejste række skeptiske spørgsmål.

Det var en lærerig aften med engagerede tilhørere og mange spørgsmål til Michael. Flere tilbagemeldinger har allerede efterspurgt mere af den slags.

Nu er forårets 2 planlagte foredrag overstået. Vi ser frem til flere aftener senere på året. Alle er velkomne til at byde ind med forslag til emner og foredragsholdere.

På vegne af bestyrelsen

Ida



Michael Huntley i samtale med sprinttræner Lauge Laugesen.

af Birgitte Røddik

KF har med stor glæde modtaget penge fra Spar Nord Fonden. Pengene skal bruges til etablere mentaltræning som et supplement til den allerede eksisterende træning. Den mentale del af træningen er rigtig vigtig og derfor ønsker vi at gøre mere for at få den del integreret i træningen.

Jesper Slot Jensen overrakte checken ved foredraget om netop mentaltræning som foregik i klubhuset mandag den 19. marts.

Tusind tak til Spar Nord Fonden for støtten.



Jesper Slot Jensen under overrækkelsen af den flotte check på 25.000 kr. til KIF's bestyrelse, her repræsenteret ved Per Larsen og Birgitte Røddik.



af Mikkel Hansen

Som I har kunnet læse om i de tidligere udgaver har GIK (Gentofte atletik) og KIF valgt at gå sammen om at afholde et lokalstævne i atletik i forbindelse med det helt store SkoleOL koncept.

Stævnet bliver afviklet d. 2. og 3. maj 2018 på Gentofte stadion.

Planlægningen er i fuld gang – og vi har blandt andet været til møde med Gentofte kommune, som er meget interesseret i projektet og har allerede nu sat det ind i borgmester i Gentofte kommune Hans Tofts kalender.

På kort tid kom stævnet op på små 500 elever tilmeldte fra Gentofte kommunes skoler, og vi har et håb på at opnå det dobbelte – altså 500 per dag.

### VI HAR BRUG FOR HJÆLPERE!

Kan du tage fri fra arbejde eller har du mulighed for at komme og hjælpe (tidsrummet 8:00 til ca. 15:00), så skriv til [junior@kif-atletik.dk](mailto:junior@kif-atletik.dk) !

**VIGTIGT:** Der mangler hjælpere til stævnerne den 2.-3. maj i Gentofte.

Kontakt Mikkel Hansen på [junior@kif-atletik.dk](mailto:junior@kif-atletik.dk) hvis du har mulighed for at hjælpe til!

Se interview om Skole OL med Mikkel Hansen [her](#).



af Mikkel Hansen

Siden sidst har vi for alvor fået startet træningen frem mod udendørssæsonen. Vi er lige taget et step tilbage til lidt grundtræning, inden vi igen bygger op frem mod stævnerne.

Efter indesæsonens afslutning skulle vi have ladet batterierne op, og dette gjorde vi blandt andet med en bowlingtur + buffetspisning hos Valby Big Bowl.

20 atleter havde meldt sig til dette arrangement, og fra trænerstaben mødte vi 4 op – det var en kæmpe succes, alle havde det super hyggeligt og samtidig var det en god måde at ”komme væk” fra de vante omgivelser på stadionet.

Også til den efterfølgende buffet blev der snakket løs, og stemningen var helt i top hele vejen igennem. Vi satser på at gentage denne succes en anden god gang.

Derudover er vi som sagt nu i gang med at forberede os mod udesæsonen og vi glæder os i trænerstaben til at komme i gang med stævnerne senere på sæsonen.

Siden sidst har U18 atleterne samt forældrene også haft mulighed for at deltage i foredrag – først om skader med Tommy Øhlenschläger og senest om mentaltræning med Michael Huntley – til begge foredrag sugede både atleter og forældre til sig af viden.

Bag scenen sker der også ting og sager på U18, men indtil nu lader vi det blive som en teaser til næste nummer – vi har lidt spændende tanker i gang, som skal være med til at løfte hele holdet et step højere.



God stemning til U18-holdets bowling-arrangement i Big Bowl i Valby.





Lettere forsinket blev KIF's årsfest for ungdommen og juniorerne holdt i februar måned. Konceptet og lokalet var nyt, da Idrætshusets pris for leje af forhallen er blevet urimelig høj. Vi havde lejet et stort lokale på Øster Fælled Torv og alle skulle medbringe en middagsret til en stor fælles buffet.

Pernille og jeg piskede rundt og fik ved hjælp af William, Neloo og Nis dækket borde og pyntet lokalet op på festligvis, så der var klart til modtagelse af ca. 90 festglade forældre og atleter.

Kl.17.30 begyndte folk at ankomme, mange var hoppet i festtøj og håret var sat op. Den ene lækre ret efter den anden blev sat på bordet, duften af god hjemmelavet mad spredte sig i lokalet, folk satte sig til bords og snakken spredte sig. Pernille og jeg bød velkommen, og for de nye der aldrig har været med tidligere, fortalte vi kort hvordan aftenen ville forløbe. Inden vi åbnede for buffeten, skulle de første diplomer og mærker uddeles. Alle de unge blev ved navns nævnelser kaldt op for at modtage

atletikmærket. For at modtage atletikmærket skal man have deltaget i et stævne og fået en pr i et kast, løb og spring samt en valgfri disciplin. De er altid hyggeligt at se alle de glade og stolte ansigter hos de unge, når de hører deres navn blive råbt op.

Så blev buffeten åbnet og specielt juniorerne skyndte sig derop og fyldte tallerknerne op til kanten, af diverse gode sager. Der var alt fra Islandsk fiskeret, lasagne, salater til flæskestegs-sandwich, selv



KIF's ungdomsafdeling sprudler af talent. Her er et udsnit af de dygtige og stolte Atletikmærke-vindere i aldersklassen 10-13 år. En del klubmestre og klubrekordholdere har også sneget sig ind på billedet.



den mest kræsne kunne finde noget at spise. Det var dejligt at se og høre som alle hyggede sig, snakken gik på kryds og tværs af bordene. Atleterne havde samlet sig i grupper, men der var altid plads til alle. Og der gik ikke lang tid, før der blev leget udenfor og på trapperne.

Så var det tid til at uddele bluser til alle klubmestrene og en efter en blev de mange klubmestre kaldt op. En stor tak til Lån og Spar Bank der igen i år havde sponsoreret alle bluserne. Uanset alder var det stolte børn og unge der kom op

og blev hyldet for deres bedrifter, jeg tror aldrig man bliver for gammel til at modtage klapsalver og ros, og der var enkelte der blev rørte og generte over opmærksomheden.

Derefter var det tid til at uddele mangekampspokalerne, pokalen går til den pige og dreng i hver aldersgruppe der har klaret sig bedst til konkurrencerne og samlet flest point i løbet af året. Pointene bliver samlet i kast, løb og spring samt det 4. bedste resultat inden for de nævnte discipliner.

**Mangekamps pokalerne blev uddelt til følgende:**

**Pige 8-9 år : Isabella Bonde**

**Dreng 10-11 år: Kevin Jensen**

**Pige 10-11 år: Mikaela Medina Sørensen**

**Dreng 12-13 år: Leon Hamann**

**Pige 12-13 år: Alma Witt**

Desuden vandt Kevin Jensen årets guldkaramel for flest pr i 2017. Han modtog guldkaramel bamsen og rammen med Årets guldkaramel skal op at hænge på opslagstavlen i idrætshuset.

En stor tak til Benno som havde købt pokalerne og skrevet alle diplomer.



Talentfulde og stævneaktive atleter årgang 2008: Hjalte-Johannes Kronborg, Isabella Bonde og Emma Bolvig King.

Prustende ankom Jannick Bagge direkte fra Århus, hvor han kort forinden havde deltaget i stævnet "Spring til Musik". Jannick havde til stævnet sprunget 15,23 i trespring og derved slettet en rigtig gammel klubrekord. At man sletter en gammel klubrekord skal selvfølgelig fejres og Jannick blev kaldt op og modtog en flaske champagne, som han kan drikke ved lejlighed.

Jannick når lige at sætte sig, få lidt mad, inden Mikkel og han skal op og dele præmier ud til juniorerne. Mikkel havde indkøbt store flotte pokaler, både vandrepokaler og pokaler til eje.

**Årets kammerat: Maja Fuglsang**

**Årets Flidspræmie : Rebekka Holsting**

**Årets Præstation: Lukas Medina Sørensen**

I årets løb er der også sat en del klubrekorder, **Kevin Jensen i kugle og boldkast, Hector Wielechowski i højdespring, Gustav Bendsen på 1500m, Lukas Medina Sørensen i trespring og 100m hæk, Christoffer Åndahl i højdespring, Celina Hagihara på 400m, Sophia Bonde i 600m kapgang, Peter Munk Adamsen i 110m hæk og Asbjørn Birkelund i 2000m og 3000m kapgang.**

**Stort tillykke til alle både der modtog atletikmærket, klubmesterdiplom, klubrekorder og diverse andre præmier.**



En vigtig og fortjent anerkendelse gik til Maja Fuglsang på U18-holdet, der blev kåret til Årets Kammerat.

Ingen årsfest uden KIF's store kagedyst og igen i år var den på tapetet og jeg skal love for, at det var den ene lækre og flotte kage efter den anden der blev sat på kagebordet. Dommerne var Heidi Fulgsang (tidligere vinder af kagekonkurrencen gennem mange år), Liv, Anna og Sigrid. Dommerne havde næsten ingen plads til at kunne bedømme kagerne, da horder af nysgerrige børn stod tæt omkring bordet. De blev alle gennet bort, så dommerne i fred kunne smage og bedømme kagerne.

Det var med stor spænding at vinderne af kagedysten blev kåret. **Vinderen af flotteste kage blev Pernille Kosgey og vinderen af bedste smag blev Rebekka og Eja.** Stort tillykke til dem alle og tak til alle de andre der deltog i kagekonkurrencen. Så snart vinderne var kåret blev der åbnet for bordet og der blev sat Dansk rekord i 40m for at komme først op. Der var en tyk rand af børn rundt om bordet og den ene kage efter den anden blev smagt. En stor tak til alle bidrag og en stor tak til alle dommerne.

Men alle hyggelige arrangementer får en ende og denne årsfest fik sin. Efter en dejlig fest med rigtig god mad, klappen og hyldet af alle vores dygtige atleter skulle der ryddes op. Heldigvis hjalp alle med og det gik rimelig hurtigt. Pernille og jeg kunne nu sætte os ned og slappe af efter en vellykket årsfest – vi glæder os til at se alle og endnu flere til november hvor vi holder årsfesten for 2018. På gensyn.



3 dygtige vindere af kagekonkurrencen: Rebekka Holsting, Eja Joest Harbeck og Pernille Kosgey.





En flok glade klubmestre fra U18-holdet.



Og en tilsvarende flok klubmestre fra Mini-holdet (10-11 år), hvor de fleste sidenhen er rykket op på Ungdomsholdet (12-13 år).



Klubmestre fra 12-13 årsholdet i fjor: Alma Witt, Smilla Mygind og Mathilde Hagihara.



Og tilsvarende drenge-klubmestre fra samme hold: Leon Hamann og Clifton Benjamin.



af Mikkel Hansen

KIF afholder endnu engang atletikskole i sommerferien 2018 på Østerbro Stadion.

Her kan børn i aldersgruppen 6-12 år få 5 dages sjov med atletik og hygge, hvor der også vil blive rig mulighed for at møde nye venner og at få en masse motion! Deltagerne skal prøve kræfter med bl.a. hækkeløb, længdespring, kuglestød og sprint.

I år bliver der en enkelt uge hvor vi har en meget bred målgruppe, derfor deler vi i selve ugen op efter alder, når vi laver discipliner. Der vil også være tidspunkter hvor vi alle er samlet og laver fælles øvelser, lege og aktiviteter.

Vi holder Atletikskole i:

Uge 27 (2. juli – 6. juli) for de 6-12 årige (Årgang: 2012-2006)

Du kan læse meget mere lige her:

<http://kif-atletik.dk/index.php/da/ungdom-born/atletikskole>

Alle tilmeldinger og spørgsmål bedes sendt til [atletikskole@kif-atletik.dk](mailto:atletikskole@kif-atletik.dk)





af Birgitte Røddik

Vi har udvidet sortimentet med en rød mellemlags-bluse. Blusen er i rigtig god kvalitet og kommer i en flot rød farve med et KIF logo på brystet. Blusen fås i størrelser til både børn, kvinder og mænd.

Den fås til en super god pris inkl. tryk :

Børn Kr 230,00

Voksen Kr. 250,00

Du bestiller blusen og andet tøj ved at bruge linket fra KIF's hjemmeside, klik [her](#).

Der vil løbende komme nye varer i sortimentet, så tjek hjemmesiden ud løbende. Da noget af tøjet kommer fra Tyskland, kan der til tider være lidt leveringstid ca. 3-4 uger, så bestil dit konkurrencetøj i god tid. Er du i tvivl om størrelsen – Puma singletter og tee er store i størrelsen - så er der ekstra singletter man kan prøve inde på kontoret.

Der er ekstra singletter på kontoret der kan købes, hvis du har glemt at købe en singlet og skal til stævne i weekenden.



---

Kære brugere af Østerbro Stadion

Vi er blevet gjort opmærksom på at nogen har løbet på græsset på Østerbro Stadion på trods af at der er skilte og afspærring oppe. Græsset er lige nu sårbart og må ikke benyttes overhovedet, da det kan have store konsekvenser for opstarten af fodboldsæsonen. Derfor skal vi venligst anmode om, at I formidler dette videre til jeres lærere, trænere og medlemmer.

Med venlig hilsen

Ann Urbrand Christensen  
Kultur- og idrætsmedarbejder  
Østerbrohuset/ Kulturcenter Kildevæld

---

KØBENHAVNS KOMMUNE  
Kultur- og Fritidsforvaltningen  
Kultur Ø

Jagtvej 227  
2100 København Ø

I forbindelse med 125 års-jubilæet bringer BreakKIF News i en artikelrække en personkavalkade af KIF profiler, der har tegnet klubben gennem de første 125 år. Vi er stadig ved perioden efter 2. verdenskrig, hvor mange KIF'ere gjorde sig bemærket både som aktive atleter, men også gav en stor hånd med i det daglige arbejde med klubben efter endt aktiv karriere.

### **Svend Hansen, Brandmand, 1918-1945**

SH kom i KIF som dreng og deltog ivrigt i Ungdomsafdelingens aktiviteter. Han udmærkede sig som en fremragende sprinter og lændespringer og var en sikker pointssluger i matcherne mod vore venner i IFK Kamraterne, Helsingborg og MAI/Malmø. Som senior kom SH på KIF's stærke 4x100 m hold, der 2 gange blev SM og 1 gang satte DR.

SH var ansat ved Københavns Brandvæsen og led en tragisk død. Under redningsarbejdet på den katolske skole på Frederiksberg Allé efter luftangrebet den 21. marts 1945, var han modigt trængt ind i de brændende ruiner for at redde børnene ud, da bygningerne styrtede sammen over ham og han omkom sammen med de børn, som han havde forsøgt at redde.



### **Martin Jensen, Trafikmester i HT, 1911-1985**

MJ var KIF'er fra sit 18. år. MJ kunne stå som idealet af en KIF'er, fremragende både som aktiv idrætsmand og som leder.

MJ's force var de længere distancer og terrænløb, det blev til 4 indiv. DM og 7 DM i hold- og stafetløb, 5 gange på landsholdet, alt i tiden 1937-1945.

MJ var i perioden fra slutningen af 30'erne og til midt i 40'erne samlingspunkt for op til 40 løbere, som trænede i Dyrehaven om søndagen og 3-4 gange om ugen i Fælledparken. Som en af kammeraterne udtrykte det: *"Martin lærte os det hele, styrke, hurtighed, selvtillid og ikke mindst hans noble optræden gjorde, at vi så op til ham. Han var en væsentlig årsag til KIF's styrke i mange år."*

MJ havde et all-round indblik i atletik og kunne se den enkeltes idrætslige muligheder. Som næstformand og træningsleder i 1950'erne og 60'erne havde MJ nær kontakt med de aktive og skabte med sin ekspertise og sit diplomatiske væsen et stærkt sammenhold, som bl.a. medvirkede til at KIF vandt det første officielle holdmesterskab i atletik i 1961.

MJ havde den glæde at se sin søn Ove vinde adskillige ungdomsmesterskaber og som senior at komme 4 gange på landsholdet i så forskellige og teknisk set vanskelige øvelser som forhindringsløb og stangspring.

Æresmedlem i KIF den 30. marts 1977.

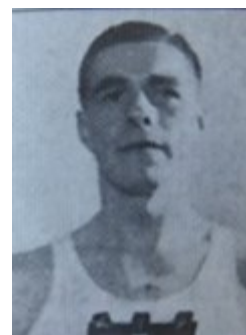


### Harry Siebert, Politiassistent, 1911-1977

HS kom i KIF som dreng og for at citere Joakim ”en frisk krabat, fuld af skæg og ballade, men han var en herlig gut og en god kammerat og deltog med iver i alt, hvad der rørte sig i klubben.” På KIF’s håndboldhold i 1930’erne var HS en ledende kraft, på cindersbanen var diskoskast og tikamp hans force med flere fremragende placeringer ved DM: HS’s diskoskast på 41.91 m og bedste tikampsresultat findes stadig på KIF’s top 10 liste. HS var i 1937 på landsholdet.

### Viggo Petersen, Installatør, 1914-19..

VP kom i KIF som 11-årig og gennemgik i Ungdomsafdelingen en udvikling og tekniktilegnelse, der førte ham til tops i dansk atletik. VP vandt i tidsrummet 1936-1946 8 DM i kuglestød og diskoskast, de personlige rekorder er hhv. 13.89 og 42.22. VP var 9 gange på landsholdet. I tiden 1943-1948 var han et virksomt medlem af Ungdomsafdelingens lærerråd.



### Johs. Witzansky, Overassistent, f. 1914

JW var en populær kasserer i over 30 år, uden egentlig interesse for atletik, rygtet siger at JW aldrig har været på Østerbro Stadion eller overværet et atletikstævne. Hans store interesse lå i deltagelsen i bestyrelsesarbejdet og kontakten med de enkelte medlemmer ved sit arbejde på KIF’s kontor. JW’s diskrete epistler om forglemmelser ved betaling af medlemskontingentet var små perler af humor og hans regnskabsafregninger på generalforsamlingerne var pertentlige og uangribelige.



Æresmedlem i KIF den 24. marts 1982.

### Gunnar Bergsten, Skovridder, f. 1920

GB var et af de store talenter, hvis idrætslige ambitioner var mindre end evernerne, den idrætslige karriere blev derfor kort, allerede som 26-årige stoppede GB med konkurrenceidrætten og kunne da se tilbage på en smuk resultatliste: 6 indiv. DM, 8 stafet-DM, 5 indiv. DR, 3 stafet-DR og 8 landskampe.

GB fik sit store gennembrud i 1942, hvor han blev DM på 400 m, 800 m, i femkamp og på 4x100 m og satte DR på 1500 m, 1 mile, 1000 m stafet og i femkamp, endvidere huskes indsatsen i landskampen mod Sverige i 1943, hvor GB og Niels Holst-Sørensen chokerede de sejrsvante svenskere ved i 800 m løbet at blive hhv. nr. 3 og nr. 1 og vinde 4x400 m stafetløbet.





### **Egon Alling, Kaptajn, f. 1918**

EA blev indmeldt i KIF i 1950 og modtog foreningens hæderstegn i 1971. Han har deltaget i Eremitageløbet fra dets spæde start i 1969, samt i utallige marcher og orienteringsløb, og gennemført KIF's 100 km løb, men altid på motionsplan.

Det er da også Idrætsmærke- og Motionsafdelingen der har nydt godt af EA's store indsats som mangeårig formand og hans virke som dommer og regnskabsfører for idrætsmærket, som han selv har taget i guld 40 gange.

Under et længere ophold i Hamborg i 1968, tog EA initiativet til afdelingens venskabsmatch med forstaden Fridericksgabe, en match der kunne fejre 25 års jubilæum samtidig med KIF's 100 år, og som har bidraget til mange gensidige venskaber.

Men sin baggrund som forhenværende kaptajn i Flyvevåbnet, har EA gennem alle årene udmærket sig som en ivrig og saglig debattør, hvis meninger man lyttede opmærksomt til.



### **Poul Schilling Hansen, Ingeniør, f. 1918**

SH gjorde i årene 1952-1957 et stort arbejde for KIF's orienteringsløbere, bl.a. arrangerede han forskellige kurser i Sverige, som da var et forbillede for den dengang nye idrætsgren i Danmark. SH opnåede i 1951 1 hold-DM i orienteringsløb. SH vil også blive husket for en betydelig fysisk og ledermæssig indsats i forbindelse med ombygningen og indretningen af den nyerhvervede Skovhytte.

### **Svend Fallesen, Kontorchef, f. 1919**

SF var et af de store sprintertalenter i dansk atletik. SF havde en fortid som roer, da han i 1946 blev medlem af KIF. Som 26-årig begyndte han en systematisk træning, hvilket resulterede i, at han både i 1947 og 1948 blev DM på såvel 100 m som 200 m. SF vandt desuden 4 DM i stafet 4x100 m og var med i 5 landskampe, hvor han bl.a. vandt smukke sejre mod Finland og Holland på 100 m, sidstnævnte sejr i tiden 10.6 hvilket var en tangering af den danske rekord.

SF har efter sin aktive tid været en engageret foreningsmand, som beredvilligt stillede sig til rådighed som official/starter ved stævner og forskellige arrangementer, ligesom han var en respekteret og myndig dirigent ved møder og generalforsamlinger.

SF har haft den glæde at se både anden og også tredje generation være aktive i KIF.



### **Georg W Lundberg, Civilingeniør, f. 1919**

GL var Skovhyttens mand. Det hus, der blev købt i 1944, har ikke megen lighed med den Skovhytte, vi har i dag. Der forestod store udgravninger, ombygninger, tilbygninger m.m. med tilhørende forhandlinger med myndigheder, udfærdigelse af tegninger, godkendelser osv. Samtidig var projektet trængt hårdt økonomisk, hvorfor forskellige støtteforanstaltninger såsom lotterier og indsamlinger var nødvendige. I alt dette spillede GL en central rolle.

GL var kendt som kammeraten, livskunstneren, altid god for en kvik og humoristisk bemærkning, som med format varetog formandskabet i Repræsentantskabet.



### **Jørgen Heller Andersen, Politiassistent, f. 1919**

JH har gennem mere end 52 år ydet en enestående indsats i KIF, og har markeret sig indenfor de fleste områder af foreningens liv. Top-idrætsmand, træningsleder, vejleder og inspirator for flere løbegerationer, official ved stævner og store løbsarrangementer, administrativ leder, herunder formand for KIF 1983-1987.

JH's personlighed har mange sider, ikke mindst når det gælder om at sprede fest og glæde. Hvem husker ham ikke som den festlige julenisse, hans optræden med viser og sketches ved mesterskabsfester, for ikke at tale om hans altid kvikke bemærkninger ved møder og sammenkomster, men også velovervejede indlæg.

JH's idrætslige meriter omfatter DR på 1 mile 4:15.4 i 1946, 6 landskampe, 7 DM i stafetløb og ikke at forglemme nr. 7 på 800 m ved EM i 1946. Desuden DR i 4 stafetløb.

Uanset JH's store indsats indenfor KIF's egne rammer, har der været overskud til også at yde en indsats for dansk atletik i almindelig. JH rejste igennem ca. 20 år som leder/træner for det danske atletiklandshold og var med ved EM i Rom og ved OL i 1968 i Mexico som træner/coach for samtlige danske deltagere.

Æresmedlem i KIF den 1. oktober 1992.



APRIL	Stævne	Tilmeldingsfrist	MAJ	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			16		
2			17		
3			18		
4			19	DT kvalifikation	
5			20		
6			21	Royal Run	
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27	DMU Hold Indledende	
13			28		
14			29		
15			30		
16			31		
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28	Glostrup Games	13. april			
29					
30					
MAJ	Stævne	Tilmeldingsfrist	JUNI	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6	Tårnby Games	23. april	6		
7			7		
8			8		
9			9		
10	Østdanske mesterskaber i kastemangekamp, Maribo	27. april	10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
			16		
			17		
			18		
			19		
			20		
			21		
			22		
			23		
			24		
			25		
			26		
			27		
			28		
			29	Världsongdomsspelen, Göteborg (29/6-1/7)	
			30		

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

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

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

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

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

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

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

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



## 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 Glostrup Games og EuroTrack betragtes som endagsstævner.

I søjlerne for de fire aldersgrupper, Mikro, Mini, 12-13 år og 14-17 år er der angivet forskellige farvekoder.

Sort betyder at aldersgruppen ikke deltager 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	Frist	Stævne	Sted	Mikro	Mini	12-13 år	14-17 år
06-01-2018	15-10-2017	Vinterturnering øst ungdom 3. runde	Helsingør				
13-01-2018	06-01-2018	Kronborg 1	Snekkersten	2	2	2	2
20-01-2018	08-01-2018	Østmesterskaber inde	Ballerup		3	3	3
27-01-2018	17-01-2018	Pallas spelen	Malmö				3
03-02-2018	27-01-2018	Kronborg 2	Snekkersten	2	2	2	2
03-02-2018		DM-inde mangedkamp ungdom	Randers				*
24-02-2018		DMU-inde	Skive				3*
03-03-2018	24-02-2018	Kronborg 3	Snekkersten	2	2	2	
13-03-2018		Sparta børnestævne	Østerbro	2			
17-03-2018	28-02-2018	Vinterturnering øst ungdom 4. runde	Hillerød				
28-04-2018		Glostrup Games	Glostrup		2		
05-05-2018		Tårnby Games	Tårnby	3	3	3	3
02-06-2018		Eurotrack	Frederiksberg	2	2	2	
09-06-2018		Copenhagen Open	Hvidovre				3
12-06-2018	08-06-2018	Baneturnering	Østerbro			4	4
16-06-2018		Østmesterskaber ungdom	Ballerup		3	3	3
29-06-2018		Världsongdomsspelen	Göteborg			3	3
02-08-2018	29-07-2018	Baneturnering	Østerbro			4	4
18-08-2018		Copenhagen Games	Østerbro	3	3	3	3
18-08-2018		DM mangedkamp	Silkeborg				*
01-09-2018		DMU	Aalborg				3*
29-09-2018		Afslutningsstævne	Greve	3	3	3	3

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

Første udendørsstævne er traditionen tro Glostrup Games, som i år afvikles lørdag den 28. april på Glostrup stadion. KIF har i år valgt kun at have trænere til Mini-holdet (10-11 år) med og der betales for op til 2 discipliner. Andre aldersklasser kan dog godt deltage, men det er for egen regning og uden trænervejledning. Og deltagelse skal aftales med egen træner først.

Læs mere om stævnet [her](#). Tilmeldingsfrist er 13. april 2018.

Første fællesstævne udendørs bliver Tårnby Games weekenden efter.

<b>PIGER</b>	<b>DRENGE</b>		
<b>Piger - 9 år</b>	40 m, 400 m, længde, kugle, bold	<b>Drenge - 9 år</b>	40 m, 400 m, længde, kugle, bold
<b>Piger 10-11 år</b>	60 m, 200 m, 1000 m, længde, højde, kugle, bold	<b>Drenge 10-11 år</b>	60 m., 200 m, 1000 m, længde, højde, kugle, bold
<b>Piger 12-13 år</b>	80 m, 200 m, 1000 m, længde, højde, kugle, bold	<b>Drenge 12-13 år</b>	80 m, 200 m, 1000 m, længde, højde, kugle, bold
<b>Piger 14-15 år</b>	100 m, 300 m, 800 m, længde, højde, kugle, spyd	<b>Drenge 14-15 år</b>	100 m, 300 m, 1500 m, længde, højde, kugle, spyd
<b>Piger 16-17 år</b>	100 m, 400 m, 800 m, længde, højde, kugle spyd	<b>Drenge 16-17 år</b>	100 m, 400 m, 1500 m, længde, højde, kugle, spyd
<b>Kvinder</b>	100 m, 400 m, længde, diskos, Hammer	<b>Mænd</b>	100 m, 400 m, længde, diskos, Hammer
<b>ALLE</b>	6 x 200 m (se under klubkonkurrence)		



af Michael Mørkboe

Til de næste mange nyhedsbreve planlægger jeg at have en liste klar til hvert nummer, indeholdende de 100 bedste resultater i en disciplin i KIF's historie.

I marts-nummeret var det trespring for mænd og til dette nummer får I 100 m for mænd. I mange år var listen domineret af fordums stjerner som Kai Hartvig og Svend Fallesen (Eva Larsens far og Mette Louise Haagensen og Dorte Marie Heins morfar), som begge er noteret for 10.6. For Kai Hartvig var det også dansk rekord tilbage i 1935, da han løb.

Mange år senere dukkede et stortalent op, Benjamin Hecht. Blot 18 år gammel vandt han bronze til senior-DM på 100 m og en uge senere fik han noteret 10.77. Til DM havde jeg den tvivlsomme fornøjelse at skulle modtage depechen fra ham på 4x100. Trods sin unge alder var han et større muskelbundet og da han kom tromlende i en fart, som nok

var 3-4 km/t hurtigere end min topfart, kan I tro, jeg fik benene på nakken, da han passerede vores tilløbsmærke. Vi havde med vilje placeret mig en del tættere på skiftezone end hvad der ellers er kutyme i stafetløb. Vi skulle jo udnytte hans hurtighed og give ham så lang en tur som muligt, og vi vidste at han nok skulle nå mig inden zonens udløb. Vi fik noteret 43.58 og blev nr. 5. Benjamin skiftede til Sparta og nåede at løbe 10.45, men han stoppede sin karriere tidligt.

I det nye årtusinde helligede Christian Trajkovski sig trænergerningen, men konkurrerede også stadig selv. Trods sine mange år i Sparta havde han meldt sine drenge ind i KIF, men trænergerningen begyndte han i Hvidovre AM. I 2006 blev han træner i KIF, hvor han skabte et imponerende sprintermiljø, som rystede godt op i KIF's Top 100 på distancen. Først forbedrede Josef Abu-Eesa klubrekorden til 10.70, og fire år senere var

det Christians søn Andreas, som flyttede rekorden til den nuværende. 2011 var også året, hvor Andreas vandt senior-DM både på 100 og 200 m.

Skulle nogen undre sig over at Kai Hartvigs 10.6 ikke står som klubrekord mere, da Andreas' resultat tilsyneladende er det samme (10.60), skyldes det at Kais resultat er målt manuelt med stopur, mens Andreas' resultat er opnået med elektronisk tidtagning. På 100 m har man valgt at sidestille en håndstoppet tid på 10.6 med en elektronisk tid på 10.84, altså 24/100 langsommere. Det skyldes naturligt nok reaktionstiden fra startpistolen affyres til tidtageren starter stopuret, samt usikkerheden når stopuret skal stoppes ved målgangen. På ranglisten kan man skelne manuelle resultater fra de elektroniske ved at de er angivet med 1 decimal, mens elektroniske registreres med 2.



# Alle tiders Top 100 i KIF - 100 m mænd

af Michael Mørkboe

Placering	Resultat	Vind	Navn	Årgang	Sted	Dato
1	10.60	+0.1	Andreas Trajkovski	1993	Odense	27-08-2011
2	10.70	+1.0	Josef Abu-Eesa	1975	Århus	09-06-2007
3	10.73	-0.7	Nick Ekelund-Arenander	1989	Helsingør	08-06-2013
4	10.77	+1.2	Benjamin Tiku Hecht	1978	Lyngby	17-08-1996
5	10.80	+0.9	Christian Trajkovski	1965	Bagsværd	13-08-2006
6	10.6		Kai Hartvig	1909	Østerbro	21-07-1935
7	10.6		Svend Fallesen	1919	Østerbro	28-09-1947
8	10.86	+1.5	Mads Bangsø	1978	Hvidovre	09-08-2003
9	10.7		Søren Wille	1945	Bengtsfors	07-07-1968
10	10.95	+0.1	Mathias Ludvigsen	1982	Østerbro	06-08-2014
11	11.00	+1.0	Mathias Skou	1986	Østerbro	29-08-2015
12	11.01	+2.0	Rasmus Olsen	1989	Hvidovre	09-09-2006
13	10.8		Marinus Sørensen	1898	Østerbro	06-08-1922
14	10.8		Allan Christiansen	1935	Frederiksberg	04-09-1955
15	11.11	+1.6	Brian O. Jørgensen	1974	Hvidovre	22-08-2007
16	11.11	+1.0	Peter Trajkovski	1996	Hvidovre	15-06-2013
17	11.11	-1.1	Albert Ranning	1998	Odense	09-09-2017
18	11.13	+1.5	Cesar Posse	1970	Tårnby	12-05-2006
19	10.9		August Sørensen	1896	Østerbro	29-09-1918
20	10.9		Iver H. Iversen	1907	DM	18-08-1935
21	10.9		Willy Rasmussen	1910	Østerbro	23-05-1936
22	10.9		Ole Dorph Jensen	1918	Østerbro	18-06-1943
23	10.9		Arne Bie	1961		01-01-1961
24	10.9		John Mads Degn	1941	Østerbro	13-08-1968
25	10.9		Kaj Pedersen	1948		28-09-1972
26	10.9	+1.92	Robin Rich	1967	Tårnby	15-05-1991
27	11.17	+0.4	Søren W. Johansson	1971	Østerbro	02-08-1994
28	11.20	+0.9	Anders Black	1979	Frederiksberg	18-06-2005
29	11.0		Ferdinand Petersen	1875	Forchammersvej	09-08-1896
30	11.0		Henry Petersen	1900	Østerbro	16-05-1920
31	11.0		Chris Sørensen	1895	Østerbro	11-09-1921
32	11.0		Jens Augsberg			01-01-1946
33	11.0		John Toosbuy			01-01-1951
34	11.0		Bent Stier Andersen	1932		01-01-1952
35	11.0		Egon Meyer		Itzehoe	01-01-1958
36	11.0		Ernst Wilhelm		Østerbro	01-01-1958
37	11.0		Peter Schnohr	1941		01-01-1960
38	11.0		Niels Kjær	1946	Østerbro	01-01-1963
39	11.0		Richard Larsen	1934		01-01-1963
40	11.0		Thomas Hjørdemål		LT 4.runde	01-01-1967
41	11.0		Erik Jarlnæs	1944	Gentofte	21-06-1967
42	11.0		Jesper Vilbrad	1955	Genforeningspladsen	16-09-1978
43	11.30	+0.0	Kasper Stærk	1983	Hvidovre	15-06-2013
44	11.33	+1.4	Jamal Jacobsson	1964	Odense	29-08-1998
45	11.1		E. Schnicker-Petersen			01-01-1921
46	11.1		Helge Melbin	1897		01-01-1927
47	11.1		Max Pedersen			01-01-1932
48	11.1		Svend Garsing			01-01-1943
49	11.1		Poul Abrahamsen			01-01-1949
50	11.1		Ernst Ecks	1938		01-01-1963

Placering	Resultat	Vind	Navn	Årgang	Sted	Dato
51	11.1		Per Tang Christensen	1941	Maribo	23-05-1964
52	11.1		Kurt Brandt	1945		01-01-1965
53	11.35	+1.0	Martin Krabbe	1985	Helsingør	08-06-2013
54	11.36	+1.5	Mikkel Klejstrup	1986	Bagsværd	16-07-2005
55	11.38	+1.0	Thor Nielsen	1993	Lyngby	31-05-2009
56	11.2		Kristian Guldstein	1886	Slagelse	25-07-1909
57	11.2		Peter Hæsum	1899		01-01-1924
58	11.2		Roland Olsen	1903		01-01-1925
59	11.2		Kaj Jensen	1897		01-01-1926
60	11.2		Thorkild Holmquist-Olsen	1905		01-01-1929
61	11.2		Kaj Aas			01-01-1932
62	11.2		Louis Lundgreen	1901		01-01-1932
63	11.2		Harry Nielsen	1914	Østerbro	25-05-1933
64	11.2		Hans Chr. Jensen			01-01-1939
65	11.2		Walther Elsberg			01-01-1944
66	11.2		Niels Holst Sørensen	1922		01-01-1945
67	11.2		Kaj Skjødt			01-01-1951
68	11.2		Ejvind Høfde			01-01-1956
69	11.2	+1.7	Morten Krogh	1970	Rundforbi	16-06-1993
70	11.44	+1.0	Lasse Gilsfeldt	1994	Hvidovre	22-08-2015
71	11.47	-2.28	Peter Henriksen	1963	Østerbro	15-09-1991
72	11.47	+0.7	Steen N. Jensen	1969	Greve	10-06-1994
73	11.47	+1.9	Andreas Knaack	1973	Frederiksberg	23-05-1998
74	11.47	-0.7	Asger Gerrild	1993	Hvidovre	01-08-2012
75	11.52	+1.4	Mark Schram Christensen	1979	Glostrup	16-06-2000
76	11.3		Max Ørum	1894		02-09-1917
77	11.3		Richard Boesen		Slagelse	27-06-1920
78	11.3		Gerhard Rasmussen			01-01-1923
79	11.3		Svend Hansen	1918		01-01-1938
80	11.3		Svend Grünbaum			01-01-1940
81	11.3		Gunnar Bergsten	1920		01-01-1940
82	11.3		Preben Lannig			01-01-1940
83	11.3		Mogens Bechgaard	1922		01-01-1943
84	11.3		Henning Søndergaard			01-01-1946
85	11.3		Finn Harald Simonsen	1932		01-01-1953
86	11.3		Benny Henningsen		Østerbro	01-01-1956
87	11.3		Anders Lund	1945		01-01-1965
88	11.3		Mogens Hjorth			01-01-1965
89	11.3		Henrik Rasmussen			01-01-1967
90	11.3		Per Kühne			01-01-1970
91	11.3		Andreas Hasle	1954		05-08-1972
92	11.3		Niels Johnson	1955		01-01-1979
93	11.54	+0.4	Jakob Molander	1983	Frederiksberg	19-06-2007
94	11.54	+0.0	Endre Eikenes Røsaker (u)	1996	Ballerup	15-06-2017
95	11.61	-0.2	Anders Mathiesen	1955	Hillerød	14-06-2000
96	11.61	+0.4	Kristoffer Bonde Pedersen	1991	Hvidovre	10-06-2017
97	11.4		Jens Windfeldt Schmidt	1951		01-01-1900
98	11.4		Carl Georg Christensen		Slagelse	25-07-1909
99	11.4		Oluf Kinck Petersen	1888	Østerbro	11-08-1912
100	11.4		Gert Larsen	1917		01-01-1932

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	HS	Trespring	15.23	Aarhus	3. februar 2018	Robert Lindholm	15.04	1961
Asbjørn Birkelund	D16	3000 m gang	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 under præmieceremoni ved DMU i kapgang i Skive 17. februar, hvor Asbjørn blev danmarksmester på 3000 m kapgang (Drenge 17) og samtidig satte klubrekord i tiden 16.39.26.



# Femina-løbet 3.-4. juni



Forside > Events > Kvindeløb > FEMINA KVINDELØB

Vælg mellem:

GÅ 5 km

LØB 5 km

LØB 10 km

SPAR  
**20%\***  
LIGE NU KUN  
215 KR.  
+ gebyr

femina  
KVINDELØB 2018   
Energi · glæde · hygge

Læs mere [her](#).







*Hele kroppen  
- hele livet*

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

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



## Bagside-info

---

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Birgitte Røddik, Kazunori Hagihara, Søren Sørensen

Næste nummer udgives tirsdag den 1. maj. Deadline er torsdag den 26. april.

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

### Nyttige links og mails:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Udmeldelse: Husk at kontakte kassereren på [medlem@kif-atletik.dk](mailto:medlem@kif-atletik.dk)

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