

August 2017

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

KIF hold til VU Spelen i Göteborg



Juli er sommerferietid og KIF havde i år i første uge af ferien et ungdoms-hold med til VU Spelen i Göteborg som er et af de største ungdoms-stævner i Europa. Turen var en stor succes både på det sportslige plan med mange flotte PR og også på det sociale plan blev truppen rystet godt sammen. Og så var der samtidig lejlighed til at lufte en smagsprøve på den nye flotte tøjkollektion fra PUMA.

I altt deltog 21 KIF'ere i Göteborg, heraf 9 fra U18-holdet og 2 trænere.

Ellers er det nu tid til at se frem mod efterårets mange aktiviteter. Masters EM, DM for både Ungdom og Senior, diverse holdkampe, DT-finale og hele 6 KIF'ere har kvalificeret sig til Universiaden i Taiwan sidst i august. Det bliver spændende at følge det hele.

Husk også KIF's løb Friløbet den 24. september og Eremitageløbet den 8. oktober hvor hjælp fra alle ønskes. Eneste grund til ikke at hjælpe til er hvis man selv løber med :-)

I dette nummer

VU SPELEN	2-8
ØRESUNDSSPELEN	9
EM MASTERS OPTAKT	10-11
UNIVERSIADEN	12
DMU RANGLISTE	13
NYT FRA HOLDENE	14-15
STÆVNEKALENDER	16
FRILØBET	17
CPH HALF MINI	18
EREMITAGELØBET	19
KLUBREKORDER	20
NYT FRA BESTYRELSEN	21
EM U20 & EM U23	22
ATLETIKSKOLE	23
BRYLLUPSNYT	24

Göteborg 30. juni - 2. juli

Torsdag 29. juni var en stor dag for KIF's juniorhold, som skulle af sted i en lille bus til deres måske hidtil største stævne. Alberte, Karoline, Laura, Lukas, Maja, Nanna, Neloo, Vibha og William var med fra juniorholdet, og så var der Tobias fra 12-13 års holdet. Torsdag klokken 16 skulle bussen komme og hente de ni atleter med deres to trænere Jannick og Mikkel, samt de to pastasalat-kreatører, Birgitte og Pernille.

Folk begynder langsomt at komme, og de tager sig til det bedste, man kan lave i vores klubhus, spille bordtennis. Den uofficielle Göteborg-ventetids turnering går i gang, og der bliver spillet rundt om bordet, double, solo og meget mere. Efter at have ventet en halv time på den forsinkede bus, begynder den cirka fire og en halv times lange køretur. Folk var spændt på deres tur til Göteborg, og det kunne man mærke i bussens atmosfære, for otte af os var det jo første gang, at vi var af sted. Vi

ankom til vores vandrerhjem cirka klokken 21:30 og sagde pænt farvel til vores chauffør, som skulle hele den lange tur tilbage til København. Vi blev delt op i tre grupper Birgitte og Pernille, alle pigerne, og de to trænere samt de tre drenge. Jannick, som selv skulle deltage i weekenden, valgte efter første nat at bo sammen med seniorerne på et hotel tættere på Ullevi stadion, så nu var det bare de tre pruttende drenge samt træner, der var tilbage i deres seksmandsværelse.



William Elsner (D14) satte PR i 300 (42.02) og deltog desuden på 800 (2.16.48) og i kugle (9.45).



Maja Fuglsang Jensen (P14) satte PR i begge discipliner, 80 meter (12.07) og 300 (52.88).

Fredag: Ullevi var fedt, mest fordi jeg aldrig havde været på et stadion, der var så stort og så flot bygget. Fredag den 30. juni skulle de første atleter i ilden, heriblandt Lukas og Karoline, som begge skulle springe længde, Alberte der skulle løbe både 300 og 80 meter hæk, Tobias som skulle kaste spyd og springe højde, og så var der Nanna og Laura, som begge skulle løbe 800 meter. Fredagen bliver sluttet af med en tur i den lokale forlystelsespark Liseberg. Liseberg var super fedt, men havde et problem, da stedet var én stor tombola, så alle havde brugt lidt over halvdelen af deres hjemmebragte penge på ingen tid, men den eneste, der vandt, var Neloo, som slap af sted med to kilo Marabou chokolade. Efter at have taget et gruppebillede, drog vi hjemad, og på vores vandrerhjem holdt vi et lille møde om dagen i morgen.

Lørdag: Nu var anden dag i gang og her skulle næsten alle deltagere i ilden i deres forskellige discipliner, som foregik på både Ullevi og et lille stadion ved siden af, som blev brugt til kvalifikationer til de tekniske discipliner. Det var super fedt at se at folk igen i dag, mens de heppede og gejlede hinanden op, inden man skulle til at lave noget, lige fra start til slut. U18 klarede sig super godt, og det



Neloo Falck (D14) stillede pga. lyskeproblemer kun op på 300 meter men her blev det til en fin PR i tiden 41.15.



Vibha Soren (P16) satte en flot PR i trespring med en forbedring på over en halv meter til 10.44.

Nem navigering i Nyhedsbrevet:

Fra forsiden kan du i oversigten klikke på navnet på artiklen for at springe hen til artiklen.

Du kan springe tilbage til forsiden ved at klikke på



i øverste venstre eller højre hjørne.

gjorde Tobias også. Efter dagens præstationer tog vi tilbage til vores vandrerhjem, og Tobias drog sammen med hans familie tilbage til deres hotel. På vejen hjem købte vi pizzaer, som blev indtaget i en lille park. Alle var godt trætte, men vi hyggede og snakken gik lystigt.

Søndag: Var sidste dag på Ullevi, og det kunne man mærke en smule, specielt fordi hele vores lille afdeling på den kæmpe tribune var fyldt op med kufferter, rygsække og masser af tasker. Igen i dag klarede alle sig fantastisk i discipliner lige fra 300 meter til kuglestød, også dem, der ikke skulle lave noget, fik heppet godt og grundigt igennem. Sammen med seniorerne fik vi i alt fire

medaljer med hjem, dog var det Tobias, der stod for tre af dem, hvilket var en fantastisk præstation. Ved syvtiden om aftenen var det tid til at tage hjemad, og da bussen kom for at hente os, sagde vi farvel til de resterende seniorer og Tobias, og så var det hjemad. Den lange tur tilbage til klubhuset var gået i gang, og vi var trætte, hvilket man kunne mærke da samtaleniveauet var faldet gevaldigt efter en halv times køretur. Det var Mikkel og pigerne på de forreste rækker, der talte, tydeligvis fordi de var overtrætte, men havde ikke ramt muren endnu ligesom os andre, der for eksempel sov, hørte musik eller lidt af begge dele. Næsten halvvejs holdt vi en pause for at få mad på en af de mange tankstationer

med fastfood restauranter for at fylde både bus og mave op. Efter vores pitstop fortsatte vi ind i natten og mod København. Vi ankom ved halv tolv tiden til klubhuset, hvor der blev krammet og sagt farvel efter en helt igennem fantastisk tur med dygtige trænere og atleter, så allerede nu kan jeg sige, at jeg skal med næste år igen, selv hvis det bare bliver halvt så godt. Når det så er sagt, skal vores to fantastiske dygtige trænere have en kæmpe tak for at støtte op om os, og det har de gjort, ikke bare på denne tur, men generelt, er det en super fed oplevelse at træne på det nye U18 hold.



Karoline Bygwraa (P14) var flittig og stillede op i hele 5 discipliner: 80 (12.02 PR), 300 (50.31 PR), 800 (2.59.45 PR), Længde (3.57) og kugle (7.18).



Laura Rothschild (P15) satte PR på 800 i tiden 2.37.58.

Tobias Bjerre (D13) leverede en forrygende præstation med hele 3 medaljer i hans VU-debut: Guld i spyd (43.63, KLUBREKORD), bronze i højde (1.73) og bronze i kugle (11.23). Tobias blev mest vindende danske atlet ved stævnet.



Jonathan Adamsen og Christoffer Madsen klar til start på 1500 meter lørdag aften på Ullevi. Christoffer løb i 4.03.23 et sekund fra PR og Jonathan løb i tiden 4.13.23.



Nanna Elmer (P14) sætter PR på 300 (45.96) og løb også 800 i tiden 2.37.21.



Alberte Ulrik (P14) satte solid PR i 80 hæk i tiden 14.27. Deltog desuden i 300 hæk (53.99) og i højde (1.26).



Lukas Medina Sørensen (D14) kom i længde for første gang over de 6 meter med en PR på 6.09 som rakte til en 4.-plads i et stærkt D14 felt.



Peter Adamsen (D17) sprang 3.90 i stang.



Jessie Ipsen, her ved DT-kval i Odense i maj, tog guld i kvindernes længdespring med 6.10 (2.7).



Astrid Glenner-Frandsen understregede at formen er på plads ved at tangere sin PR og klubrekord på 11.98 (1.7) på 100 meter. På 200 blev det til endnu en ny klubrekord i tiden 24.57 (1.9) da hendes egen klubrekord fra sidste år på 24.91 blev forbedret.



Annemarie Nissen løb 100 hæk i tiden 14.31 (0.7)

Klik [her](#) for 1 minuts-video og [her](#) for blog fra VU spelen

Klasse	Navn	Disciplin	RESULTAT	VIND	MEDALJE	Starttid	PR
P13	Tobias Bjerre	Højde	1.73		BRONZE	Fredag 10:10	1.75
F14	Alberte Ulrik	80 hæk	14.27	PR		Fredag 10:40	14.67
P14	Lukas M Sørensen	Længde	6.09	PR		Fredag 10:40 (kval)	5.99
F14	Karoline Bygwraa	Længde	3.57	-1.6		Fredag 12:05 (kval)	3.94
F14	Karoline Bygwraa	800	2.59.45	PR		Fredag 14:00	
F14	Nanna Elmer	800	2.37.21			Fredag 14:00	2.34.20
P13	Tobias Bjerre	Spyd	43.63	PR KR	GULD	Fredag 14:30	39.10
F15	Laura Rothschild	800	2.37.58	PR		Fredag 14:30	2.39.07
F15	Alberte Ulrik	300 hæk	53.99			Fredag 16:25	52.42
P13	Tobias Bjerre	60	8.42	PR=		Lørdag 10:55 (indl)	8.42
F14	Karoline Bygwraa	80	12.02	PR		Lørdag 11:20 (indl)	12.22
F14	Maja Fuglsang Jensen	80	12.07	PR		Lørdag 11:20 (indl)	12.60
Kvinde senior	Astrid Glenner-Frandsen	100	11.98	PR=		Lørdag 12:00 (indl)	11.98
Kvinde senior	Camilla F.R. Nissen	100	12.75			Lørdag 12:00 (indl)	12.25
P14	Lukas M Sørensen	80	9.95	PR		Lørdag 12:25 (indl)	10.27
P19	Emanuel Hammann	Hammer	42.70			Lørdag 13:50	45.76
P17	Peter Adamsen	Stang	3.90			Lørdag 14:30	4.10
Herre senior	Jonathan Adamsen	1500	4.13.23			Lørdag 17:10	3.59.28
Herre senior	Christoffer Madsen	1500	4.03.23			Lørdag 17:10	4.02.18
P14	William Elsner	800	2.16.48			Lørdag 17:35	2.12.09
Kvinde senior	Jessie Ipsen	Længde	6.10 / 5.95	2.7 / 0.3	GULD	Lørdag 18:55	6.13
F14	Alberte Ulrik	Højde	1.26			Søndag 9:00	1.35
P14	Lukas M Sørensen	Højde	1.50			Søndag 9:10	1.65
Kvinde senior	Annemarie Nissen	100 hæk	14.31	0.7		Søndag 9:35 (indl)	14.02
F16	Vibha Soren	Trespring	10.44	PR		Søndag 10:25	9.93
P14	Neloo Falck	300	41.15	PR		Søndag 10:40	43.38
P14	William Elsner	300	42.02	PR		Søndag 10:40	
P13	Tobias Bjerre	Kugle	11.23		BRONZE	Søndag 11:25	11.33
F14	Karoline Bygwraa	300	50.31	PR		Søndag 11:50	
F14	Maja Fuglsang Jensen	300	52.88	PR		Søndag 11:50	53.31
F14	Nanna Elmer	300	45.96	PR		Søndag 11:50	47.04
F14	Karoline Bygwraa	Kugle	7.18			Søndag 12:50	7.85
Kvinde senior	Katrine Holten	Trespring	11.89 / 11.79	2.6 / 1.2		Søndag 14:25	12.51
P14	William Elsner	Kugle	9.45			Søndag 14:40	9.94
P13	Tobias Bjerre	Længde	5.57	PR		Søndag 15:50	5.40
Kvinde senior	Astrid Glenner-Frandsen	200	24.57	PR KR		Søndag 15:50	24.91
Herre senior	Jannick Bagge	Trespring	14.72	-1.3		Søndag 17:30	14.98
Herre senior	Søren Brasen	800	2.03.29			Søndag 20:10	1.58.28
Herre senior	Jonathan Adamsen	800	1.59.50			Søndag 20:10	1.55.66

21 KIF'ere til start i Göteborg

16 PR

2 guld og 2 bronzemedaljer

KIF 3.-mest vindende danske klub (1. Sparta, 2. Ballerup)

2 klubrekorder

1 kvalifikation til Universiaden

Øresunds-spelen 7.-9. juli

af Benno Jensen



Efter 23 år kom jeg igen til Øresundslegene på Heden stadion i Helsingborg. I starten af 90erne var jeg en 4-5 gange som træner og leder med Vejle IF bl.a også en enkelt gang med Tobias Zacho Larsen. I 1994 var sidste gang og da lejede vi en minibus og kørte til Grenå hvor der gik natfærge til Halmstad og blandt deltagerne var de tre udenbys deltagere jeg trænede Majken Jensen (Atletica senere AGF), Mette Jensen (1900) og Henrik Damgård (Vejle senere Esbjerg og Kold.KFUM). Lone Juel havde jeg også med et år og hun vandt sølv på 800 m.

I år var vi 4 deltagere fra KIF og der var igen i år præmier til de 8 første ved stævnet. De fire deltagere (Lukas Medina Sørensen i D14, Mikaela Medina Sørensen i P11 og tvillingerne Kevin og Marvin Jensen (D10) og de 4 fik 10 præmier med hjem!!!

Bente og Peter kom lidt uventet på besøg om lørdagen. Der var aktive deltagere fra 8 lande og særlig det gamle Østtyskland stillede med ca. 20% af deltagerne.

Lukas var overlegen i længde og vandt med 6.06 (over 1/2 meter foran nr. 2)

og han fik to 4. pladser 80 m løb i 9,89 (11/100 del fra bronze) og i trespring i PR og ny klubrekord 11.86 (kun 1 cm fra bronze) Kevin blev nr. 2 i kugle med 8,11 (ny PR og kun ca 20 cm fra klubrekord). Af uforklarlige grunde skulle han i B.heatet på 600 m - men alligevel kæmpede han og vandt overlegent heatet i ny PR 1:59.21 og det gav en 8. plads. Mikaela fik bronze i højde med flotte 1.28 (1 cm fra PR), længde 6. med 4,22 - desværre drillede vinden hende i 60 m (hendes PR er 9,20) med + 2.1 og + 2.3 og tiderne var 9,00 og 8,98 og gav 7. pl. Marvin fik en 6. plads i kugle i med 6,59 og fik en 8. plads i højde.



Lukas Medina Sørensen (D14) vandt guld med 6.06 i længdespring. I aldersklasserne op til 15 år er der medaljer til de 8 første ved Øresunds-spelen.

EM Masters optakt

af Michael Mørkboe



Europamesterskaberne for masters afvikles fra 27. juli – 6. august på Århus Stadion. Knap 400 danskere deltager og udgør ca. 10 % af det samlede deltagerantal. KIF stiller til start med seks deltagere.



Brian O. Jørgensen, 1974, M40 - 200m og 400m:
Brian har tidligere vundet EM-guld på 400 og EM-sølv ved Masters-EM. Felterne ser meget skrappe ud denne gang, især med flere hurtige britiske sprintere, Brian er dog stadig et godt bud på finalepladser i begge discipliner.



Jesper Pedersen, 1975, M40 - 1500 m og 5000 m:
Jesper blev nordisk mester på 1500 og 5000 i 2016 og har gode muligheder for at løbe sig i finalerne på begge distancer.



Bo Abrahamsson, 1976, M40 - 800 m, 1500 m og 3000 m forhindring:
Bo har tidligere vundet sølv til NM. Han kommer på en svær opgave, hvis han skal kvalificere sig til finaler på 800 og 1500, men i sidstnævnte disciplin er det ikke uden for rækkevidde.



Tomas Kofoed-Nielsen, 1976, M40 - længde:
Tomas blev nordisk mester indendørs i Huddinge (SWE) med et spring på 6.18. Kan han leve op til det, bør han være sikker på en finaleplads.



Robin Rich, 1967, M50 - 200 m og 400 m
Robins bedste resultat er en EM-sølvmedalje på 400 m. Han er også denne gang i spil til medalje på distancen.



Michael Mørkboe, 1971, M45 - 800 m
Michael har en gang tidligere deltaget ved et internationalt mesterskab. Til VM-indendørs i 2014 blev det til en 8.-plads i mangekamp. På 800 m skal der nok en sensation til for at gå i finalen blandt de 31 deltagere.

Klik på [link](#) for EM Masters resultater

af Jannick Bagge

Universiaden kaldes for "OL for universitetsstuderende" og er efter sigende verdens næststørste sportsbegivenhed – kun overgået af det rigtige OL. Der konkurreres i 22 forskellige sportsgrene, og sidst det blev afholdt i 2015 deltog 12.885 atleter fra 142 lande. Hele set-up'et minder meget om OL med åbningsceremoni, afslutningsceremoni, atlet-by osv.

For at deltage skal man være studerende på en videregående uddannelse af minimum bachelor-niveau og være max. 28 år – og selvfølgelig have klaret kvalifikationskravet. Hver nation må stille med 2 udøvere i hver disciplin.

Især atletikken holder generelt meget højt konkurrenceniveau – af

vinderresultater fra 2015 kan nævnes for mænd: 100m: 9,97sek, længdespring: 8,29m og hammerkast: 80,05m og for kvinder fx længdespring: 6,79m og trespring: 14,60m. Selvom topniveauet er meget højt ligger det generelle niveau i atletikkonkurrencerne lige under EM udendørs, men med større dybde i felterne – hvorfor det er lidt lettere at komme med til Universiaden. Det er i historien blevet til tre danske medaljer ved legene:

Annemette Jensen (bronze 10000 meter i 1999), Christina Scherwin (sølv i spydkast 2003) og Sara Slott Petersen (bronze på 400 meter hæk i 2009).

Universiaden løber fra d. 18.-30. august med atletikkonkurrencer fra d. 23.-28. KIF deltager med 6 atleter i en rekordstor dansk atletiktrup på 33 deltagere.

KIF's atleter:

Astrid Glenner-Frandsen (100m, 200m & 4x100m)

Louise W. Jørgensen (800m)

Maria Larsen (1500m)

Annemarie Nissen (400m hæk & 4x100m)

Christian Clausen (800m & 4x400m)

Jannick Bagge (trespring)

Mine egne forventninger er først og fremmest at få en oplevelse for livet, og jeg glæder mig til at opleve det hele for første gang. Ift. konkurrencen virker en finaleplads uden for rækkevidde, hvorfor jeg må få det bedste ud af de tre kvalifikationsforsøg, jeg har – og forhåbentlig springe længere end de 14,72m, jeg kvalificerede mig med :-)



Jannick Bagge klarede ved VU-spelen i Göteborg kvalifikationskravet (14.50) i trespring til Universiaden med et spring på 14.72 i sidste runde.

DMU 26.-27. august - foreløbig rangliste

Placering på ranglisten						
Gruppe	Disciplin	pr. 23. juli 2017	Kval resultat	Atlet	Resultat sat	Resultat dato
P15	300 m	24	45.96	Nanna Elmer - 2003	Världssunddomsspelen, Göteborg, SWE	02-07-2017
P15	800 m	14	2.28.05	Maria B. Brorsen - 2003	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
P15	800 m	18	2.34.20	Nanna Elmer - 2003	Østmesterskaber, Østerbro	18-06-2017
P15	1500 m	12	5.14.14	Maria B. Brorsen - 2003	Østmesterskaber, Østerbro	17-06-2017
P15	1500 m	16	5.21.60	Laura Rothschild - 2002	Tårnby Games, Tårnby	07-05-2017
P15	1500 m	17	5.24.41	Nanna Elmer - 2003	Tårnby Games, Tårnby	07-05-2017
P15	3000 m	12	11.44.86	Laura Rothschild - 2002	Copenhagen Open, Hvidovre	11-06-2017
P15	Hammer	10	31.40	Rebekka Holsting - 2003	Østmesterskaber, Østerbro	17-06-2017
P15	80 m hæk	21	14.27 (1.5)	Alberte Ulrik - 2003	Världssunddomsspelen, Göteborg, SWE	30-06-2017
P15	300 m hæk	7	52.42	Alberte Ulrik - 2003	Østmesterskaber, Østerbro	18-06-2017
P17	Højde	16	1.45	Laura Volmer - 2001	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
P17	Længde	16	4.70	Vibha Soren - 2001	Baneturnering 2, Østerbro	31-05-2017
P17	Trespring	2	11.43	Sofie Rasmussen - 2000	Copenhagen Open, Hvidovre	10-06-2017
P17	Trespring	5	10.44	Vibha Soren - 2001	Världssunddomsspelen, Göteborg, SWE	02-07-2017
P17	100 m hæk	11	17.20 (0.0)	Ellen Eva Balslev - 2001	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
P17	100 m hæk	14	18.71 (0.0)	Laura Volmer - 2001	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
P19	100 m	7	13.39 (1.5)	Anna K. Scheibelein - 1998	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
P19	100 m	11	13.70 (-0.3)	Isa B Rich - 1998	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
P19	200 m	9	27.63 (1.4)	Anna K. Scheibelein - 1998	Baneturnering 2, Østerbro	31-05-2017
P19	400 m	5	1.01.04	Anna K. Scheibelein - 1998	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
P19	Diskos	15	18.70	Anna K. Scheibelein - 1998	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
P19	Hammer	7	24.52	Rita Wilcke - 1999	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
P19	Spyd	10	29.39	Rita Wilcke - 1999	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
P22	100 m	9	12.97 (0.3)	Liv Didi Pedersen - 1997	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
P22	1500 m	3	4.26.97	Maria Larsen - 1996	MarkOn Aarhus Nordic Challenge, Aarhus	02-06-2017
P22	3000 m	1	17.05.02	Maria Larsen - 1996	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
P22	Spyd	5	30.09	Louise Busk Nielsen - 1997	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
P22	Højde	6	1.34	Liv Didi Pedersen - 1997	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
P22	Længde	4	5.29	Annette Juma Nielsen - 1996	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
P22	Trespring	2	11.88	Annette Juma Nielsen - 1996	Copenhagen Athletics Games, Østerbro	20-06-2017
P22	Stang	2	3.01	Annette Juma Nielsen - 1996	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
D15	100 m	18	12.40 (0.1)	Lukas Medina Sørensen - 2003	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
D15	200 m	18	25.57 (0.6)	Lukas Medina Sørensen - 2003	Copenhagen Open, Hvidovre	11-06-2017
D15	300 m	18	41.15	Neloo Falck - 2003	Världssunddomsspelen, Göteborg, SWE	02-07-2017
D15	300 m	22	42.02	William Elsner - 2003	Världssunddomsspelen, Göteborg, SWE	02-07-2017
D15	800 m	10	2.10.60	Gustav Bendsen - 2003	Østmesterskaber, Østerbro	18-06-2017
D15	800 m	11	2.12.09	William Elsner - 2003	Østmesterskaber, Østerbro	18-06-2017
D15	1500 m	10	4.34.23	Gustav Bendsen - 2003	Østmesterskaber, Østerbro	17-06-2017
D15	1500 m	18	4.49.79	William Elsner - 2003	Tårnby Games, Tårnby	07-05-2017
D15	3000 m	8	10.07.12	Gustav Bendsen - 2003	Copenhagen Open, Hvidovre	11-06-2017
D15	Hammer	18	22.16	Mik Resen Lønberg - 2003	Østmesterskaber kastemangekamp, Maribo	05-06-2017
D15	Højde	8	1.62	Lukas Medina Sørensen - 2003	Copenhagen Open, Hvidovre	11-06-2017
D15	Længde	2	6.09	Lukas Medina Sørensen - 2003	Världssunddomsspelen, Göteborg, SWE	30-06-2017
D15	Trespring	1	11.86	Lukas Medina Sørensen - 2003	Øresundsspelen, Helsingborg, SWE	08-07-2017
D15	100 m hæk	22	17.95 (0.8)	Mik Resen Lønberg - 2003	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
D15	3000 m gang	1	17.23.84	Asbjørn Birkelund - 2002	Østmesterskaber, Østerbro	18-06-2017
D17	800 m	13	2.06.72	Villads Schou - 2001	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
D17	1500 m	16	4.47.22	Villads Schou - 2001	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
D17	3000 m	6	17.36.61	Villads Schou - 2001	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
D17	Kugle	8	10.81	Christoffer Åndahl - 2000	Glostrup Games, Glostrup	29-04-2017
D17	Højde	3	1.86	Christoffer Åndahl - 2000	Tårnby Games, Tårnby	06-05-2017
D17	Højde	10	1.65	Adrian Liaos - 2000	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
D17	Længde	10	5.90	Peter M. Adamsen - 2000	Bededagsspring, Østerbro	12-05-2017
D17	Trespring	5	12.11	Christoffer Åndahl - 2000	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
D17	Stang	1	4.10	Peter M. Adamsen - 2000	Eurotrack, Frederiksberg	03-06-2017
D17	110 m hæk	3	16.29 (-0.1)	Peter M. Adamsen - 2000	Østmesterskaber, Østerbro	17-06-2017
D19	100 m	8	11.12 (1.2)	Albert Ranning - 1998	Copenhagen Open, Hvidovre	10-06-2017
D19	200 m	7	22.60 (1.6)	Albert Ranning - 1998	Baneturnering 2, Østerbro	31-05-2017
D19	400 m	10	52.61	Albert Ranning - 1998	Baneturnering 1, Tårnby	16-05-2017
D19	400 m	23	58.22	Petrus Ludjoi - 1999	DTU ind. øst, Ballerup	28-05-2017
D19	Kugle	1	15.10	Mads Ringsted - 1999	Copenhagen Open, Hvidovre	11-06-2017
D19	Diskos	3	42.51	Mads Ringsted - 1999	Kasternes dag, Ballerup	03-06-2017
D19	Hammer	6	45.76	Emanuel Hammann - 1999	Pointstævne, Østerbro	01-06-2017
D22	100 m	15	11.54 (0.0)	Endre Eikenes Røsaaker (u) - 1996	Baneturnering 3, Ballerup	15-06-2017
D22	200 m	10	23.66 (1.9)	Endre Eikenes Røsaaker (u) - 1996	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
D22	400 m	3	48.98	Christian Clausen - 1996	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
D22	400 m	10	52.08	Endre Eikenes Røsaaker (u) - 1996	Copenhagen Open, Hvidovre	10-06-2017
D22	800 m	1	1.49.76	Christian Clausen - 1996	British Milers Club, Watford, GBR	24-06-2017
D22	800 m	6	1.55.66	Jonathan M. Adamsen - 1995	MarkOn Aarhus Nordic Challenge, Aarhus	02-06-2017
D22	1500 m	5	4.02.54	Jonathan M. Adamsen - 1995	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
D22	1500 m	14	4.21.1	Frederik Kjeldsen Hertz - 1997	Baneturnering 4, Aarhus	17-06-2017
D22	Længde	6	6.34	Mikkel Ringsted - 1996	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017
D22	Stang	2	4.24	Mikkel Ringsted - 1996	DT elitedivisionen, Odense	21-05-2017

Tilmelding til DMU skal aftales med træner. Kvalifikationslisten holdes opdateres [her](#).

Så er ferien ved at være forbi, og dermed starter vi træningen op igen d 7 august. Vi vil stadig have fokus på de sidste stævner inden sæsonen er slut, og sørger for at vi for rundet denne stævne sæson godt af. Vi håber alle har haft en super ferie og har holdt træningen ved lige. Vi glæder os til at se alle minierne igen.



Mini-holdet ved en træning i foråret. Der er altid stort fremmøde både blandt atleter og trænere.

Nyt fra holdene - U18

af Mikkel Hansen



Der sker jo ikke det helt store her i sommerferien, men træningen er stadig i fuld gang. Vi har tilbudt træning hver mandag, tirsdag og torsdag samt nogen af fredagene.

Sommerferien startede med U18 holdets første udlandseventyr – nemlig deltagelse ved det store stævne i Göteborg: Världssungdomsspelen – hvor det blev til mange gode resultater, samt en super hyggelig tur, hvor det sociale var i top – og opbakningen til hinanden var endnu højere ;-)

I år kan man vel kalde det for et pilotprojekt, og vi er allerede nu blevet klogere på, hvad vi kan gøre anderledes til næste år, for dette bliver med stor sandsynlighed en tilbagevendende tradition.

Derudover kigger vi nu frem mod resten af sæsonen som blandt andet indebærer DMU i Hvidovre. Ved DMU skal man kvalificere sig via ranglisterne (fleste øvelser er det top 18). Dog er det trænerne der udtager endeligt, det betyder at man skal vise en super indstilling henover sommeren, og få trænet godt igennem,

hvad enten man er i sommerhus, udlandet eller er hjemme.


Vi håber på at få et stort hold afsted, så vi kan vise klubfarverne frem ved DMU!

Derudover nærmer vi os også slutspurten, hvilket betyder at de unge skal til at have styr på resten af stævnerne, for der er ikke mange tilbage...

I trænerstaben ser vi frem til de sidste stævner i sæsonen, hvorefter vi laver et par sociale arrangementer for at styrke det i forvejen gode miljø.



Spisepause og hygge under VU-spelen i Göteborg.

AUGUST	Stævne	Tilmeldingsfrist	SEPTEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			16	Øst holdkampe, Greve (trænere udtager) + hjælpe til CPH HALF Mini afvikling	30. august
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7	Første træningsdag for ungdomsholdene		22		
8			23		
9			24	FRILØBET - KIF arrangerer, hjælp ønskes	
10	Baneturneringen 7, Østerbro		25		
11			26		
12	Øst Masters, Holbæk	2. august	27		
13			28		
14			29		
15	Baneturneringen 8, Tårnby		30	Afslutningsstævne, Greve	13. september
16					
17					
18					
19	Sparta Copenhagen Games, Østerbro	2. august			
20	+ DM Mangelkamp				
21					
22	Baneturneringen 9, Aarhus				
23	Universiaden i Taiwan starter (til 28. august)				
24					
25					
26	DM Ungdom 14-22 år, Hvidovre	8. august			
27	(kvalifikation via DAF rangliste, trænere udtager)				
28					
29	Baneturneringen 10, Holbæk				
30					
31					
SEPTEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist	OKTOBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			1	Afslutningsstævne, Greve	13. september
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8	EREMITAGELØBET - KIF arrangerer, hjælp ønskes	
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24	KIF FYLDER 125 ÅR 	
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31			31		

Tilmelding på tavlen på stadion eller til Bente på ungdom@kif-atletik.dk
 Læs mere på KIF's hjemmeside [her](#).

Hjælp til kommende løb



af Søren Brasen

Vi nærmer os de sidste løb i år. Vi hjælper, som I allerede ved, til CPH Half.

Derudover afvikler vi selv Friløbet.

Seniorer der er vant til at hjælpe til ved arrangementer, har tidligere fint benyttet vores hjælper ark. Det er stadig vigtigt at I husker de løb I har krydset jer af på.

Tag et kig på løbene [her](#), og skriv dig på hvis du kan hjælpe, men ikke står på.

MEN HUSK!

Kan du IKKE hjælpe alligevel skal du skrive en mail til loeb@kif-atletik.dk

Man må IKKE slette sit navn fra listen, da det giver os en del besvær.

Forældre og andre der gerne vil hjælpe til, kontakt venligst: loeb@kif-atletik.dk.

Trafikofficials:

Grundet lavt, eller ingen tilmelding, til vores kursus til uddannelse af trafikofficials, forsøger vi igen at finde en ny dato. Vi hører nemlig at interessen er der, men det er svært de weekender der indtil videre er fundet.

Kurset er samtidig dyrt, derfor skal det afholdes sammen med den anden klub, for at få nok deltagere til at det kan løbe rundt.

Friløbet



FORSIDE OM LØBET RUTEN TILMELDING GAVEKORT VÆRD AT VIDE

Forside : Om løbet

Om løbet

For 13. år i træk byder Berlingske alle løbeglade danskere velkommen til at deltage i Friløbet – en ti kilometer lang løbetur i hovedstadens gader. Nu er det igen ved at være tid til at snøre løbeskoene og komme i gang med at træne op til et af landets hyggeligste cityløb. Søndag den 24. september 2017 indbyder Berlingske og KIF traditionen tro alle løbe glade mennesker til at deltage i det 10 kilometer lange Friløbet.

Løbet skydes afsted fra Østerbro Stadion kl. 09.30

KIF arrangerer Friløbet den 24. september. Løb enten med - det gavner dig selv og klubbens økonomi - eller kom og tag del i at få afviklet arrangementet og få en hyggelig dag sammen med andre KIF'ere.

Pr. 26/7 er tilmeldt 630 løbere. Vi kan godt bruge flere deltagere, så hermed en opfordring til at gøre opmærksom på løbet på jeres arbejdsplads, uddannelsesinstitution eller andre steder I færdes.

Læs mere på Friløbets hjemmeside [her](#).



CPH HALF Mini, 16. september

af Bente Leisner

Der afholdes MINI CPH HALF BØRNELØB den 16/9 – dagen før Copenhagen Half Marathon.

KIF's Børne- og Ungdomsafdeling skal stå for dette arrangement. Alle bedes derfor hjælpe!

KIF er med – og det håber vi også, at **DU** og din familie vil være. KIF får et beløb for hver tilmeldt løber. De penge kan vi godt bruge til alle de unges deltagelse i de mange stævner, og på de forskellige ture.

Kan du hjælpe, så giv Bente besked ved Sparta Copenhagen Games, til træning på stadion, på telefon 30 62 03 19 eller på mail ungdom@kif-atletik.dk – senest mandag den 21. august.

Vær med til en sjov dag! Vi skal bruge mindst 30 hjælpere – både børn, unge og voksne over 18 år.

---000---

KIF skal stille med hjælpere til Børneløbet Mini CPH Half lørdag den 16. september 2017.

Hjælperne skal være med i Fælledparken fra kl. 9.00-12.30.

Starten for 1 km (0-5 år) går kl. 11 og for 2,1 km (6-14 år) kl. 11.30.

KIF får et beløb for hver tilmeldt løber.

KIF skal stille med 30 hjælpere på dagen ved op til 1.000 deltagere.

Hvis der kommer mere end 1.000 deltagere skal KIF stille med flere hjælpere.

Nedenfor er arbejdsopgaver for hjælperne beskrevet ved op til 1.000 deltagere:

INDEN STARTEN

- Opstilling til vand, frugt og medaljer (15 hjælpere – min. 3 voksne ledere)

UNDER LØBET

- Vejvisere (15 hjælpere) – vejviserne skal være over 18 år
- Udlevering af medaljer (5 hjælpere – min. én voksen)
- Udlevering af frugt (5 hjælpere – min. én voksen)
- Udlevering af vand (5 hjælpere – min. én voksen)

EFTER LØBET

- ALLE hjælper med at rydde op. Alt skal ryddes op.



<http://cphhalf.dk/mini/>

OBS: For de unge 10/11 og 12/13 år, som bliver udtaget til ØST Holdkamp i Greve vil der være fælles afgang med toget fra Østerport Station. Forældre kan derfor godt hjælpe ved Børneløbet, og så evt. komme til Greve senere.

Eremitageløbet - 8. oktober

af Mikkel Hansen



Planlægningen er stadig i fuld gang, men man kan godt mærke der er gået lidt sommer i den, vi afventer lige nu på flere områder, men når ting begynder at falde på plads begynder vi også at kunne offentliggøre nye spændende tiltag og forandringer.

Ambassadørteamet har været en af disse, og her kan du se en liste over alle de ambassadører der nu er blevet offentliggjort (der er stadig et par stykker mere på vej):

Abdi Hakin Ulad, Anna Emilie Møller, Henrik Jørgensen,

Gert Kærlin, Dennis Jensen, Paw Henriksen, Morten Spiegelhauer, Jerk W. Langer og Annemette Rosén. Hver især har de deres fantastiske historier på i

Eremitageløbssammenhæng og udenfor Eremitageløbet – eksempelvis blev Anna Emilie Møller U23 Europamester ved det nylige afholdte U23 EM i Bydgoszcz.

Derudover arbejder vi lige nu på at lave fællestræning i Dyrehaven op mod Eremitageløbet, og forhåbentlig kan vi melde de præcise datoer ud i begyndelsen af august.

Husk at dette løb er et vigtigt løb for KIF, så spred budskabet hvor I kan – eksempelvis på jeres arbejdspladser, man kan nemlig lave firmatilmelding – se mere [her](#):

Løbet finder sted d. 8. oktober og skydes i gang for 49. gang, hvilket også betyder at 2018 udgaven bliver det helt store jubilæumsår.

Eremitage-løbet er certificeret af Dansk Atletik Forbund og DGI.



EREMITAGELØBET
SØNDAG 8. OKTOBER 2017 KL. 11.00



Klubrekorder slået i 2017 vil have en fast plads i nyhedsbrevet.

Hvis du har slået en klubrekord i år, eller kender én der har, så skriv til news@kif-atletik.dk.

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

NY KLUBREKORD - 2017						Tidligere klubrekord		
Christoffer Åndahl	D17	Højdespring	1.91	Ballerup	22. januar 2017	Bjarne Bender	1.88	1982
Sofie Rasmussen	P17	Trespring	11.56	Aarhus	5. februar 2017	Annette Nielsen	11.24	2013
Asbjørn Birkelund	D15	Kapgang 2000 m	12.01.14	Skive	18. februar 2017	Magne V Kannevorff	13.01.0	2015
Celina Hagihara	P11	400 m	1.07.86	Tårnby	6. maj 2017	Sofie Christensen	1.08.63	2006
Kevin Jensen	D10	Boldkast (145 g)	49.56	Hvidovre	10. juni 2017	Emil Schjødt	43.74	1993
Tobias Bjerre	D13	Hammerkast	29.47	Hvidovre	10. juni 2017	Johan Lehtonen	28.66	2012
Asbjørn Birkelund	D15	Kapgang 3000 m	17.23.84	Østerbro	18. juni 2017			
Tobias Bjerre	D13	Højdespring	1.75	Østerbro	18. juni 2017	Michael Svensson	1.60	2006
Tobias Bjerre	D13	Kugle (3.0 kg)	11.33	Østerbro	18. juni 2017	Andreas Trajkovski	10.66	2006
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 meter	11.98	Vaasa (FI)	23. juni 2017	Maria Severin	12.06	2007
Tobias Bjerre	D13	Spydkast (400 g)	43.63	Göteborg	30. juni 2017	Andreas Trajkovski	42.59	2006
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 meter	24.57	Göteborg	2. juli 2017	Astrid Glenner-Frandsen	24.91	2016
Lukas Medina Sørensen	D14	Trespring	11.86	Helsingborg	8. juli 2017	Robert Lindholm	11.60	1952



Christoffer Åndahl satte klubrekord i D17 højdespring med 1.91 og blev østdansk mester i Ballerup den 22. januar i år. Her i aktion ved et af vinterens Kronborg Games stævner i Snekkersten.



Skovhytten

Børnetoiletet og brønddækslet er blevet repareret. Vi forventer at bruge i alt 50.000 kr. på forbedringer i år.

Rengøring

Vi har fået ny rengøringshjælp til klubhuset.

Renée H Olsen er ansat med start fra august. Hun vil gøre rent 1 gang / uge samt efter aftale efter private arrangementer.

Klubhus

Køkkenet er i dårlig forfatning. Vi planlægger at skifte det ud.

Trafik officials

Vi mangler mange tilmeldinger til kurset for trafik officials med henblik på at reducere omkostningerne til trafik officials til Friløbet.

Jubilæum

Der arbejdes på en plan om at fejre KIF's 125 års jubilæum i forlængelse af Friløbet d. 24. september.

Nyt klubbøj

PUMA arbejder på at gøre hjemmesiden klar således at der kan bestilles tøj i løbet af august måned.

af Mikkel Hansen

I de senere år har jeg været involveret i blandt andet et ungleder-netværk, som afholder et ungleder-forum hver andet år. Dette har langsomt medført flere og flere store muligheder for mig. I uge 28 og 29 bød det på en rejse, som virkelig var en oplevelse for livet, og har potentielt åbnet endnu flere døre for fremtiden.

For nogen måneder siden blev jeg spurgt om jeg vil være med til lanceringen af European Athletics nye "I Run Clean" program. Lanceringen foregik i Bydgoszcz i forbindelse med U23 EM og efterfølgende i Grosseto i forbindelse med U20 EM. Ved begge mesterskaber var opgaven at stå i et telt og få så mange af atleterne, trænerne, team læger og fysioterapeuter

igennem minimum det første modul ud af i alt 8.

Jeg takkede naturligvis ja til denne mulighed, og skulle sammen med Lijana Kaziow (GBR), som jeg allerede kendte fra European Athletics Young Leaders Forum (YLF), stå for den daglige drift i teltet ved begge mesterskaber.

Vi havde i både Bydgoszcz og Grosseto rigtig mange atleter og trænere forbi vores telt, som alle tog mindst det første modul, og modtog herefter et par solbriller med budskabet "I Run Clean" på – ja selv præsidenten af European Athletics: Svein Arne Hansen (flot efternavn) kom forbi og så hvad vi lavede...

Denne tur gav udover den fede oplevelse rigtig gode netværksmuligheder, som

forhåbentlig åbner døre for en ny verden inden for atletikken.

Selve konceptet "I Run Clean" er et online e-learning program, som består af 8 moduler – fra 2020 skal man have gennemført alle disse for overhovedet at kunne få lov til at deltage i Europæiske mesterskaber, hvilket er et rigtig stærkt signal at sende.

Jeg er glad for jeg fik muligheden og dette vil jeg ikke kunne have fået uden de ting jeg har lavet i KIF og DAF. Der opstår flere og flere muligheder for mig, hvilket jeg er super stolt af – og glæder mig allerede til mit næste eventyr.

Foreløbig er næste ting på dagsordenen at være facilitator ved European Athletics Young Leaders Forum i Berlin i forbindelse med EM 2018, men mon ikke der dukker flere muligheder op inden ;-)



Svein Arne Hansen (President of European Athletic Association) sammen med Lijana Kaziow (GBR) og Mikkel Hansen.

Læs Mikkels artikel på DAF's hjemmeside [her](#).

Atletikskole i første uge af skolesommerferien

af Mikkel Hansen



I år afholder KIF to atletikskoler, og den første fandt sted i uge 26. Vi havde mange motiverede børn, som gav den gas alle 5 dage fra 9:00 – 15:00. Vejret var næsten også med os – lige med undtagelse af fredagen...

Der blev løbet, sprunget og kastet løs – og efter at have holdt nogenlunde samme program de sidste mange år, havde atletikskolen i år fået en del nye tiltag i programmet. Dette bød i år blandt andet på "Nitro Athletics", et koncept

som i år startede med utraditionelle atletikdiscipliner, hvor man blandt andet løb en tid, og den der var forrest når tiden gik vandt, spyd med et præcisionselement i konkurrencen og meget mere. Dette forsøgte vi at lægge ind i atletikskolen, så vi hver dag sluttede af med vores version af nye versioner af den velkendte atletik – og vurderet ud fra børnenes feedback var dette bestemt en succes.

I uge 31 starter vores atletikskole nummer 2, og her

har vi også nye tiltag i støbeskeen. For som noget helt nyt har vi unge hjælpere som en form for intern træneruddannelse, de unge er med i løbet af ugen og har her muligheder for at opleve, hvad det vil sige at være træner. Håbet med dette koncept er at nogen af disse unge bliver bundet af det, og får lyst til at være trænere når de bliver lidt ældre. Vi ser i hvert fald frem til endnu en super fed uge med et dansk sommervejr der forhåbentlig arter sig...



Bryllupsnyt

af Michael Mørkboe



Lørdag d. 1. juli blev Rolf Knudsen gift med Sonja Gasull-Wriesberg i Trinitatis kirke (pssst ... det er den med Rundetårn).

Jeg havde i forvejen planlagt at tage til globryllup, men da der aftenen før opstod en situation, hvor en af kirkesangerne havde brug for en afløser, trådte jeg til og kom således til at overvære seancen fra pulpituret, i stedet for nede fra bænkerækkerne.

Rolf har sunget i kirken i mange år og vikarierer stadig, men kunne af naturlige grunde ikke selv træde ind.

Rolf kom til KIF i 1998 og markerede sig stærkt allerede fra start. Ved Store DM i Randers tilmeldte han sig frisk på 3000 m forhindring. Teknikken var ikke særlig god, men tempoet så højt at han kunne løbe en sølvmedalje hjem i tiden 9.22.85. På opløbssiden var der sågar overskud til at

dreje sig ud mod de mange KIF'ere der havde heppet ham rundt, og række armene i vejret som tegn på succes.

I 1998 præsterede Rolf desuden at vinde 4 ud af de 5 etaper i Etape Bornholm ... MEN ... i den samlede stilling måtte han tage til takke med 2.-pladsen, da han blev sat på kongeetapen af den senere vinder, en kenyansk løber.

Rolf var i mange år en af pointslugerne på herrerne DT-hold og var med til vinde fem af de mange bronzemedaljer, herrerne har erobret i nyere tid (1999, 2002-2004, 2011). En enkelt gang deltog han i 800, 1500 og 5000 i samme DT-runde.

I Eremitageløbs sammenhæng har Rolf begået adskillige top 10 placeringer og i 2007 opnåede han sin bedste placering med en flot 3.-plads og var bedste dansker.

Rolf har mange DM-medaljer, men ingen af guld. Ikke færre end fire sølvmedaljer til DM på halvmaraton er det blevet til (2006-2009).

Ved siden af sin aktive karriere har Rolf siddet i KIFs bestyrelse et par gange og taget del i mange af klubbens aktiviteter.

Rolf, Sonja og lille Viola ønskes tillykke.





*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK



KIF's venskabs-café, spottet i Marrakech, Marokko.



KIF's sprinttræner Lauge, spottet på emballagen til sportsbind på et apotek på Kreta.

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Birgitte Røddik, Mikkel Hansen, Pernille Falck, Michael Mørkboe, Søren Sørensen.

Næste nummer udgives fredag den 1. september. Deadline er lørdag den 26. august.

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
KIF's hjemmeside:	www.kif-atletik.dk
Tidligere numre af nyhedsbrevet:	www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news
KIF's facebook page:	KIF-atletik
Tilmelding til ungdomsstævner:	Opslagstavlen på stadion eller ungdom@kif-atletik.dk
Bestyrelsen:	bestyrelsen@kif-atletik.dk
Udmelding:	Husk at kontakte kassereren på medlem@kif-atletik.dk

TEMAAFTEN OM ANTIDOPING

Onsdag den 23. august kl. 17.00-20.30
Østerbrohuset, Århusgade 101-103, 2100 København Ø



Klik [her](#) for at læse invitation fra Københavns Kommune.



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.