

Stor stævneaktivitet i juni



Astrid Glenner-Frandsens flotte klubrekord på 100 meter ved Copenhagen Open i Hvidovre den 10. juni. Tiden blev efterfølgende korrigeret til 12.00.

Så er 2. nummer af **BreakKIF NEWS** på gaden med 46 siders spændende KIF-læsestof.

Juni er en travl atletikmåned, måske den travleste på året. På ungdoms-siden har der været stor deltagelse i både Copenhagen Open i Hvidovre og ved Øst DMU der for første gang blev afholdt på hjemmebane på Østerbro Stadion.

Også seniorerne har været flittige med stævner i Aarhus, Eurotrack på Frederiksberg, ligeledes Copenhagen Open i Hvidovre samt Spartas internationale stævne CAG med deltagelse af 27 nationer.

Som en fjer i hatten var der landsholdsudtagelse til Annemarie Nissen og Astrid Glenner-Frandsen. Astrid der nu kan kalde sig KIF's hurtigste kvinde gennem tiderne med

den flotte klubrekord på 100 meter i tiden 12.00 sat i Hvidovre. En tid Astrid så lige valgte at forbedre til 11.98 i sidste uges landskamp!

Udover klubstævnerne har nogle af ungdomsathleterne repræsenteret KIF på fineste vis ved Nordisk Skolestævne i Oslo og til Skole OL-finalen i Aarhus.

Sommerperioden byder for de fleste på stævnepause, dog er der KIF deltagelse ved både VU-spelen i Göteborg og Öresunds-spelen i Helsingborg, mere herom i næste nummer.

Og stadion vil stadigvæk summe af liv når der igen i år afholdes atletikskoler i første og sidste uge af skolesommerferien.

God læselyst og rigtig god sommerferie til alle!

I dette nummer

NECIS	2-3
NORDISK SKOLESTÆVNE	4-5
BANETURNERINGEN	6-8
UP-STÆVNE	9
AARHUS NORDIC CHALLENGE	10-12
EUROTRACK	13-14
SKARA-RACET	15
COPENHAGEN OPEN	16-21
SKOLE OL FINALE	22
DMU ØST	23-26
COPENHAGEN ATHLETICS GAMES	27
LANDSKAMP, VAASA	28
BMC WATFORD	29-31
DM MASTERS	32
NYT FRA HOLDENE	33-34
WILSON TRÆNER MED	35
NYT FRA BESTYRELSEN	36
EREMITAGELØBET	37
TRAFIK OFFICIALS	38
STREAMING DEBUT	39
HJÆLP VED STÆVNER	40
15-KAMP	41
STÆVNEKALENDER	42
KLUBREKORDER	43
VU SPELEN 1. DAG	45

af Christian Friis

Copenhagen International School

Hvis der var nogen der lagde mærke til nogle navne eller ansigter der ikke var helt bekendte i løbet af foråret, så var der en god grund til det. KIF's ungdoms-afdeling blev øget med 75 atleter i løbet af en ti-ugers periode.

Copenhagen International School der for nylig er flyttet til

Nordhavn, deltager hver år i maj måned i NECIS, en turnering mellem 10 internationale skoler. Programmet er vokset støt igennem de sidste fire år, fra omkring 40 atleter, til nu at tælle 75 atleter fra 10 til 18 år.

Med så mange atleter havde vi fra CIS brug for hjælp til at undervise holdene i atletik. CIS atleter blev indsluset på de forskellige hold og takket være KIF's trænere blev

de "klædt på" til NECIS turneringen.

Turneringen gik for CIS vedkommende rigtig godt, og et par af CIS atleterne var også med da KIF deltog i DTU. Derudover er et par stykker stadig med ved den daglige træning.

På CIS og atleternes vegne siger vi tak til trænerne fra KIF der gjorde samarbejdet til en succes.



Birgitte Røddik instruerer CIS-atleterne til det store NECIS stævne. Fra venstre: Birgitte - Tarne Lamp - Yona Cotton - Isabella Fear (gemt) - Laura Volmer - Renee White samt to deltagere fra andre lande.



Neloo Falck under NECIS stævnet.

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.



Klik på [link](#) for resultatliste



Store smil efter veloverstået hækkeløb

af Lukas Medina Sørensen, U18

Fra søndag 28. maj til fredag 2. juni har jeg sammen med en hel masse andre drenge og piger fra København – bl.a. 7 andre KIF'ere - deltaget i dette års såkaldte "Nordic Capitals School Games" som i år foregik oppe i Norge, Oslo. Sidste år deltog jeg også til denne pragtfulde og fantastiske tur som fandt sted i Finland, Helsinki.

Dette år var noget helt særligt for mig og atletik drenge holdet, som bestående af 8 friske og atletiske drenge endte med at vinde konkurrencen i atletik for

drengene, det var et meget stort øjeblik ikke kun for os drenge men vist også Danmarkshistorien, da det kun er sket 3 gange ud af 69 at Danmark vinder i atletik til dette "stævne"

Selve turen og det sociale samvær mellem de andre lande vi havde deroppe var helt enestående og fantastisk, dette har været en oplevelse for livet og jeg er inderligt taknemmelig for at kunne have deltaget igen i år. Atmosfæren som blev skabt af alle de entusiastiske formidable sportsfolk oppe i Oslo kunne ikke måle sig med noget

andet, der blev lavet nye venskaber på kryds og tværs af landene som forhåbentlig vil vare ved både for mit vedkommende men også andres.

Det helt særlige ved dette års tur har været den klare og meget diplomatiske opbakning der har været fra alle sider og lande til stævnet, aldrig har jeg før oplevet noget lignende og mere fantastisk smukt som dette. Ord er ikke nok til at kunne beskrive oplevelsen. Man skal selv opleve det.



Det vindende danske hold. Bagerst: Rasmus Nickelsen (klubløs), Børne- og Ungdomsborgmester Pia Allerslev, atletikleder Christian Wolfsberg, Lukas Medina Sørensen (KIF), William Røddik Elsner (KIF) og Sebastian Monneret (Amager). Forrest: Mik Resen Lønborg (KIF), Tobias Bjerre (KIF), Elias Dahl Lunøe (Sparta) og Ahmed Mohammed (klubløs).



KIF stillede talstærkt op i Oslo med 4 pige- og 4 drengesatleter. Bagerst: Lukas Medina Sørensen, Rebekka Holsting, Alma Witt, Alberte Ulrik og Karoline Møller Bygwraa. Forrest: William Røddik Elsner, Tobias Bjerre og Mik Resen Lønborg.

Vidste du at:

Nordisk Skolestævne arrangeres af Københavns kommune for 6.- og 7.-klasser i København.

Stævnet afvikles hvert år på skift mellem de 5 nordiske hovedstæder

Til næste års afholdes 70 års jubilæumsstævnet i København

Traditionen opstod efter 2. verdenskrig fordi man ønskede at styrke båndene mellem den nordiske ungdom

Fra hvert land deltager der 8 atletikpiger og 8 atletikdrengene samt 1 fodbold drengehold og 1 håndboldpigehold

Atletikdeltagerne fra København udvælges hvert år ved et kvalifikationsstævne på Østerbro stadion i april

Klik [her](#) for interview

af Michael Mørkboe

Onsdag d. 31. maj stod KIF som arrangør af 2. runde af Baneturneringen. I 2017 består turneringen af 10 stævner fordelt med otte stævner på Sjælland og to i Jylland. I rækken står KIF også som arrangør af 7. runde d. 10. august.

Kl. 16:30 mødte Nis, Søren S., Flemming, Bernadette, Birgitte og jeg ind og begyndte at gøre klar. Søren S. og Flemming havde sagt ja til at styre resultatregistrering og storskærm selv om det for begges vedkommende var første

gang. Derfor var min førsteprioritet at gøre computeren klar, så Søren og Flemming kunne komme i gang. Da det var oppe at køre, var det forbløffende få gange, de havde brug for at jeg assisterede dem. Herefter gik vi andre i gang med at stille hække op til 110 m hæk og lægge redskaber ud til længde-, trespring og kuglestød. Der gik desværre ikke lang tid, før der lød et brag, da de to resultattavler i den hårde vind blev slået til jorden. Det betød at vi følte os nødsaget til at gennemføre

stævnet uden resultattavler.

Som det ofte er tilfældet, var vi underbemandede, og det betød at vi kun lige akkurat nåede at gøre stadion klar, da stævnet skulle sættes i gang. Til gengæld kan vi så glæde os over at vi holdt tidsskemaet fint gennem hele stævnet.

Underbemandingen gik lidt ud over de tekniske øvelser, men vores øvelsesledere, Benno og Katrine H. klarede skærene på bedste beskab.



Baneturneringen giver mulighed for at unge løbere kan teste formen mod seniorer. Her Nanna Elmer fra U18-holdet der løb 1500 meter i tiden 5.26.81.

Baneturneringen 2 på Østerbro 31. maj



KIF's baneturneringsstævner er populære og de mest besøgte af alle stævnerne. Denne gang var der 190 starter tilmeldt, heraf 151 gennemførende.

Af de 10 stævner er KIF's to stævner de eneste, der tilbyder hækkeløb. Alligevel var der blot to kvinder der tilmeldte sig 400 m hæk og kun i alt syv deltagere på den korte hæk. Især mandlige atleter mangler mandsmod, når det gælder hækkeløb (der var kun en der løb), men så længe jeg er arrangør, vil jeg blive ved med at holde fast i de

discipliner.

Som nævnt var vinden en ærgerlig modstander, men da 100 m for kvinder blev afviklet, målte vindmåleren +1.8 m/s, altså tæt på de tilladte +2.0. Det udnyttede vores egen Astrid Glenner-Frandsen til at vinde i den flotte tid, 12.26, blot få hundrededele fra sin PR.

Da sidste 5000 meter var løbet, blev der ryddet op, lukket og slukket, og stadion blev efterladt i samme tilstand, vi modtog det.

Som nævnt afvikler vi en baneturneringsrunde mere

torsdag d. 10. august og hvis du har lyst til at hjælpe, så skriv til michael@morkboe.dk. Opgaverne spænder vidt fra at holde et målebånd, notere resultater på resultattavler (når de ikke lige vælter i vinden), måle vind i springene til klargøring af stadion, uddele startnumre og hjælpe i målområdet. Opgaver som ALLE kan finde ud af, også hvis man aldrig har hjulpet til tidligere ifm. et stævne. Så kom frisk og vær med til afviklingen af et stævne, der ovenikøbet også bidrager til KIF's økonomi.



Frederik Kjeldsen Hertz løb i mændenes 1500 meter A-heat i tiden 4.23.25.

Klik på [link](#) for resultatliste

KIF resultater fra Baneturneringen 2.-5. afdeling



Disciplin	Heat	Atlet	Resultat	Vind	Seedning	PR	Årgang	Køn	Stævne
BT2 - Østerbro									
100mHæk	100mHæk A-heat	Annemarie Nissen	14.44	(4.3)	14.44	14.02	1994	Kvinde	BT2 - Østerbro
100mHæk	100mHæk A-heat	Ellen Eva Balslev	17.27	(4.3)	17.20	17.20	2001	Kvinde	BT2 - Østerbro
110mHæk	110mHæk A-heat	Martin Panduro	DNS		17.94		1994	Herre	BT2 - Østerbro
Trespring		Annette Juma Nielsen	11.58		11.43	12.04	1996	Kvinde	BT2 - Østerbro
Trespring		Vibha Soren	9.91				2001	Kvinde	BT2 - Østerbro
Kuglestød		Jannick Bagge	13.39		13.15		1994	Herre	BT2 - Østerbro
100m	100m Kvinde A-heat	Astrid Glenner-Frandsen	12.26	(1.8)	12.38	12.23	1993	Kvinde	BT2 - Østerbro
100m	100m Kvinde A-heat	Signe Boelsmand	12.98	(1.8)	13.07		1991	Kvinde	BT2 - Østerbro
100m	100m Kvinde A-heat	Liv Didi Pedersen	13.15	(1.8)	12.97	12.62	1997	Kvinde	BT2 - Østerbro
100m	100m Kvinde A-heat	Anna K. Scheibelein	13.60	(1.8)			1998	Kvinde	BT2 - Østerbro
100m	100m Herre A-heat	Thor Nielsen	11.70	(2.2)	11.74	11.38	1993	Herre	BT2 - Østerbro
100m	100m Herre A-heat	Endre Eikenes Røsaker (u)	11.71	(2.2)	11.50	11.50	1996	Herre	BT2 - Østerbro
100m	100m Herre B-heat	Brian Jørgensen	11.75	(2.1)	11.80		1974	Herre	BT2 - Østerbro
100m	100m Herre B-heat	Kristoffer Pedersen	11.84	(2.1)	11.74	11.87	1991	Herre	BT2 - Østerbro
100m	100m Herre B-heat	Robin Rich	12.22	(2.1)	12.54	12.31	1967	Herre	BT2 - Østerbro
100m	100m Herre B-heat	Christian Eschen	DNS		11.94		1992	Herre	BT2 - Østerbro
Længdespring		Jessie Ipsen	5.79	(0.3)			1983	Kvinde	BT2 - Østerbro
Længdespring		Vibha Soren	4.70	(-1.5)			2001	Kvinde	BT2 - Østerbro
1500m	1500m Kvinde A-heat	Nanna Elmer	5.26.81		5.24.41		2003	Kvinde	BT2 - Østerbro
1500m	1500m Herre A-heat	Jesper Pedersen	4.11.57		4.05.00	4.06.76	1975	Herre	BT2 - Østerbro
1500m	1500m Herre A-heat	Frederik Kjeldsen Hertz	4.23.25		4.20.00	4.08.38	1997	Herre	BT2 - Østerbro
1500m	1500m Herre B-heat	Martin Højland Nielsen	4.42.41		4.30.39		1993	Herre	BT2 - Østerbro
1500m	1500m Herre B-heat	Bo Rahbæk	4.47.89		4.45.00		1981	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Kvinde A-heat	Astrid Glenner-Frandsen	25.07	(2.9)	24.91		1993	Kvinde	BT2 - Østerbro
200m	200m Kvinde A-heat	Liv Didi Pedersen	26.88	(2.9)	26.01	26.01	1997	Kvinde	BT2 - Østerbro
200m	200m Kvinde B-heat	Anna K. Scheibelein	27.63	(1.4)			1998	Kvinde	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre A-heat	Albert Ranning	22.60	(1.6)	22.74	22.74	1998	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre B-heat	Brian Jørgensen	23.14	(3.0)	23.75		1974	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre B-heat	Endre Eikenes Røsaker (u)	23.57	(3.0)	23.33	23.33	1996	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre B-heat	Thor Nielsen	23.69	(3.0)	23.00	22.98	1993	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre C-heat	Kristoffer Pedersen	24.19	(0.0)			1991	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre C-heat	Robin Rich	24.86	(0.0)	24.49	24.49	1967	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre C-heat	Christian Eschen	DNS	(0.0)	24.00		1992	Herre	BT2 - Østerbro
200m	200m Herre D-heat	Martin Panduro	DNS		24.59		1994	Herre	BT2 - Østerbro
5000m	5000m A-heat	Bo S Abrahamsson	15.50.89		15.35.00	15.03.78	1976	Herre	BT2 - Østerbro
BT3 - Ballerup									
100m	100m Herrer A-heat	Endre Eikenes Røsaker (u)	11.54		11.50	11.61	1996	Herre	BT3 - Ballerup
100m	100m Herrer A-heat	Albert Ranning	DNS		11.25	11.25	1998	Herre	BT3 - Ballerup
100m	100m Herrer B-heat	Kristoffer Pedersen	11.94	(+0.5)	11.74	11.87	1991	Herre	BT3 - Ballerup
100m	100m Kvinder A-heat	Signe Boelsmand	13.06	(0.0)	12.98		1991	Kvinde	BT3 - Ballerup
100m	100m Kvinder A-heat	Cathrine Laugesen	13.70	(0.0)	13.74		1990	Kvinde	BT3 - Ballerup
200m	200m Herrer A-heat	Endre Eikenes Røsaker (u)	23.68		23.33		1996	Herre	BT3 - Ballerup
200m	200m Herrer A-heat	Kristoffer Pedersen	DNF		24.19		1991	Herre	BT3 - Ballerup
800m	800m Herrer A-heat	Jesper Pedersen	2.05.51		2.04.00		1975	Herre	BT3 - Ballerup
800m	800m Herrer B-heat	Martin Højland Nielsen	2.14.55		2.12.00		1993	Herre	BT3 - Ballerup
800m	800m Herrer B-heat	Bo S Abrahamsson	DNF		2.04.00	1.56.48	1976	Herre	BT3 - Ballerup
3000m	3000m Herrer A-heat	Bo S Abrahamsson	9.14.59		9.15.00	8.42.61	1976	Herre	BT3 - Ballerup
Stangspring		Peter Abrahamsen	4.00				2000	Herre	BT3 - Ballerup
BT4 - Aarhus									
1500m	1500m Herrer A-heat	Frederik Kjeldsen Hertz	4.21.1		4.18.00	4.08.38	1997	Herre	BT4 - Aarhus
5000m	5000m A-heat	Jesper Pedersen	15.27.3		15.15.00	15.11.24	1975	Herre	BT4 - Aarhus
5000m	5000m B-heat	Bo Rahbæk	DNF		17.30.00	17.56.48	1981	Herre	BT4 - Aarhus
BT5 - Bagsværd									
1500m	1500m Herre B-heat	Martin Højland Nielsen	4.38.43		4.36.00		1993	Herre	BT5 - Bagsværd
1500m	1500m Herre A-heat	Christoffer T Madsen	4.02.18		4.00.00	4.08.40	1992	Herre	BT5 - Bagsværd
800m	800m Kvinde A-heat	Louise Jørgensen	2.11.28		2.08.00	2.10.44	1991	Kvinde	BT5 - Bagsværd
800m	800m Kvinde A-heat	Therese Jansson	2.16.45		2.17.50	2.19.83	1986	Kvinde	BT5 - Bagsværd
1500m	1500m Herre A-heat	Michael Schmidt (PACE)	DNF		4.00.00	3.46.00	1985	Herre	BT5 - Bagsværd
5000m	5000m Mix B-heat	Bo Rahbæk	DNF		17.30.00	17.56.48	1981	Herre	BT5 - Bagsværd
5000m	5000m Mix A-heat	Jesper Pedersen	DNF		15.15.00	15.11.24	1975	Herre	BT5 - Bagsværd

af Søren Sørensen

Sparta afholdt Ungdomspointstævne (UP) 5 på Østerbro stadion den 1. juni. I 2017 afholdes ialt 11 UP-stævner fra maj til september fordelt på stadions i Maribo, Hillerød, Greve, Herlufsholm, Østerbro, Holbæk, Frederiksberg, Tårnby og Bagsværd.

Til stævnet 1. juni stillede KIF med et lille hold med 4 atleter: Celina Hagihara og Mikaela Medina (P11), Leon Hamann (D13) og Mathilde Hagihara (P13). Stævnet var hovedsageligt besat med Sparta atleter fra den arrangerende klub men også en del FIF'ere og Greve-atleter havde fundet vej til vores hjemmebane.

Leon Hamann (D12) deltog i 80 meter (12.27), 400

meter (1.08.98) og kugle (6.61) i en stærk årgangsklasse.

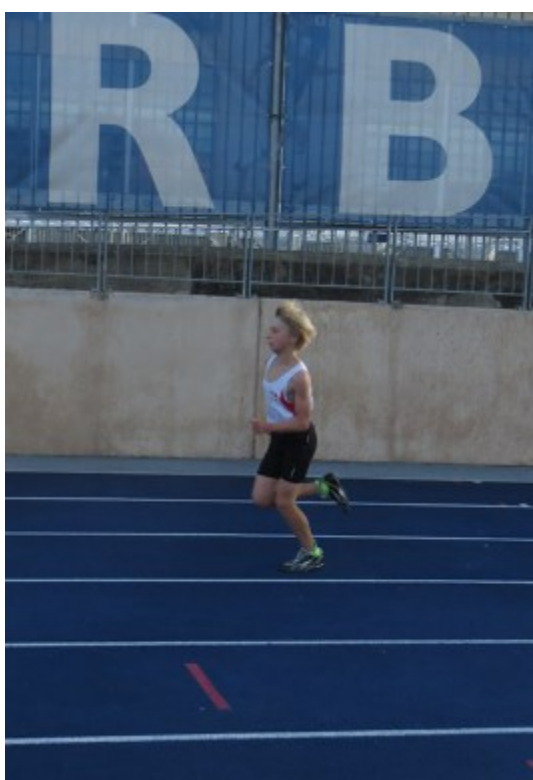
Mathilde Hagihara (P13) blev toer på 80 meter i hendes kun andet stævne, blandt 16 deltagere i tiden 11.37. På 400 meter viste Mathilde stor styrke på opløbsstrækningen og oversprintede de nærmeste forfølgere til en meget fornem sluttid på 1.03.85 og vandt 400 meter i et felt med 7 løbere. I længde sprang Mathilde 3.98 og med lidt mere træning i springgraven er der et 4 meter spring i vente lige om hjørnet.

I P11 klassen viste Celina Hagihara og Mikaela Medina KIF-flaget blandt et væld af Sparta piger. På 60 meter kom Celina først i tiden 8.78 med Mikaela på 2.-pladsen i

9.25, begge i PR-tider men desværre med lidt for meget vind (2.6).

Rækkefølgen blev byttet om i længde hvor Mikaela sprang 4.31 og Celina 4.26, begge PR spring. Pigerne har indstillet sigtekornet mod Sofie Rasmussens klubrekord på 4.49 fra 2011. På 400 meter var Celina suveræn i tiden 1.10.19 med over 3 sekunders margin til nr. 2. Til slut kom Mikaela over 6 meter i kugle for første gang med bedste stød på 6.92 hvilket indbragte en andenplads.

Når 10-11 års børnene er til stævner går snakken ikke så meget på hvor mange PR man sætter men mere hvor mange guldkarameller trænerne skal afkræves til næste træning da hver PR udløser 1 guldkaramel :-)



Leon Hamann og Celina Hagihara løb begge 400 meter ved UP5 stævnet på Østerbro.

Ved det internationale stævne på Ceres Park i Århus stillede der en del op fra Mellem/lang gruppen. Therese Jansson havde utrolig travlt den dag og forbedrede sin pr med over 8 sek. så hun nu løber de 1500 m på 4.40.31. Ligeledes forbedrede både Christoffer Boll, Christoffer Madsen og Jonathan Adamsen deres tider og

satte flotte PR'er. Der var også fart over Christian Sand Clausen løb 800m på 1.51.74 og Søren Brasen er igen under de 2.min på 800m med tiden 1.59.92. Maria Larsen er ligeledes kommet godt i gang med en sejr på 1500m. Vi glæder os til at følge jer alle sammen i denne sæson og ser frem til endnu flere gode resultater - stort tillykke til alle !

Læs resultater [her](#).

Resultatliste for MarkOn Aarhus Nordic Challenge (Atletik) Fredag d. 2. juni kl. 16:00 luk													
Pl.	StNr	Fornavn	Efternavn	Køn	Årg.	Klasse	> Pl	Pl	Klub / By	(sorter > Disciplin/Heat)	pnt	Resultat	Vind
100m hæk..... Kvinder heat 2 kl. 17:20													
		Annemarie	Nissen	K	1994	KH	3		Københavns IF			14,48	0,0
100m hæk..... Kvinder heat 3 kl. 18:40													
		Annemarie	Nissen	K	1994	KH	4		Københavns IF			14,35	+0,0
1500m..... Kvinder kl. 19:45													
		Maria	Larsen	K	1996	K22	1		Københavns IF			4:26,97	
		Therese	Jansson	K	1986	K30	10		Københavns IF			4:40,31	
3000m..... Mænd A kl. 19:30													
		Christoffer	Boll	M	1992	MH	9		Københavns IF			8:22,91	
3000m..... Mænd B													
		Christoffer	Madsen	M	1993	MH	1		Københavns IF			8:44,53	
		Jesper	Pedersen	M	1975	M40	3		Københavns IF			8:48,35	
		Frederik	Kjeldsen Hertz	M	1997	M22			Københavns IF			9:35,62	
800m..... Mænd B													
		Søren	Brasen	M	1994	MH	3		Københavns IF			1:59,92	
800m..... Mænd A kl. 17:05													
		Christian	Clausen	M	1996	M22	1		Københavns IF			1:51,74	
		Jonathan	Adamsen	M	1995	M22	5		Københavns IF			1:55,66	

Annemarie Nissen, 100 meter hæk:

Jeg løb i sæsonbedste til Århus Nordic Challenge. Det var rigtig fedt endelig at få to løb på en dag. Jeg fik egentlig en dårlig start, men for første gang i år synes jeg, at jeg fandt den rigtige rytme i løbet. Nu glæder jeg mig til at få mange flere løb, og håber jeg kan presse mig ned omkring min pr fra sidste år. Det er ellers altid fedt at løbe i Aarhus på det store stadion med musik under løbet og god konkurrence - det giver rigtig god energi.



Annemarie Nissen med Mette Graversgaard fra Aarhus 1900.



Jonathan Adamsen, 800 meter:

Jeg kan kun sige at jeg viser at jeg er i super god form, satte PR på 800m med 1.33 sek. Men der er stadig steder der kan skrues lidt på så der er mulighed for forbedringer. Selve stævnet var super fedt, mega god stemning og fed opbakning fra publikum.

Søren Brasen, 800 meter:

Løb årsbedste i 1.59.92. Bedste tid i 6 år. Et fint løb, hvor jeg træffer fint valg, men også hvor lidt skubberi og lidt mistede skridt undervejs koster lidt på tiden. Men super fedt race, i et fint felt. Er glad for tiden.

Christoffer Boll, 3000 meter:

Et rigtig godt stævne med dejlig opbakning fra publikum, som har givet mig troen på nogle hurtige tider, specielt på 1500m distancen, som jeg primært løber.



Maria Larsen vinder 1500m i Aarhus i tiden 4.26.97

Eurotrack 3.-4. juni



af Lauge Laugesen

Af højdepunkter om lørdagen var uden tvivl Albert Rannings PR 11.25 på 100m i en roterende vind, det viser opadgående formkurve. Se sammendrag af mændenes 100m spring [her](#). Derudover Brian Jørgensens 2.plads på 400m i en flot tid 51.91. 2 af de nye piger Tinna Høj og Cathrine Laugesen fik forbedret deres PR på 100m og fik rykket tiderne et godt stykke længere ned. Det

bliver spændende at se hvor langt ned mod de 13 l kommer i første sæson.

Astrid Glenner tog sejren i kvindernes løb uden at finde de hurtige tider frem. Liv Didi Pedersen har fået gang i konkurrencerne igen hvilket er positivt, vi skal bare lige tilbage på 12.??-sporet. Vindforholdene var generelt noget svingende. Se løbene [her](#).

Kristoffer Bonde Pedersen ikke helt med i starten hvilket

formentlig kostede en PR. Den kommer snart.

På 400m distancen fik vi igen en god notering af Anna Krab Scheibelein under de 62 og langt om længe fik vi Endre Eikenes Røsaker 1 sekund i den rigtige retning. Det var kun en gammel KIFér i Mikkel Klejnstrup der kunne røre vores still going strong Brian O. Jørgensen der med 51,91 løb et super veldisponeret løb igen-igen!

God indsats af seniorerne i lørdagens Eurotrack på Frederiksberg.

Endelig skal det nævnes at Peter Adamsen satte en flot PR i stang med 4.10 i D17 klassen. Se sammendrag [her](#).



Girlpower med 3 KIF sprintere på 100m på Frederiksberg: Astrid Glenner-Frandsen, Liv Didi Pedersen og Cathrine Laugesen.



400 meter resulterede i sølv til Brian O. Jørgensen (51.91) og bronze til Endre Eikenes Røsaker (52.43).

af Søren Sørensen

Søndag havde Mikroholdet (8-9 år) valgt at tage til Eurotrack på Frederiksberg som udover Glostrup Games er det eneste stævne her i foråret for Mikro.

Elodie Harrison-Follwell, Emma Bolvig King, Isabella Bonde, Signe Veicherts og Hjalte-Johannes Kronbrog trodsede regnen og stillede til start i 40 meter, boldkast og længdespring.

I længde blev det til gode spring af alle med 2.33 til Signe, 2.50 til Elodie, 2.54 til Isabella, 3.22 til Hjalte-Johannes og 3.33 til Emma som vandt guld.

På 40 meter løb Elodie i 9.13, Signe i 9.03, Isabella i 7.92 og Emma i 7.02 i indledende. Isabella og Emma røg i finalen hvor Isabella sluttede 4'er med en forbedring til 7.65 og Emma tog sin anden guldmedalje i den flotte tid 6.92. Hos drengene

sluttede Hjalte-Johannes 4'er i tiden 7.62.

I boldkast kastede Elodie 10.58, Isabella 12.90 og Signe 14.74.

Fra Mini (10-11 år) holdet stillede Sophia Bonde og Mikaela Medina til start. I længde sprang Sophia 3.50 og Mikaela 4.18 hvilket gav sølv. På 60 meter gik både Sophia og Mikaela i finalen hvor Sophia blev 6'er i tiden 9.79 og Mikaela vandt bronze i tiden 9.29. Endelig blev Sophia 5'er i boldkast med 20.16 og Mikaela 4'er i højde med 1.20.



Mikropigerne matcher Kvindesenior i rå girlpower!
Fra venstre: Emma Bolvig King, Isabella Bonde, Signe Veicherts og Elodie Harrison-Follwell.



Emma Bolvig King tog guld ved Eurotrack med flotte præstationer i både længdespring og på 40 meter.

SkaraRacet 6. juni



af Søren Sørensen

SkaraRacet afholdes på Sveriges nationaldag den 6. juni i byen Skara der ligger ca. 2 timers kørsel nordøst for Gøteborg.

Belægningen i Skara er den såkaldte "Mondo" hvilket er en speciel hurtig belægning, hvor underlaget er hårdere og derfor giver mere energi tilbage, når man sætter af.

I år var Annemarie Nissen eneste KIF-deltager i Skara og stillede op på favorit-distancen 100m hæk.

Annemarie løb indledende heat i sæsonbedste 14.19 (vind 1.2) som er den næsthurtigste tid af en dansker i år, kun overgået af Mette Graversgaard fra Aarhus 1900, der i samme heat løb i 13.62.

I finalen løb Annemarie i 14.12 men med for meget vind (2.1).

En tid under 14 sek. er inden for rækkevidde for Annemarie i løbet af kort tid.



Annemarie Nissen i aktion i SkaraRacet i 100m hæk.

af Søren Sørensen

Det årlige Copenhagen Open i Hvidovre dannede i denne weekend rammen om den første egentlige indvielse af det "nye" Hvidovre Stadion med 8 rundbaner, hvis man lige ser bort fra en tyvstart for 3 uger siden med DM og NM på 10 km.

Udover det ligeledes nyrenoverede Greve Stadion og vores hjemmebane Østerbro er Hvidovre det eneste stadion på Sjælland med 8 rundbaner og som bonusoplysning er der nedlagt varme i løbebane 1 så der nærmest kan løbes i alt slags vejr.

Varmen forblev dog slukket ved denne weekends stævne hvor vejrguderne var mildere stemt end ved årets første stævner. Traditionen tro stillede KIF talstærkt op både blandt aktive og trænere. 52 KIF-aktive stillede op i 152 starter og det blev til ialt 40 medaljer (11 guld, 17 sølv, 12 bronze) og ialt 65 PR-noteringer.

Igen ved dette stævne var den energiske 10-11 års gruppe mest aktive med næsten halvdelen af alle starter, 75 ialt – og også næsten halvdelen af alle medaljer blev vundet i denne gruppe med 4

guld, 7 sølv og 8 bronze. Det er rigtigt dejligt at se denne gruppe deltager med stor fornøjelse og efterhånden forholdsvis meget rutine også.

Hos de 10-årige vandt Sophia Bonde 2 sølv i 200 meter (PR 34.83) og 100 meter samt 1 bronze på 400 og Sophia satte PR i længde med 3.32 og 60 hæk i tiden 12.80. Mille Elmer debuterede på 400 meter distancen med en fin tid på 1.25.45. Laura Rosenkvist vandt bronze på 100 meter i tiden 16.80 og satte PR i længde med 3.46. Se Lauras flotte spring [her](#).



Mille Elmer og Laura Rosenkvist i duel på 100 meter i P10 klassen.

Blandt Drengene 10 år satte August Horsgaard hele 4 PR med sølv i boldkast (39.06), 4.02 i længde og først 9.26 på 60 meter som blev forbedret til 9.23 i finalen som rakte til en 4.-plads. Carl Stenner debuterede i 3 discipliner med tiden 2.11.61 på 600 meter som bedste resultat. Jonathan Mansfeldt satte PR i samtlige sine discipliner med 3.46 i længde, 9.85 på 100 og 28.20 i boldkast. Samuel Kærhøg satte på 60 meter PR i tiden 9.57. Tobias Blak havde første start på 200 meter i tiden 36.57 og kastede 29.55 i boldkast for første gang.

De to Jensen-brødre Marvin og Kevin var traditionen tro

tilmeldt en bred palette af discipliner. Marvin vandt bronze i kugle med 7.22 hvilket var en markant forbedring af hans PR på 5.20. Bronze blev det også til i boldkast med et kast på 35.70. Desuden var der PR i længde med 3.76, på 100 meter i tiden 16.21 som blev forbedret i finalen til 15.85 og på 200 meter i tiden 35.33 samt på 400 meter i 1.26.53. Kevin tog vanen tro godt for sig af retterne med først og fremmest guld i boldkast med en markant klubrekord på 49.56 som var en næsten 4 meters forbedring af hans egen rekord fra Tårnby Games. Derudover guld i kugle med 7.85, sølv på 400 i tiden 1.15.69 samt 3 bronze

på 100 meter i tiden 15.05, 200 meter på 31.90 (PR) og 600 meter på 2.05.73. Desuden satte Kevin lige 2 PR på 60 meter i tiden 9.25 samt 100 meter i tiden 14.96.

Drengene tog sølv på 4x60 stafet i tiden 37.79 efter Sparta i 37.16.

Blandt de 11-årige piger var Eloise Shillito (CIS) på startlisten i længdespring hvor det blev til et spring på 2.95. Huda Elmhassani satte markant PR i boldkast med 26.34 med forbedring på næsten 5 meter. Elisabeth Elsner sigtede i kugle efter 8 meter linien og endte med en fin PR på 7.95, forbedring på 55 cm samt en PR på 60 i tiden 9.95. Mikaela Medina tog sølv i højde på PR-højden 1.26 samt bronze på 100 i tiden 14.87 som ligeledes er PR. Derudover løb Mikaela PR på 60 i 9.20. Celina Hagihara vandt 2 guld i 60 hæk i tiden 11.88 og 60 meter i tiden 8.76 hvilket begge var PR. Derudover tog Celina sølv på 200 i tiden 30.25.

De 10-11 årige piger satte trumf på ved at vinde 4x60 stafet i tiden 37.03 foran Sparta i 38.11 og Bagsværd i 39.14.

Stafetskitte mellem Mikaela Medina og Celina Hagihara på det vindende P11 hold på 4x60 meter. Med på holdet var også Sophia Bonde og Elisabeth Elsner.



Hos de 12-13 årige piger var der PR-noteringer i næsten samtlige øvelser. Alma Horsgaard satte PR på 80 i tiden 12.76 og 200 i tiden 32.59. Ditte Jensen fik ligeledes noteret PR i 80 i tiden 12.39 og i kugle med 8.16 hvilket var en forbedring på præcis 1 meter. Freja Veicherts fik PR på 80 meter i tiden 13.35 og i kugle med et stød på 6.47. Mathilde Hagihara fik en 11 cm's forbedring i højde til nu

1.26 samt på 200 meter i tiden 28.50. Alma Witt tog sølv i 80 meter finalen i PR-tiden 10.93 og blev slået af en svensker med kun 16/100.

Drengene på 12-13 år fik også luftet KIF-blusen på fin manér. Sebastian Shillito (CIS) sluttede lige udenfor podiet på 100 meter i tiden 15.56. Harvey Cowan (CIS) løb 100 og 400 og sluttede på sidstnævnte i tiden 1.18.77. Christian Carstensen fik PR i

længde med 3.16. Clifton Benjamin satte PR på 80 i tiden 11.75. Leon Hamann satte PR på 100 meter i tiden 15.39 og vandt B-finalen.

Tobias Bjerre var endnu en gang flittig gæst på medaljeskamlen med 2 guld i højde på 1.66 og kugle på 11.23 hvilket er en forbedring af hans egen klubrekord fra Tårnby Games for en måned siden på 10.99. Derudover 3 sølv i længde med PR-spring på 5.40, over 4 meters forbedring i spyd til 36.43 samt endelig næsten 4 meters forbedring i hammer til 29.47. Endnu en markant indsats fra Tobias' side.

Pigerne i 14-15 årsgruppen var repræsenteret med 5 deltagere. Alberte Ulrik fik PR på 200 i tiden 30.71. Karoline Bygwraa fik PR i kugle med et stød på 7.85 og fik noteret 1.10.74 på hendes første 400 meter. Laura Rothschild fik noteret 11.44.86 på 3000 meter i hendes første optræden på langdistancen. Nanna Elmer løb 29.33 på 200 og endelig vandt Rebekka Holsting bronze i hammer med 25.20 og løb 30.77 på 200 meter.



Clifton Benjamin fra D12 satte PR på 80 meter i tiden 11.75.

Hos drengene på 14-15 år var Mik Lønborg ude i nærheden af PR i spyd med 30.58. William Elsner fik sin første notering på 400 meter i den fornemme tid 58.15 hvilket rakte til sølv. På 800 meter havde William og Gustav Bendsen en drabelig duel om bronzen hvor William trak sig sejrrigt ud med blot 1/100 sek. forskel i tiden 2.14.19 mod Gustavs 2.14.20 – begge PR tider. Gustav løb søndag 3000 meter for første gang i tiden

10.07.12 og sluttede 5'er. Lukas Medina Sørensen tog 2 guld i højde med 1.62 og længde med 5.99 hvilket var PR forbedring med hele 49 cm, spændende at se om Lukas i efteråret kan æde sig ind på Andreas Trajkovskijs klub- og Danmarksrekord fra 2007 for D14 på 6.49.

Blandt de 16-17 årige sprang Vibha Soren langt i længde med 4.90 men desværre med for meget vind og Villads Schou tog sølv på 800 i tiden 2.10.38.

I aldersklassen over hos de 18-19 årige blev der kastet af hhv. Emanuel Hammann og Mads Ringsted. Emanuel satte PR i hammer med 42.65 hvilket indebragte bronze. Mads indkasserede to sølvmedaljer, i hammer kastede Mads 40.19 og i kugle stødte han fornemme 15.10 hvilket er bedste stød i år af en dansker med 6.0 kg kugle. I samme aldersklasse stødte norske Marcus Thomsen der stiller op for Aarhus 1900, fænomenale 21.32 som er det længste U20-stød i verden i år!



Hård kamp om 3.-pladsen i D15 800 meter, hvor William Elsner (til højre) trak det længste strå mod Gustav Bendsen og vandt med 1/100 sek.

I seniorrækken stillede Sofie Rasmussen og Annete Juma op i trespring, Sofie sluttede 4'er med 11.43 og Annette vandt guld med et spring på 11.80 i en tæt konkurrence. På 3000 tog Caroline Christiansen sølv i tiden 10.30.02. På 800 meter stillede Ida Fillingsnes op som hare for Holtes Helene Holm Gottlieb der skulle klare kvalifikationskrav til U20 EM i Grosseto i juli. Med veludført præcisionsarbejde løb Ida 1. omgang i 61 sek. og trak Holte-løberen flot gennem modvinden på langsiden så hun netop klarede kravet på 2.08.50 med 33/100, stor ros til Ida for det flotte hare-arbejde! I samme løb blev Therese Jansson 4'er i tiden

2.23.33 og Louise Jørgensen måtte desværre udgå undervejs.

Kvindernes korte sprinterdistance blev det helt store KIF-højdepunkt lørdag med Astrid Glenner-Frandsens forrygende 12.00 tid på 100 meter med godkendt vind (0.8). Astrids tid er ny klubrekord og sender hende op på 3.-pladsen på årets rangliste i Danmark. På samme distance løb Liv Didi Pedersen 13.04 i indledende og sluttede 5'er i finalen. På 200 meter om søndagen sluttede Astrid 3'er i tiden 24.67 hvilket var hurtigere end hendes egen PR og klubrekord på 24.91 men desværre med for meget vind (2.6). Liv løb på samme distance i tiden 26.57.

Hos herrerne var Albert Ranning flyvende på 100 meter i tiden 11.12 (PR) hvilket var en forbedring på 13/100 fra sidste weekends Eurotrack på Fr.berg. På samme distance satte Kristoffer Bonde Pedersen PR med en tid på 11.61. Endre Røsaker løb hhv. 200 i PR-tiden 23.45 samt 400 i tiden 52.08. Thor Robert Nielsen løb også 200 i tiden 23.49. På 800 var Søren Brasen (2.00.22) og Bo Abrahamsson (2.06.19) i aktion og endelig sluttede Jesper Pedersen løbernes præstationer af med på 1500 meter at vinde i sølv i tiden 4.14.89.

Det skal også nævnes at Michael Mørkboe gav en hånd med omkring video live streaming om lørdagen til stor glæde for de mange venner og familiemedlemmer der følger stævnet online via nettet.

Se nogle af videoklippene [her](#) på KIF's Youtube-kanal.

Stor tak til KIF's trænerstab der valgte at tilbringe en solstrålende weekend på Hvidovre stadion sammen med de mange aktive KIF'ere.



Rutine fornægter sig ikke. Jesper Pedersen i mål før Spartas Anders Bang på 1500 meter.



Mads Ringsted (til venstre) topper den danske rangliste i D19 i kugle (6.0 kg) med et stød på 15.10. I midten den norske støder Marcus Thomsen der stiller op for Aarhus 1900. Marcus stødte fantastiske 21.32 i Hvidovre hvilket er bedste stød i verden i år!! Til højre Rasmus Jensen fra Ballerup der vandt bronze.



Lukas Medina Sørensen sprang 5.99 (vind 1.7) i sidste forsøg i længde hvilket er det længste spring i D14-klassen i år i Danmark.

Skole OL-finale i Aarhus, 16. juni



af William Røddik Elsner, U18

Skole-OL den 16. juni 2017 i år var det sidste gang for 7. klasse til at deltage i skole ol og denne gang var det Aarhus der var vært for begivenheden. Min skole Nørre Fælled Skole havde kvalificeret sig til finale-stævnet. Lukas og jeg fra KIF U18 var afsted med en fantastisk klasse med nogle af de mest engagerede mennesker jeg længe har kendt. Stævnet blev skudt i gang med en 2 kilometer som vi alle tog meget seriøst da vi vidste at det var den

der altid kårede vinderne. Senere kom de individuelle discipliner som vi dominerede med de atleter som ikke var skadede. Blandt andet tog Lukas guld i 100 meter finalen i tiden 11,85. Samlet vandt vores skole kun afgjort af vores stafet som vi til gengæld vandt med 60 meter ned til nummer to. Dette års skole OL var klart det bedste af de tre år jeg havde været med af to grunde: vi vandt og det var den bedste klasse nogensinde jeg har været sammen med.



Vinder af skole OL-finalen i Aarhus for 7. klasser, Nørre Fælled skole.

Østmesterskaber for Ungdom, Østerbro 17.-18. juni



af Søren Sørensen

Årets Øst DMU blev for første gang afholdt på vores hjemmebane Østerbro Stadion arrangeret af Sparta. Begge dage blev afviklet i fint atletikvej, ja vejret søndag var vel nærmest for varmt men man kan heller ikke tillade sig at klage når nu vejrguderne en sjælden gang viser sig fra deres bedste side.

KIF stillede op med 39 atleter i alderklasserne fra 10 til 18 år fordelt på 124 starter. Igen var 10-11 års (Mini) holdet super aktive med 80 starter, Ungdomsholdet i 12-13 årsklassen med 24 starter og Juniorholdet med 20 starter.

Medaljefordelingen blev 14 guld, 10 sølv og 9 bronze

samt glædelige 70 PR-noteringer ud af de 124 starter. Det vidner om at formen var skærpet op til dette mesterskabsstævne og at samtlige KIF-atleter var fit for fight.

Pige 10 år fik sat fine PR ved Laura Rosenkvist på 60 meter i tiden 10.01, i længde på 3.45 og i boldkast med 20.35. Lilli Schou Vejby fik PR på 60 i tiden 10.12. Mille Elmer var aktiv begge dage og satte PR i alt. 5.13 i kugle, 10.55 på 60 meter, 1.19.35 på 400, 3.44 i længde og 25.86 boldkast – især på 400 og bold var der markante forbedringer, stærkt Mille! Lørdag morgen saksede Sophia Bonde sig til PR i

højde med 1.10 hvilket indbragte KIF's første medalje ved stævnet i form af sølv til Sophia, desuden blev det til PR på 60 hæk i tiden 12.73, også Sophia var som altid meget aktiv begge dage og altid i højt humør.

De 10 årige drenge holdt sig ikke tilbage med hverken PR eller medaljer. August Horsgaard satte PR i alt med 9.25 i 60 finalen og 3.81 i længde, begge lige udenfor medaljerækken. Til gengæld scorede August bronze i boldkast med 34.20. Carl Stenner satte fin PR i længde med 3.29 samt i boldkast med 29.06. Desuden en første notering på 1000 meter i tiden 3.52.42 og både bold og 1000 meter indbragte to 4.-pladser til Carl. Elias Allon fik PR i kugle med et stød på 5.41. Hector Wielechowski havde et fint stævne med lutter PR og to medaljer: 60 meter PR på 9.61, sølv i højde med 1.16 og bronze i kugle med 6.97, fornemt Hector! Jonathan Mansfeldt slutter 5'er i boldkast med PR-kast på 25.92. Matteo Battain havde gode præstationer i kugle med 6.00 og længde med 3.40 lige under PR. Samuel Kærhøg var flittig begge dage med mange PR: 60 meter i tiden 9.42, kugle med 4.27, 400 meter på 1.21.01 og længde på 3.58. Tobias Blak var tæt på PR på 60 og slog PR i kugle med 5.67 og på 400 i tiden 1.26.11.



Stor aktivitet blandt de 10 årige drenge i kuglestød.

Østmesterskaber for Ungdom, Østerbro 17.-18. juni



Brødrene Jensen var som altid flittige begge dage. Marvin satte PR på 60 i tiden 9.57 og flot PR i kugle med 6.60. I boldkast vandt Marvin sølv lige under PR med et kast på 36.56, iøvrigt i en konkurrence med lutter KIF-deltagere, 6 i alt så der var nærmest tale om et klubmesterskab. Bror Kevin høstede som altid godt med medaljer, ialt 5 blev det til som mest vindende KIF-atlet ved stævnet sammen med Celina i Pige 11. Kevin vandt bronze på 60 i PR-tiden 9.20. I kugle vandt Kevin guld med et stød på 7.16. Det blev til PR og bronze på 400 meter i tiden 1.12.30. Boldkast blev vundet af Kevin med et kast på 42.74, noget under hans PR på 49 meter men konkurrencen blev også afviklet i strid modvind. Endelig vandt

Kevin bronze på 1000 meter i PR-tiden 3.40.62 som var en forbedring på hele 8 sekunder.

Desværre blev drenge 10 4x60 stafetholdet disket da sidste skifte blev foretaget omkring 5 meter efter skiftezonens ophør og det kunne skiftedommeren trods alt ikke se gennem fingre med og drengene vidste også godt selv med det samme at den var helt gal ...

Pige 11 gruppen høstede 10 medaljer ved mesterskabet. Elisabeth Elsner stødte 7.68 i kugle hvilket indbragte en bronzemedalje. Desværre blev Elisabeths 60 hæk forstyrret af et styrt på nabobanen hvor en Bagsværd-pige var ude for et dramatisk styrt men hun kom heldigvis tilbage igen i konkurrence i løbet af søndagen. Elisabeth

fik en fin PR i længde med 3.80. Mikaela Medina lagde lørdag morgen ud med at vinde højdespring på PR-højden 1.29. Søndag morgen gav 60 hæk sølvmedalje i PR-tiden 12.51 og endnu en sølvmedalje i længde med et spring på 4.25. Celina Hagihara havde som altid et fint stævne og sluttede på 5 individuelle medaljer. Først blev det til et PR-stød i kugle med 5.50. Dernæst en fin PR-tid i 60 finalen som Celina vandt i tiden 8.72 som blot er 12/100 fra Rugiatu Kallons klubrekord fra 2004, den er bestemt inden for Celinas rækkevidde i resten af sæsonen. På 400 distancen havde Celina et hæsblesende opgør med en FIF-pige som endte med en sølvmedalje til Celina blot 3/100 fra hendes egen klubrekord sat ved Tårnby Games i maj. Søndag morgen vandt Celina 60 hæk finalen og satte senere søndag PR i længde med et flot førstespring på 4.35. Celina rundede medaljehøsten af med bronze i boldkast med 28.60.

Endelig vandt pige 11 holdet bestående af Sophia, Elisabeth, Mikaela og Celina guld på 4x60 stafet i tiden 36.73 hvilket var en forbedring af deres 37.03 fra sidste uges stævne i Hvidovre.

Drenge 11 var repræsenteret ved Elias Martinsen som med en første notering på 1000 meter sluttede 6'er i tiden 3.51.58.



Guld og sølv til KIF på P11 60m hæk. T.v. Mikaela Medina Sørensen, i midten Celina Hagihara og t.h. Luna Frid Hanberg, Bagsværd.

I pige 12 fik Alma Horsgaard PR på 200 i tiden 31.87 og på 80 meter i tiden 12.65. Ellen Vakkala fik på 60 hæk noteret 13.25 og på 200 meter tiden 34.23.

Drenge 12 havde 3 KIF'ere til start. Clifton Benjamin satte PR på 80 i tiden 11.77 og Clifton sluttede 4'er i finalen. Harvey Cowan skar over 1 sekund af sin PR på 200 til tiden 31.03. Leon Hamann satte PR i spyd med 18.36 og i 80 meter finalen i tiden 12.30. Desuden sluttede Leon 4'er på 1000 meter i tiden 3.23.95.

De 13 årige piger havde et virkeligt fint mesterskab! Smilla Mygind Kristensen satte først PR i længde med 4.42. Senere lørdag vandt Smilla diskos med et PR-kast på 21.73. I spyd kastede Smilla lige under PR

med et kast på 27.65 og vandt bronze. Endelig stødte Smilla mere end 2 meter over PR i kugle med et flot stød på 9.87 hvilket rakte til en 5.-plads i en stærkt besat konkurrence. Alma Witt satte PR i alle discipliner! I længde forbedrede Alma sig til 4.74. I et meget tæt 600 meter løb vandt Alma med blot 2/100 over en Blovstrød-løber og kunne først udråbes som vinder efter målfotoet var gransket nøje. Tiden var så flot som 1.44.18 hvilket blot er 59/100 fra Maria Larsens klubrekord fra 2009, en meget flot præstation af Alma i hendes første optræden på 600 meter. Om søndagen leverede Alma endnu en stærk præstation på 80 meter hvor hun vandt sølv i tiden 10.72 kun slået af en Korsør-løber med 3/100. Og denne gang kun 36/100 fra Christina Schnohrs klubrekord der er

helt tilbage fra 1988 – ikke utænkeligt at Alma kan sætte klørerne i den senere på sæsonen.

Tobias Bjerre var igen ustyrlig i drenge 13 klassen. Tobias vandt sølv i spyd med en 3 meters forbedring til 39.10. I kugle og højde forbedrede Tobias igen sine egne klubrekorder der er sat tidligere i år og vandt guld i begge discipliner. I kugle blev klubrekorden forbedret fra sidste weekends 11.23 stød i Hvidovre til nu 11.33 og som er en forbedring af Andreas Trajkovskijs 10.66 fra 2006. Og i højde overgik Tobias endnu en gang sig selv med en forbedring fra 1.73 (DTU, 28. maj) til nu 1.75 – det er en forbedring på hele 20 cm fra sæsonens start hvilket er helt uhørt i højdespring! Tobias bør fremover springe med iltmaske når han færdes i de høje luftlag. Tobias valgte friskt at forsøge sig på DUR (Dansk Ungdomsrekord) højden 1.82 hvor det blev til 3 gode forsøg og det kan ikke udelukkes at Tobias får den på CV'et senere i sæsonen. Også et kæmpe skulderklap til Tobias' højdetræner Klaus Nygaard Jensen, dejligt at se at den intense højdetræning nu begynder at give frugt.

Alma Witt spurtbesejrer en Blovstrød-løber og kan nu kalde sig Østmester på 600 meter i pige 13 års-klassen.



Østmesterskaber for Ungdom, Østerbro 17.-18. juni



Hos Pige 14-15 satte Alberte Ulrik PR i alle discipliner, først med 14.67 i 80 hæk finalen. Senere med et længdespring på 4.17 og endelig vandt Alberte guld på den uvante 300 hæk disciplin i tiden 52.42. Karoline Bygwraa var i nærheden af PR på 200 i tiden 30.18 og i kugle med et stød på 7.30. På 3000 meter satte Laura Rothschild PR i tiden 11.57.90. På 1500 meter satte Maria Brorsen PR i

tiden 5.14.14. Nanna Elmer fik sat PR på 300 meter i tiden 47.04 og på 800 meter i tiden 2.34.20. Rebekka Holsting vandt bronze i hammer med et godt førstekast på 31.40 hvilket var PR med knap 7 meter! Rebekka løb 100 meter i tiden 14.56 og fik en PR notering her også.

I drenge 15 gruppen fik Asbjørn Birkelund forbedret sin egen klubrekord fra 17.40.22 (Ballerup, 21. maj) til 17.23.84 hvilket indebragte en

guldmedalje. Gustav Bendsen leverede flotte præstationer på 1500 meter i tiden 4.34.23 hvilket var PR med over 8 sekunder. På 800 meter løb Gustav i det langsomme heat i den fine tid 2.10.60 uden at blive presset hvilket var Gustavs kun 2. løb på distancen. William Elsner løb 2.12.09 på samme distance hvilket var PR med over 4 sekunder. Både Gustav og William er blandt de hurtigste årgang 03'ere i Danmark i en klasse der domineres af hurtige 02-løbere.

Blandt de ældste drenge tog Christoffer Åndahl sølv i højde med 1.83 og Peter Adamsen vandt ligeledes sølv i tiden 16.29 på 100 hæk hvilket er PR. Peter rev ned på starthøjden 3.70 i stang. Endelig kastede Emanuel Hammann 45.21 hvilket er en halv meter fra PR og Emanuel sluttede 5'er i sin konkurrence.

Alt i alt en god KIF-weekend og atleterne kan nu gå på en velfortjent sommerferie men husk at holde formen ved lige i sommerperioden så I er skarpe til efterårets stævner!



Gustav Bendsen vinder B-heatet på 800m i D14 klassen i sikker stil og er kun godt 1 sekund fra Stefan Storms D14 klubrekord fra 1988 på 2:09,48.

Hele 27 nationer var repræsenteret ved det årlige internationale stævne CAG på Østerbro arrangeret af Sparta.

Højdepunktet kom tidligt på aftenen da Andreas Martinsen fra Aarhus 1900 satte ny dansk rekord på 110 hæk med den flotte tid 13.50 kun 2/100 fra VM-kravet til London.

Også Mathilde Kramer fra FIF imponerede igen ved at sætte PR på 11.59 i indledende og satte dermed en tyk streg under at hun p.t. er Danmarks hurtigste kvinde.

KIF var flot repræsenteret ved stævnet med hele 15 deltagere.



Jonathan Adamsen bliver 2'er i C-heatet på 800 meter i tiden 1:59,47.

Result	Pos	Name	Q	Event	Group	Day / time
13.45	6	Cathrine Laugesen (1990)	13.70	100 Metres	Prerun	1 - 17:30
11.69	6	Endre Røsaker (1996)	11.50	100 Metres	Prerun	1 - 17:30
12.00	7	Kristoffer Bonde Pedersen (1991)	11.61	100 Metres	Prerun	1 - 17:30
12.98	2	Signe Boelsmand (1991)	12.98	100 Metres	Prerun	1 - 17:30
11.88	6	Annette Juma Nielsen (1996)		Triple Jump	Women	1 - 18:30
	7	Sofie Rasmussen (2000)		Triple Jump	Women	1 - 18:30
14.41	5	Annemarie Nissen (1994)		100 Metres Hurdles - Round 1	Women	1 - 19:00
12.24	4	Astrid Glenner (1993)		100 Metres - Round 1	Women	1 - 19:40
5.97	6	Jessie Ipsen (1983)		Long Jump	Women	1 - 19:45
4.33.84	6	Louise Jørgensen (1991)		1500 Metres	Women	1 - 20:10
4.28.28	4	Maria Larsen (1996)		1500 Metres	Women	1 - 20:10
9.28.19	10	Christoffer Madsen (1992)		3000 Metres Steeplechase	Men	1 - 21:15
1.59.17	8	Christoffer Boll (1992)		800 Metres	Men	1 - 22:00
1.59.47	2	Jonathan Adamsen (1995)		800 Metres	Men	1 - 22:00
2.02.78	9	Søren Brasen (1984)		800 Metres	Men	1 - 22:00

KIF resultater fra Sparta CAG.

Landskamp, Vaasa 23.-25. juni



af Annemarie Nissen

Sammen med 11 andre nationer skulle det danske atletiklandshold deltage i samlet set 40 forskellige discipliner over de 3 dage i Finland. Målet var på forhånd at undgå nedrykning fra den næstbedste række (First League) til den trediebedste række, dette lykkedes dog ikke da Danmark sluttede sidst bl.a. som følge af en række uheld på andendagen.

KIF var repræsenteret i landskampen ved Annemarie Nissen (100 hæk) og Astrid Glenner-Frandsen (100 og 4x100 stafet). Annemarie rapporterer fra stævnet i Finland:

Vi nyder begge meget at være afsted på landsholdstur. Alle er helt vildt søde og imødekommende - om man klarer sig godt eller dårligt. Der er stort fokus på, at det er en holdkamp, og at alle bakker op om hinanden og generelt er der rigtig god stemning her i Finland. Jeg (Annemarie) havde en rigtig god opvarmning med fantastisk god hjælp og støtte fra Mikkel Larsen og Erik Barslev, men selve løbet gik desværre ikke helt som håbet. Der var to tyvstarter, så vi stod længe og blev kolde. Det er nok den primære grund til, at alle i mit heat løb et stykke fra PR. Det bliver dejligt at gøre om allerede til VU-

spelen. Astrid satte en fantastisk flot PR på 11.98 (vind +1.3) og dermed også ny klubrekord. Selv synes hun, at det var en stor oplevelse. det bør noteres, at Astrids reaktionstid var på 0,26, hvilket vidner om, at der er endnu mere at hente. Desværre havde Astrid rent faktisk forstuvet foden i opvarmningen, da en ester gik ind foran hende i et stigningsløb, men på adrenalin og varme i kroppen rakte det stadig til rekord. Hendes deltagelse på stafetten blev desværre sat over styr, hvor hun skulle have løbet 3.-turen. Forude venter forhåbentlig 2 starter for Astrid inden en kort pause – VU-spelen i Göteborg og Grand prix i Bruxelles. Fantastisk oplevelse at være med til landskamp!



To landsholdsdebutanter. KIF's Astrid Glenner-Frandsen med Louise Østergaard fra Randers.

af Søren Sørensen

British Milers Club (BMC) i England er pendant til Baneturneringen i Danmark. Lørdag den 24. juni havde 4 KIF'ere valgt at tage turen over Nordsøen for at deltage i en afdeling i Watford.

Christian Clausen brød en

magisk grænse på 800 meteren da han for første gang kom under 1:50 med en sluttid på 1:49,76 som vinder af C-heatet.

Christopher Boll skar på 1500 meter godt 8 sekunder af sin PR-tid fra 2015 og løb i den

særdeles fornemme tid 3:46,74.

Louise Jørgensen var på 800 meter kun 17/100 fra PR men måtte nøjes med en årsbedste notering med tiden 2:10,61.

Endelig løb Maria Larsen med i B-heatet på 1500 meter i tiden 4:30,52.



Christian Clausen på vej mod PR 1:49,76 som vinder af C-heatet på 800 meter.

Christian Clausen, 800 meter:

Jeg har været lidt uheldig med løbene indtil videre i sæsonen, men jeg vidste, at det nok skulle blive min tur med lidt tålmodighed. I Watford gik det så præcis som det skulle. Der er dog flere pejlinger på, at jeg også kan løbe minimum et halvt sekund hurtigere pt. Jeg har ikke mit hoved på U23 EM-kravet på 1:48,70. Hvis alt flasker sig, er det ikke en umulighed, men ellers går det nok. Det er ikke sidste krav, der kommer inden for rækkevidde.

Louise W. Jørgensen, 800 meter:

Det var et super godt arrangeret stævne, forholdene var rigtig gode og jeg endte med at løbe i sæsonbedste og lidt over PR i et løb der var lidt taktisk udfordrende.

Christoffer Boll, 1500 meter:

Det var et udmærket løb, dog hæmmet af, at vi var 17 mand i heatet. Det vanskeliggjorde tingene. Jeg ligger sidst de første 1100 m, og må helt ud i bane 4 for at overhale, hvorfor jeg må tilskrive mig Christians udsagn om, at der er mere i posen. Når det så er sagt, er jeg mere end tilfreds med resultatet. Resten af sæsonen skal bruges på at komme så langt under 3:45 som muligt, og en topplacering til DM.

Klik på [link](#) for resultatliste

af Michael Mørkboe

Efter Christian Clausens og Christoffer Bolls flotte præstationer på 800 og 1500 meter i Watford fandt jeg anledning til at opdatere alle tiders KIF Top 10 lister i samme discipliner.

Der er ikke løbet hurtigere tider i KIF-regi på 800 og 1500 i 23 år siden Robert Kiplagat og Mogens Guldberg løb hurtigt i KIF-trøjen tilbage i 90'erne.

800 meter - herrer

Placering	Resultat	Navn	Årgang	Sted	Dato
1	1.45.62	Wilson Kipketer	1972	Helsinki	30-06-1992
2	1.47.45	Robert Kiplagat	1972	Malmö	22-08-1994
3	1.47.5	Gunnar Nielsen	1928	Østerbro	07-08-1955
4	1.49.0	Gunnar Bergsten	1920		01-01-1943
5	1.49.4	Niels Holst Sørensen	1922	Helsingborg	03-07-1945
6	1.49.76	Christian Clausen	1996	Watford (GB)	24-06-2017
7	1.50.90	Michael Christiansen	1967	Frederiksberg	21-08-1990
8	1.51.59	Michael Schmidt	1985	Østerbro	21-08-2012
9	1.51.8	Jørgen Heller Andersen	1919	Østerbro	10-08-1947
10	1.51.9	Claus S. Jensen	1957	Østerbro	29-07-1981

1500 meter - herrer

Placering	Resultat	Navn	Årgang	Sted	Dato
1	3.38.35	Robert Kiplagat	1972	Østerbro	25-07-1993
2	3.39.70	Mogens D. Guldberg	1963	St. Denis	10-06-1994
3	3.40.8	Gunnar Nielsen	1928	Oslo	06-09-1955
4	3.43.88	Lars Bang	1966	Århus	01-08-1991
5	3.45.44	Wilson Kipketer	1972	Karlskrona	16-06-1992
6	3.45.76	Claus S. Jensen	1957	Ålborg	16-06-1984
7	3.46.1	Gert Kærln	1950	Frederiksberg	12-08-1972
8	3.46.74	Christoffer Boll	1992	Watford (GB)	24-06-2017
9	3.46.92	Michael Schmidt	1985	Manchester (GB)	30-05-2015
10	3.49.87	Michael Christiansen	1967	Østerbro	27-07-1989

af Michael Mørkboe

Det var en eksklusiv delegation, KIF sendte til Greve til deltagelse i DM for Masters, som det tidligere veteran-DM nu er blevet omdøbt til. Således var vi kun repræsenteret ved fem deltagere, som alle var mænd.

Bo Abrahamsson (M40), Jakob Molander (M30), Jan Hansen (M70), Michael Mørkboe (M45) og Orla Kønig (M70)

markerede sig dog alle flot og hjembragte 6 danske mesterskaber og 4 sølvmedaljer. Bedste mand var nok Bo, der løb to sikre sejre hjem på 800 og 1500, men også Jan Hansens stød over de 10 m i kuglestød (10.16) er værd at bemærke.

For nogle af os bliver der nu kigget frem mod Aarhus i slutningen af juli, hvor der i år afvikles EM for Masters.

Klik på [link](#) for resultatliste

Klik [her](#) hvis du har lyst til at hjælpe til ved EM for Masters i Aarhus i slutningen af juli.



Sejrherrene på 800 meter hhv. Bo Abrahamsson (M40) og Michael Mørkboe (M45).

Navn	Klasse	Øvelse	placering
Bo Abrahamsson, 1976	M40	800 - finale	2.10.48 (1)
		1500 - finale	4.21.20 (1)
Jakob Molander, 1983	M30	LÆ - finale	5.88 w:+1.6 (2)
		TR - finale	12.16 w:+1.0 (1)
Jan Hansen, 1944	M70	100 - finale	DNF
		HØ - finale	1.02 (1)
		KU - finale	10.16 (2)
Michael Mørkboe, 1971	M45	800 - finale	2.30.50 (1)
Orla Kønig, 1946	M70	100 - finale	17.10 w:+1.5 (2)
		200 - finale	37.14 w:+1.9 (2)
		LÆ - finale	3.10 w:+2.0 (1)

Nano Holdet ønsker alle en dejlig sommer med masser af bevægelse og gode oplevelser. Vi glæder os til at se alle Nano'er onsdag den 9/8 efter sommerferien.

Til oktober arrangerer vi en hyggeaften til børnene samt forældremøde. Nærmere information sendes efter sommerferien.

Tak for denne sæson.

Mvh.

Nano trænerne / Mirvat Sayed



Mini holdet er super stævne-aktive, her ved Copenhagen Open i Hvidovre. Fra venstre Elisabeth Elsner, Sophia Bonde, træner Liv Did Pedersen og Mille Elmer.

Til dette nummer har vi modtaget hold-input fra Nano (Mirvat), U18 (Mikkel) og Sprint (Lauge).

Det vil være **rigtigt dejligt** om trænerne (eller atleter) på de øvrige hold vil skrive blot nogle ganske få linier til næste nummer af BreaKIF News om hvad der sker på jeres hold - f.eks. hvor mange I er på holdet, hvor tit I træner, hvilke stævner I ser frem mod osv.

af Mikkel Hansen

Første halvdel af udendørs-sæsonen er ved at være forbi, og det bliver med Verdensdomsspelen på Ullevi stadion i Göteborg (den er god nok, der hvor Danmark vandt i 92) som sidste stævne (30. juni til 2. juli).

Første del har budt på en masse super gode resultater, men endnu vigtigere er træningsmiljøet blevet en unik faktor på

holdet – hvilket især blev afspejlet ved DMU hold på Ballerup stadion. At vi egentlig har disciplin-grupperne samlet så ofte som muligt og en hel fællestræning om ugen løfter det gode træningsmiljø til nye højder.

Lige meget om man kommer 1 gang om ugen eller 4 og er til samtlige stævner, så bidrager alle til miljøet – og dette miljø gør det muligt at

få løftet vores niveau på resultatsiden også.

Det er med stor fornøjelse at vi nu kan gå hen mod slutningen af sæsonen, som blandt andet byder på DMU, Socialt arrangement og kickoff på vintertræning (når oktober nærmer sig).

Vi glæder os i hvert fald i trænerstaben til at se jer fyre den af til de næste stævner i august.



U18-holdet under et vintertræningspas.

Wilson er kommet godt i gang

af Birgitte Røddik

Sidste år ansatte KIF Wilson Kipketer som talent- og udviklingschef med det formål at målrette og udvikle den røde tråd i træningen op gennem grupperne og samtidig fungere som sparringspartner for trænerne.

Wilson har været rundt i alle grupperne og dannet sig et indtryk af hvordan der trænes i de forskellige grupper. Han har vist forskellige tekniske øvelser og fortalt hvorfor lige præcis de øvelser er gode, og der

blev lyttet hos både store som små. Der er været mange positive tilbagemelding og der er ingen tvivl om, at alle kan drage god brug af hinanden.

Under træningen på 10-11 års holdet rettede Wilson de unge i hvordan ben og arme skal arbejde sammen, hvordan kroppen skal holdes og at man altid skal huske, at det skal være sjovt at løbe og træne, og ikke en sur pligt.

Nogle af de små drenge brugte også tiden på at

diskutere hvem Wilson egentlig er og de skulle alle hjem og fortælle, at de var blevet trænet af en tidligere verdensmester på 800m.

Efter sæsonen vil der blive sat fokus på trænerne og der vil blive afholdt et stort møde for alle trænerne. Her skal vi tale mere om teknikken i træningen, planlægning af træning, målsætningerne både for sig selv som træner men også for atleterne. Der vil også blive talt sammen i hele gruppen om hvordan vi alle kan drage nytte af hinandens stærke sider og hjælpe hinanden i at løfte KIF på et højere niveau.

Wilson glæder sig meget til at fortsætte arbejdet med alle trænerne og den positive energi han kan mærke i KIF.



af Michael Mørkboe

Friløbet

Løbet afvikles søndag d. 24. september. I skrivende stund (25/6) er der 448 tilmeldte. Tallet er svært at sammenligne med foregående år, da tidspunktet for markedsføring og åbningen for tilmelding har varieret en del.
2016: 55 tilmeldinger
2015: 1536
2014: 2360
2013: 2750

Læs mere om Friløbet [her](#).

Læs også artiklen på side 38 om uddannelse til Trafik Official - hvis du tager uddannelsen i august kan du allerede få afprøvet færdighederne under Friløbet i september.

Vinterturnering

KIF har fået en forespørgsel om at afholde en runde i vinterturneringen i samarbejde med DAF. Det skal være en cross

runde i slutningen af oktober eller november. Motocrossbanen ved Vejlands alle på Amager er foreslået til afvikling. Bestyrelsen og løbsudvalget overvejer.

Skovhytten

Af sikkerhedsmæssige årsager er et dæksel til en brønd blevet repareret. Derudover står hytten over for en gennemgribende renovering, som skal betales dels af KIF og dels af Gentofte kommune. Pernille Falck og Flemming Theill har holdt møde med kommunen og der vil snart blive lavet en handlingsplan for renoveringen.

CIS

KIF indgik et samarbejde med den internationale skole i København, CIS, om træning af deres skoleelever frem mod det store internationale skolestævne, NECIS. Stævnet blev afviklet d. 19. og 20. maj på

Østerbro Stadion og markerede dermed afslutningen på projektet. CIS-atleterne leverede en flot indsats til stævnet og fra begge sider har der været stor tilfredshed med forløbet. Copenhagen International School er rigtig glade for forårets atletikforløb hos KIF, så det vil med stor sandsynlighed blive gentaget i 2018. I dette efterår/vinter ser vi på muligheden for at etablere et samarbejde med CIS om crossløb/træning

Klubbetøj

KIF har indledt samarbejde med Puma og Sport Direct. Det betyder at vi får nyt konkurrencetøj og løbende vil sortimentet af tøj vokse til at omfatte lange tights, løbebluser, skotasker m.m. Alle kan fra KIF's hjemmeside gå ind på Sport Directs hjemmeside og se sortimentet. Vi vil senere få en kollektion hængende i klubben. Der arbejdes desuden på at få en heldragt, men denne bliver dog ikke klar til denne sæson. Fra sæsonen 2018 skal alle atleter konkurrere i KIF's nye tøj fra Puma.

Eremitageløbet, 8. oktober



af Mikkel Hansen

Planlægningen er i fuld gang og flere tiltag er netop sat i gang. Blandt andet er vores ambassadørteam i gang med at blive offentliggjort. Indtil nu har vi præsenteret de to OL i Rio deltagere: Anna Emilie Møller og Abdi Hakin Ulad, men også en

OL deltager af ældre dato Gert Kærlin, som OL debuterede i Berlin 1972. Derudover har vi også præsenteret læge og foredragsholder Jerk W. Langer – og flere er på vej.

Følg med på vores sociale medier:

Udover de sociale medier er vi også i fuld gang med at forbedre helhedsoplevelsen for løbere og tilskuere. Der kommer mere om dette snarest – forhåbentlig i næste nummer af BREAKIF NEWS.

Meget mere info og tilmelding på www.elob.dk



Eremitageløbet



@Eremitagelob



Følg Eremitageløbet på [facebook](https://www.facebook.com/eremitagelobet)

Bliv trafikofficial



af Søren Brasen

Uddannelse til Trafikofficial.

KIF søger et antal voksne personer (min. 21 år), der har lyst til at tage uddannelsen som Trafikofficial.

Uddannelsen giver ret til trafikregulering i det offentlige rum ved diverse arrangementer.

KIF har brug for egne trafikofficials til hjælp ved motionsløb, især Friløbet der i år afholdes den 24. september.

Uddannelsen foregår i Nordsjælland den 18. og 19. august. Efterfølgende skal man tage et Førstehjælpskursus, hvis man ikke allerede har taget et inden for de seneste 3 år. KIF betaler selvfølgelig for uddannelsen.

Vi håber at du vil melde dig til uddannelsen og hjælpe KIF på denne måde, så vi kan afvikle de indtægtsgivende motionsløb på en god måde til gavn for vore mange atleter,

såvel ungdommere som seniorer.

Uddannelsen kan også bruges som hjælp ved andre klubberris arrangementer, der betales normalt med ca. kr. 500,- pr. gang.

Svar senest 5. juli til sorenbrasen@hotmail.com.

Hilsen Bestyrelsen.



Den nye Streaming gruppe nedsat i DAF-regi fik en flot debut ved Copenhagen Athletics Games den 20. juni.

Med på streaming holdet er 4 KIF'ere: Michael Mørkboe, Matias Bredahl Reedtz, Michael Schmidt og Andreas John Tikkanen.

Streaming fra stævnet 20. juni kan ses [her](#).

Facebook-opslag fra Streaming-gruppen [her](#).



Hjælp ved stævner!



af Søren Sørensen

Til de større ungdomsstævner får KIF normalt tildelt en række dommer- og hjælpetjanser.

Dommertjanserne udføres af klubfolk med dommerkort som kræver et weekendkursus i DAF-regi.

Hjælpetjanserne - som er langt de fleste - kan imidlertid udføres af alle! Vi har derfor brug for at **langt flere forældre** melder sig som hjælpere til stævnerne, når Bente nogle dage i forvejen beder om hjælp!

En typisk hjælpetjans kan f.eks. være ifm. længdespring at rive i sandgraven, holde et målebånd eller aflæse en

vindmåler (trykke på en knap og aflæse et tal på displayet).

I højdespring kan det være at lægge overliggeren på plads igen efter nedrivninger.

I kastediscipliner som f.eks. kuglestød og diskos kan det være at aflevere redskaberne tilbage til næste kaster eller at holde et målebånd.

En typisk hjælpetjans tager sædvanligvis en times tid og giver god lejlighed til at snakke med andre hjælpere og dommere fra andre klubber.

Både ved Tårnby Games i maj og Øst DMU her i juni har KIF

været i bekneb for forældre der trådte til for at hjælpe, det har gjort at der er trukket store veksler på enkelte forældre.

Derfor - meld dig som hjælper næste gang du får tilbuddet.

I værste fald - hvis KIF ikke stiller det nødvendige antal hjælpere tildeles vi en bøde af den arrangerende klub, der regner med vores assistance.

Overordnet set, så kan stævnerne slet ikke gennemføres uden denne frivillige hjælp fra alle sider, endnu en god grund til at hjælpe en times tid næste gang du alligevel er på stadion for at se dine børn dyste.



En typisk hjælpetjans i kuglestød er at stramme målebånd som kvinden i baggrunden gør her.



15-kamp

af Michael Mørkboe

15-kamp 2017?

Hej alle KIF'ere

Der er en del, der har luftet tanken om at genoplive 15-kamp. Det er der en del udfordringer i, og der ligger også en del arbejde i det.

Hvad er 15-kamp?

15-kamp løber fra mandag til fredag i en uge i september som afslutning på sæsonen.

Hver dag afvikles tre discipliner som følger:

Mandag: 100 – Kugle – 400 hæk

Tirsdag: Højde – hammer – 400 m

Onsdag: 100/110 hæk – Stang – 1500 m

Torsdag: Længde – Spyd – 5000 m

Fredag: Trespring – Diskos – 3000 forhindring

Som afslutning på ugen afholdes der 15-kamps fest

med spisning og overrækkelse af diplomer og 15-kamps T-shirt.

For dem der ikke magter en hel 15-kamp, er der mulighed for at dele de 15 discipliner i en par-15-kamp.

Hvis forudsætningerne er i orden, vil jeg godt arrangere det, men jeg har mange gange oplevet at folk er fyr og flamme på denne tid af året, og når vi så nærmer os konkurrencen, er der mange der bakker ud. Så hvad skal der ske for at jeg vil kaste mig over det?

1) Der skal være deltagere og vel at mærke til en hel 15-kamp. Par-15-kæmpere er også velkomne, men det er primært dem der laver en hel 15-kamp, jeg gør det for. Der skal være minimum 25 deltagere til en hel 15-kamp, og de behøver ikke alle at være medlemmer af en atletikklub.

2) Der skal være min. fem personer, der committer sig til at skaffe deltagere og hjælpere til arrangementet

3) Det skal selvfølgelig være muligt at finde en uge at reservere stadion og klubhus, sandsynligvis sidste uge i september.

Økonomi:

Udgifter:

Det vil være rart at have eltid på en enkelt eller to af dagene.

Udgift: ca. 2000 kr. pr. dag

T-shirts: ??

Mad: ??

Indtægter:

Deltagergebyr:

Jeg foreslår 250 kr. pr. 15-kamps deltager og 200 kr. pr. par-15-kæmper og derudover give mulighed for deltagelse i enkelte udvalgte discipliner til 40 eller 50 kr.

Jeg gætter på at det vil kunne dække udgifterne for arrangementet.

Og så foreslår jeg at alle deltagere betaler et depositum på 100 kr. ved tilmelding.

Melder man afbud senere, er pengene tabt. Sker det at der er for få deltagere til at gennemføre 15-kampen, vil de atleter, der har betalt og ikke har meldt afbud, få deres penge tilbage.

JULI	Stævne	Tilmeldingsfrist
1	VU-spelen, Göteborg	
2	VU-spelen, Göteborg	
3		
4		
5		
6		
7	Øresunds-spelen, Helsingborg	
8	Øresunds-spelen, Helsingborg	
9	Øresunds-spelen, Helsingborg	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
AUGUST	Stævne	Tilmeldingsfrist
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	Første træningsdag for ungdomsholdene	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

AUGUST	Stævne	Tilmeldingsfrist
16		
17		
18		
19	Sparta Copenhagen Games, Østerbro	2. august
20	Sparta Copenhagen Games, Østerbro	2. august
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27	DM Ungdom 14-22 år, Hvidovre	9. august
28	(kvalifikation via DAF's rangliste)	
29		
30		
31		
SEPTEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1		
2	DM Senior Aalborg	
3	DM Senior Aalborg	
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16	Øst holdkampe, Greve (trænere udtager)	30. august
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30	Afslutningsstævne, Greve	13. september
01-OKT	Afslutningsstævne, Greve	13. september

Tilmelding på tavlen på stadion eller til Bente på ungdom@kif-atletik.dk

Klubrekorder



Klubrekorder slået i 2017 vil have en fast spalte 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		
Asbjørn Birkelund	D15	Kapgang 2000 m	12.01.14	Skive	18. februar 2017	Magne V Kanneworff	13.01.0	2015
Lukas Medina	D14	Trespring	11.64	Skive	25. februar 2017	Robert Lindholm	11.60	1952
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
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



Tobias Bjerre (D13) har slået hele tre klubrekorder her i juni måned. I to af dem forbedrede han sine egne rekorder ved Øst DMU den 18. juni, kugle til 11.33 og højde til 1.75. Den sidste klubrekord tog han ved VU spelen 30. juni i Göteborg hvor han slog Andreas Trajkovski's 11 år gamle spyd-rekord fra 42.59 til 43.63.



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK

af Søren Sørensen

KIF er i Göteborg til VU spelen med en trup bestående 24 atleter, heraf 9 fra U18-holdet.

Fyldig reportage følger i næste nummer.

Førstedagen (30. juni) havde 6 atleter i aktion med Tobias Bjerre (D13) som medalje-

sluger i spyd (guld) med 43.63 og højde (bronze med 1.73).

Tobias var aldeles suveræn i spydkonkurrencen og vandt med over 4 meter til nr. 2.

Alberte Ulrik var i aktion to gange med PR på 80 hæk i tiden 14.27 og senere på dagen 300 hæk i tiden 53.99.

Ligeledes var Karoline Bygwraa på banen i to discipliner, først længde med et spring på 3.57 i vanskelige vindforhold, og umiddelbart efter på 800 meter debut i tiden 2.59.45.

Nanna Elmer løb ligeledes 800 meter i tiden 2.37.21 ligesom Laura Rothschild også gjorde det i PR-tiden 2.37.58.

Endelig sluttede Lukas Medina Sørensen 4'er i længde med en ny PR på 6.09 i et tæt konkurrence hvor hhv. sølv og bronze gik på 6.15 og 6.13.

Alt i alt en fin førstedag i Göteborg der lover godt for de to næste stævnedage hvor seniorerne støder til stævnet lørdag.



Tobias Bjerre vandt bronze i højde med et spring på 1.73. Senere på fredagen blev der suppleret med en flot guldmedalje efter et spydkast på 43.63, ny klubrekord for Drengene 13.

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

Videoklip: Michael Mørkboe.

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

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

Nyttige links og mails:

Stævneinformation og resulater:	www.imars.dk (taget i brug af Dansk Atletik-forbund i 2017)
Tidligere stævneinfo og resultater:	www.lifeonmars.dk (før 2017)
Resultater og PR for atleter over 12 år:	www.statletik.dk
Fotos fra stævner:	www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums
KIF's hjemmeside:	www.kif-atletik.dk
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

Der er nu sendt kontingent opkrævninger ud.
Venligst overhold betalingsfristen 1. juli.

Eventuelle rykkerskrivelser koster kr. 50,- per gang.

Ved udmeldelse af klubben **SKAL** der sendes mail til medlem@kif-atletik.dk før udmeldelse er gældende. Man er forpligtet til at betale kontingent indtil mail er modtaget.

Indmeldelse kan ske til træneren eller per mail til medlem@kif-atletik.dk senest 1 måned efter start.

Hilsen
Kassereren



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 (se side 36).