

NY KLUBREKORD I TRESPRING



Knap var februar skudt i gang før en 57 år gammel klubrekord stod for fald. Som spået i sidste nummer var Jannick Bagge manden, der slettede rekorden under "Spring til Musik"-stævnet i Aarhus den 3. februar ved at springe 15.23 m, en forbedring af Robert Lindholms rekord på 15.04 m fra 1961. Super-springet udløste desuden en landsholdsbillet til Nordenkampen i Uppsala i den efterfølgende weekend, hvor også Katrine Holten (trespring) og Christoffer Boll (1500 m) var udtaget.

Weekenden efter vandt både Jannick og Katrine sølv ved DM inde i Skive, begge i trespring. Her stillede KIF med en trup på 13 mand.

På ungdomssiden har der været stor aktivitet. Februar blev indledt med årets Præmiefest (meget mere herom i næste nummer) samme dag som Kronborg Games 2, der havde helt unge KIF'ere med for første gang. Næste weekend gik turen til den dejlige indendørshal i Malmø til Athleticum-spelen, hvor flere prøvede kræfter med de hævdede sving for første gang.

Sidste weekend i februar stod så på ungdomsatletternes indestævnehøjdepunkt i løbet af vinteren, nemlig Dansk Mesterskab (DMU) i Skive, hvor de 14-22 årige kan deltage. En stor trup på 14 KIF'ere og 3 fra Gentofte gjorde det flot og hentede 11 medaljer med hjem.

Februar blev rundet af med den årlige generalforsamling og du kan læse formandens beretning her i nyhedsbrevet.

I dette nummer

DM MANGEKAMP/MASTERS	2
STORE DM INDE	3-6
GENERALFORSAMLING	9-13
KRONBORG GAMES	15-21
ATLETICUM-SPELEN	22-25
DMU INDE	27-32
SKOLE OL	34
ATLETIKSKOLE	35
UNGDOMSUDVALG	36
KIF PROFILER	37-40
STÆVNEKALENDER	41
KLUBREKORDER	43
FOREDRAG	46-49

3 trespringere efter Spring til Musik-stævnet i Aarhus den 3. februar. Fra venstre Massin Ait Bouziad (Sparta) 14.26, i midten Jannick Bagge (KIF) 15.23 PR og klubrekord! Til højre Dennis Mägi (Aarhus 1900) 14.93 PR.

af Michael Mørkboe

Randers atletikhal husede årets DM masters og DM mangelkamp inde d. 3. – og 4. februar. Randers fik sidste år bygget en rigtig flot atletikhal, og den modtog mange misundelsesværdige blikke fra især de københavnske atleter, som havde fundet vej til mesterskaberne.

KIF stillede med en relativt lille delegation, som forhåbentlig vil vokse sig større de kommende år. Det var således kun mig, Brian O. Jørgensen, Bo Abrahamsson, Cathrine Lauge-sen og Thomas Ringsted der stillede til start. Efter en del rykken rundt på tidsskemaet var Thomas første mand i aktion, og han nåede at blive færdig inden resten af holdet var fremme. Ændringerne i skemaet spolerede Thomas' mulighed for at deltage i både højde og 60 m, som han ellers var tilmeldt, og han måtte nøjes med at springe højde. Her blev det til 1.59 og en sikker guldmedalje i M50, hvor der som i rigtig mange andre discipliner kun var én tilmeldt. Veteranatletik er desværre meget lille i Danmark.

Bo var den næste, der skulle i aktion og med et program, der bød på 1500, 3000 og 800 fordelt på de to dage, havde han hænderne fulde. Det blev ikke til de store præstationer, men Bos høje bundniveau sikrede ham tre sikre sejre (på tværs af alle aldersgrupper) og dermed tre guldmedaljer. Løbene var samtidig en god forberedelse, inden han skal til EM i Madrid i marts måned. Resultaterne blev 4.28.22 på 1500, 9.22.89 på 3000 og 2.14.66 på 800.

God forberedelse kan man ikke sige om min præstation. Jeg var tilmeldt i mangelkamp og skulle også bruge det med henblik på EM i Madrid. Under opvarmningen til 60 m hæk (som er første disciplin), fik jeg en fibersprængning i baglåret, og måtte humpe fra banen. Nu bliver det i stedet en kamp for at nå at blive klar på seks uger.

Bedre gik det heldigvis for Cathrine, som lagde rigtig godt fra land med PR på 60 m hæk i 9.71. Herefter fulgte hun op med endnu en PR i højde med

et spring på 1.50. Kuglen blev stødt ud på 7.23, hvilket var en tangering af hendes ude-PR. Længdespring gik desværre ikke så godt, og Cathrine måtte nøjes med 4.37. På den afsluttende 1000 m gik Cathrine til den, og da hun krydsede målstregen i 2.34.65 var der ikke overskud til mere. Samlet blev Cathrine nummer fem med 2770 p.

Brian stillede til start på 200 m. Han kunne have valgt sin favoritdisciplin, 400 m, som han er vice-europamester i og vundet en sikker sejr, men valgte i stedet den halve distance for konkurrencens skyld. Her måtte han se sig slået af Skives René Kaastrup, som i sommer vandt medalje på distancen ved EM for masters. Brian kom i mål i 23.83 og sikrede sig sølvmedaljen.

Alt i alt leverede Randers et rigtig godt stævne, og jeg kan anbefale flere at tage med til næste år.

Redaktionen har fået tilbagemeldinger fra enkelte læsere om, at der generelt er for meget ungdomsstof og at der savnes mere seniorstof i nyhedsbrevet. Ungdomsstoffet skrives p.t. af forældre, der møder op til stævnerne med børnene. Erfaringen er at dette stof læses af mange børnefamilier, der er glade for det.

Til seniorstævnerne er det ud over de aktive som oftest kun trænerne der møder op. Her er de aktive og trænerne altid velkomne til at sende stævne-info til redaktionen og også meget gerne fotos til news@kif-atletik.dk, så tager vi det med i næste nummer af nyhedsbrevet.

På trænersiden er det øjeblikket Mikkel Hansen (U18) og Lauge Laugesen (senior sprint) der er de største bidragsydere med materiale. Input fra andre trænere, atleter og hold er særdeles velkomment også.

I foråret vil vi invitere til dialogmøde med temaet "Hvordan kan vi få mere senior-stof med i Nyhedsbrevet?" Ambitionen er at gøre **BreaKIF News** til Danmarks bedste idrætsklub-medlemsblad. Har du lyst til at deltage eller har gode idéer, så skriv til news@kif-atletik.dk eller til Søren Speich Sørensen på facebook.

Result	Pos	Name	Q	Event	Group
28.19	2	Mathilde Zeuthen (1999)	28.06	200 meter - Round 1	Kvinder senior
27.39	3	Signe Boelsmand (1991)		200 meter - Round 1	Kvinder senior
22.63	1	Albert Ranning (1998)	22.22	200 meter - Round 1	Mænd senior
24.25	3	Kristoffer Bonde (1991)		200 meter - Round 1	Mænd senior
9.92	5	Cathrine Laugesen (1990)	9.71	60 meter hæk - Round 1	Kvinder senior
11.47	6	Helena Nicolaisen (1995)		60 meter hæk - Round 1	Kvinder senior
10.02	5	Mathilde Zeuthen (1999)	9.91	60 meter hæk - Round 1	Kvinder senior
DNF		Signe Boelsmand (1991)	10.31	60 meter hæk - Round 1	Kvinder senior
4.45	6	Mikkel Vibe Ringsted (1996)		Stangspring	Mænd senior
9.89	5	Martin Panduro (1994)	9.65	60 meter hæk	Mænd senior
2.00.52	5	Jonathan Munk Adamsen (1995)	1.59.66	800 meter - Round 1	Mænd senior
8.60	7	Cathrine Laugesen (1990)		60 meter - Round 1	Kvinder senior
8.14	6	Signe Boelsmand (1991)	8.10	60 meter - Round 1	Kvinder senior
7.15	2	Albert Ranning (1998)	6.99	60 meter - Round 1	Mænd senior
7.52	6	Kristoffer Bonde (1991)	7.55	60 meter - Round 1	Mænd senior
15.22	2	Jannick Bagge (1994)	15.23	Trespring	Mænd senior
7.22	3	Albert Ranning (1998)	7.15	60 meter - Final B	Mænd senior
12.36	2	Katrine Holten Winther (1989)	12.28	Trespring	Kvinder senior
1.80	4	Christoffer Åndahl (2000)		Højdespring	Mænd senior
8.59.45	11	Bo Abrahamsson (1976)	8.57.91	3000 meter	Mænd senior



Martin Panduro t.h. sammen med coach Lauge Laugesen under 60 m hæk finalen. Martin sluttede 5'er i tiden 9.89. Lauge løb i 8.28 og måtte dele guldmedaljen med Christian Lind Nielsen fra Aarhus 1900, da målfotoet ikke kunne skille de to ad.

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.





Albert Ranning (45) og Kristoffer Bonde (53) på et af de indledende heats på 200 m, som Albert vandt i 22.63 og Kristoffer løb i 24.25. Albert kvalificerede sig til B-finalen, som dog ikke blev afviklet.



Mikkel Ringsted i fuld koncentration inden stangspring. Mikkel klarede 4.45 i 3. forsøg og rev derefter ned på 4.65 og sluttede 6'er i konkurrencen.



De to trespringere Katrine Holten Winther og Jannick Bagge, der begge var udtaget til Norden-kampen weekenden inden, blev KIF's eneste medaljetagere ved Store DM Inde. Begge vandt sølv, Katrine med et spring på 12.36 og Jannick med 15.22 blot 1 cm fra PR sat 3. februar i Aarhus.





Store DM Inde er ligeledes lig med DM i kapgang også i ungdomsrækkerne. Traditionen tro havde KIF Asbjørn Birkelund til start i D17-klassen, hvor Asbjørn vandt guld på 3000 m i tiden 16.39.26.

af Lauge Laugesen

Status sprint til nyhedsbrev: Med Astrid Glenner i USA var de største forhåbninger til DM hos Albert Ranning og gruppens trespringer Jannick Bagge. Førstnævnte viste god form og at han er tilbage med 6.99 på 60 m i Göteborg og efterfølgende 22.22 på 200 m. Derfor var målsætningen også klar med en finale på 60 m. Albert lagde sig desværre syg en god uges tid frem mod DM og derfor manglede de sidste procenter. Jannick Bagge fortsatte derimod de takter han viste først i Århus med PR og klubrekord 15.23 og ugen efter til landskampen om Norden i

Upsala med endnu et spring over 15 m. Med en super stabil serie og hele 4 spring over 15 m nappede han med 15.22 sølv bag favoritten Peder Nielsen der vandt med 15.40. Flot resultat men samtidig også en følelse af at 15.40+ lurede såfremt landingen havde været der i de sidste 2 spring. Spændende hvad udendørs bringer. Signe Boelsmand slog PR på 200 m men ellers var de øvrige lidt under vanligt niveau. Albert afslutter sæsonen med DMU og ellers venter grundtræningen frem mod udendørs der åbner primo maj med den klassiske 300 m i Tårnby.

Se video af Alberts PR på 200 meter i Göteborg [her](#).



Albert Ranning var hurtig i Göteborg med 6.99 på 60 m og 22.22 på 200 m. Her er Albert fanget under DMU i Skive i weekenden 24-25. februar.



Til Norden-kampen mellem Sverige, Norge, Finland og Danmark/Island havde KIF udtaget Jannick Bagge, Katrine Holten Winther (begge trespring) og Christoffer Boll (1500 m). Katrine sprang 12.28 m til landskampen. Jannick sprang 15.03 altså endnu et 15 meter spring og Christoffer løb i tiden 3.57.53.



Generalforsamling 27. februar

af formand Thomas Ringsted

KIF beretning general-forsamlingen den 27.2.2018

Generalforsamlingen indledes normalt med en mindestund, men ifølge Anne-Lise Schjønning er der ingen medlemmer der er afgået ved døden i det forgange år, så det er da en god start på generalforsamlingen.

DT

Danmarksturneringens indledende runde blev afviklet i Odense og bød ikke på det sædvanlige drama, heldigvis, fristes man til at sige. Både mændene og kvinderne kvalificerede sig komfortabelt til finalen med disciplinsejre til Maria Larsen og Jessie Ipsen.

Finalen blev også afviklet i Odense og kvinderne viste sig endnu engang som et af Danmarks stærkeste hold og vandt en sikker bronzemedalje. Astrid Glenner-Frandsen sørgede for en disciplinsejr på 100 m, som dog var den eneste.

Det lykkedes ikke mændene at vinde en disciplin i finalen, faktisk var en 3.-plads til Jannick Bagge i trespring og Christoffer Åndahl i højdespring de bedste individuelle placeringer, men sammenlagt sluttede herrerne som nr. 5 af de 6 hold, så helt galt var det ikke.

2017 blev året, hvor KIF's klubrekord på 100 m for kvinder for første gang blev

presset under de 12 sek. elektronisk. Astrid Glenner-Frandsen havde en fantastisk sæson, som resulterede i landsholdsdeltagelse og medaljer ved DM. Hele to gange blev hun noteret for tiden 11.98 på 100 m. En enkelt gang løb hun endda 11.91, men desværre for hende var vinden en anelse over det tilladte (+2.2)

Seniorer

Store DM foregik i Aalborg og kastede en sølvmedalje og seks bronzemedaljer af sig. Astrid tog sig af sølvmedaljen på 100 og en bronze på 200. Annemarie løb sig til en bronze på den korte hæk, Maria fik en bronze på 5000, Jessie sprang en bronze hjem i længde og Christian Clausen løb sig til en på 800. Den sidste medalje gik til herrerne 4 x 100 m hold, som bestod af Kristoffer Bonde Pedersen, Martin Panduro, Brian O. Jørgensen og Albert Ranning.

EM for Masters foregik på dansk grund, nemlig i Århus. KIF stillede med seks deltagere, og det kastede fire medaljer af sig. Brian O. Jørgensen og Robin Rich vandt begge sølv på 400 m i deres respektive aldersklasser, og Jesper Pedersen og Tomas Kofoed-Nielsen vandt bronze i henholdsvis 5000 og længdespring.

Hos herrerne viste Christoffer

Boll flot fremgang. Han slap desværre ikke fri for skader, men han lykkedes alligevel med en fremragende tid på 1500 m (3.46.74). Det er en disciplin, som KIF traditionelt har været rigtig stærke i med store navne som bl.a. Gunnar Nielsen, Robert K. Andersen og Mogens Guldberg. Christoffers tid placerer ham som nr. 8 på KIFs alle tiders bedste.

Ved Universiaden i Taipei i Taiwan havde KIF et rekordstort hold af sted. Hele seks deltagere repræsenterede klubben. Jeg vil ikke gennemgå alle resultaterne, men vil godt fremhæve Astrid igen, som satte klubrekord på 200 m i hård modvind, og Jannick Bagge, som sprang sig ind på 3.-pladsen på KIF's alle tiders bedste i trespring med et spring på 14.78.

Vi oplevede desværre, da sæsonen var overstået, at en del af vores bedste atleter forlod KIF, næsten udelukkende med afgang til Sparta. Der var ingen der smækkede med dørene i den anledning, men flere af dem ser flere muligheder hos naboklubben.

Forskellen på Sparta og resten af atletik-Danmark er rigtig stor. Sparta har været dygtige og har skabt et økonomisk fundament for eliteidræt på højt plan. Vi kan

kun hamle op med dette via vores kultur, fokus på talentudvikling og dygtige senior trænere, som vores atleter har tillid til, så kan vi holde på dem.

KIF har et ønske om at tilbyde træning inden for alle atletikkens discipliner til alle niveauer, men på grund af økonomien er der områder, vi ikke har råd til at dække. F.eks. mangler vi en kastetræner på seniorsiden.

U18-holdet har nu eksisteret i 1½ år og aldrig har der været så mange 14-16 årige i klubben. Holdet tæller i dag i alt 40 atleter og der møder aktivt ca. 15-20 atleter op til træning. Holdet fungerer rigtig godt sammen socialt, de er utrolig gode til at bakke op om hinanden til stævnerne. Hele 14 atleter fra U18 holdet blev udvalgt til Dansk Atletik Forbunds Decentrale talentudvikling, hvilket er rigtig positivt. Holdet fik endvidere slettet nogle meget gamle klubrekorder og fik hentet medaljer hjem til DM Ungdom.

Ved DMU i Hvidovre havde vi 20 deltagere og danske ungdomsmestre blev Peter Adamsen i stangspring U18 og Annette Nielsen i trespring for ung seniorer. Derudover blev det til 4 sølv og 4 bronze.

Holdet fortsætter den positive udvikling og 13 atleter har netop været afsted til DMU inde, hvilket er det højeste

antal længe, dertil kommer de 17-19 årige, så i alt var der 17 atleter til DMU i Skive.

KIF's strategi for talentudvikling har udviklet sig utrolig positivt og hurtigere end ventet. Der står mange unge på spring og de blander sig i toppen af deres discipliner og aldersgrupper. Dette er heller ikke gået ubemærket hen hos Team Copenhagen, der har valgt at øge støtten til KIF så den i dag er på kr. 125.000.

Vi i bestyrelsen synes at U18-holdet er en stor succes og det er der åbenbart også andre der synes.

I den sammenhæng må vi jo nævne Bente Leisner. I 2017 valgte vi at opsiges samarbejdet med Bente, som har været ungdomsleder i KIF i mange år. Det var ikke en nem beslutning, men forud var gået mange møder, hvor vi forgæves havde forsøgt at få et samarbejde til at fungere. I bestyrelsen aner kender vi det store arbejde Bente har udført for klubben gennem en lang årrække og vi vil gerne takke Bente for det store arbejde, hun har lagt i klubben.

I 2017 havde vi også et samarbejde med Copenhagen International School, hvor vi hjalp dem med træning frem til deres årlige internationale skolekonkurrence. Vi havde håbet på at det kunne blive til

et længerevarende samarbejde, men CIS fik tilladelse til selv at oprette en klub under DAF, og dermed har vi været fødselshjælpere i den proces.

Samarbejdet med Gentofte IK fungerer godt. En håndfuld af deres bedste drenge og piger er integreret godt i KIF's træning.

Samtidig er vi også under Mikkel Hansens ledelse ved at opstarte Skole OL med udgangspunkt i Gentofte Stadion.

Den 24. oktober 2017 præcis på 125 års dagen for klubbens stiftende generalforsamling fik vi holdt en rigtig fin reception, hvor rigtig mange medlemmer og venner af klubben mødte op.

Klubhuset og Skovhytten

Både Klubhuset og Skovhytten har været noget forsømte i forhold til vedligeholdelse. Klubhuset til en vis grad fordi vi har lejet det ud for at skaffe indtægter, men det har vist sig at det for størstedelens vedkommende bliver modregnet i tilskud fra kommunen og derfor har vi reduceret udlejningen, så der også er mindre slid på klubhuset. For Skovhytten, som jo er et stort aktiv, udestår en stor del vedlige-

holdelse, hvor vi sammen med Gentofte kommune, som lejer hytten i hverdagene og derfor også er med til at betale for vedligeholdelsen, har lavet en plan som rækker over en årrække. Det er selvfølgelig ærgerligt at skulle tage fat på disse ting, mens økonomien er mere presset end i mange år. Der er dog ikke andet at gøre end at se fremad. Det er en af årsagerne til at vi gerne vil have mandat til at lave en låneomlægning, således at vi kan reducere vores likviditetsudfordringer.

I løbet af 2017 har vi også deltaget i arbejdet for at bevare Kastegården i Fælledparken og det arbejde har heldigvis båret frugt.

Søren Speich Sørensen har et stort arbejde i at få etableret nyhedsbrevet BreakIF News som er på gaden hver måned med omfattende indhold. Det er rigtig glædeligt og der er heldigvis rigtig mange som gerne vil bidrage til bladet og skulle der være nogen der savner noget stof så er de meget velkomne til at bidrage på den ene eller anden måde. Særligt vil jeg opfordre seniorerne til at bidrage lidt mere aktivt for det er kun Lauge der anvender denne kommunikationsform regelmæssigt.

Motionsløbene er jo vores store aktiver og er med til at skabe et rigtig godt fundament for klubben. Når vi sammenligner

med Sparta glemmer vi ind i mellem, hvor privilegerede vi er sammenlignet med så mange andre klubber, der ikke har disse aktiver. De er imidlertid under et stort pres fordi andre går i samme retning og løbsudbuddet er bare vokset.

Eremitageløbet som er vores store flagskib, er igen gået tilbage på trods af tiltag for at vende skuden med ekstern løbschef i form af Mikkel Hansen. I min optik har Mikkels indsats været med til at afbøde faldet, men der skal en del til at vende udviklingen. De 200.000 kr. vi mangler i indtægter fra løbene stammer næsten alle fra Eremitageløbet.



Bestyrelsen på plads under generalforsamlingen

Det næststørste løb er Femina Kvindeløbene og der har vi faktisk haft fremgang på løbene i Fælledparken, men løbet ved Amager Strandpark afholdes ikke længere, så samlet set en tilbagegang.

Friløbet har også oplevet en fremgang igen, men er fortsat langt fra fordums tider, men det er bestemt værd at arbejde for at opretholde det løb og videreudvikle det.

Der var desværre tilbagegang i deltagerantallet til Børneløbet ved Copenhagen Half. Med 700 deltagere i 2017 i forhold til ca. 1000 året før, faldt vores indtægt til ca. 15.000 kr. Det er et arrangement, som vi for tredje år løftede i samarbejde med Sparta og DAF. Selve afviklingen forløb rigtig godt

med en stor indsats af Bente Leisner, der styrede KIF's del af løbet.

Baneturneringen

I 2017 afviklede vi igen to baneturneringsrunder, og igen med et rigtig godt samarbejde med Baneturneringsudvalget, som består af primært Christian Jørn Hansen fra Bagsværd.

Vi har efterhånden fået bygget nogle rigtig gode stævner op, som gør vores til de mest populære og mest besøgte. Af Baneturneringens 10 stævner, var KIF's de to største med sammenlagt ca. 430 resultater. Det gav os ca. 17.000 kr. i overskud. I 2018 har vi ligeledes som en af få klubber fået tildelt to stævner, d. 12. juni og 2. august.

I samarbejde med DAF afviklede vi en runde i Cross Nationals i november måned. Vedvarende regn havde forvandlet banen til en mudderpøl og løbet blev en ordentlig mundfuld for deltagerne, især de yngste. Afviklingen forløb fint, styret af Christoffer Boll og vi er blevet bedt om at afvikle en tilsvarende runde igen i 2018. Løbet indbragte KIF 15.000 kr.

Ud over løbene har vi også været aktive med ansøgninger til diverse fonde og sponsorer. Jeg må sige jeg er meget imponeret over resultaterne.

U18 holdet har modtaget et legat på kr. 20.000 fra DAF til



at udvikle og fastholde talenterne og pengene skal bruges på sociale arrangementer og træningslejre.

Vi har fået bidrag til tøj via Nordea Fonden, som vi anvendte til DT holdet og trænerne.

Lån & Spar har igen været venlige at støtte klubmestertrøjer til ungdommen.

Derudover fik vi Østerbro Prisen, hvor midlerne skal anvendes til ungdomsarbejdet.

Danbolig er fortsat sponsor med et kontant årligt beløb og U18 holdet har også tjent nogle penge ved at omdele flyers for Danbolig, men det har vi stoppet igen for det blev for stor en byrde.

Vi har fået støtte til indkøb af træningsudstyr via Københavns Kommune.

Vi indgik sidste år en sponsoraftale med Sport Direct og PUMA om levering af tøj, det har været en svær fødsel, men det begynder så småt at udvikle sig. Alle trænerne har fået ens tøj, og alle deltagere til DT fik en grå hoodie med KIF logo, så holdet tog sig godt ud. Der vil komme nye produkter til, ikke kun konkurrence- og træningstøj, men også casual tøj. Der arbejdes på højtryk på at finde en hvid top og en heldragt.

Lidt om fremtiden

KIF vil fortsætte med at videreudvikle og redigere i vores visioner, så vi kan forblive blandt de bedste klubber i Danmark. Vi vil sørge for at støtte op om vores atleter i det omfang det er muligt. Vi vil arbejde på at skabe gode træningsmiljøer, hvor alle bliver udfordret og motiveret, hvor træningen og udviklingen kommer i fokus frem for resultaterne. Vi arbejder på at skabe et spændende og informativt miljø i KIF via foredrag om f.eks. skadesforebyggende træning, mentaltræning, motivation og kost/ernæring.

Desuden vil vi se på nye indtægtsmuligheder, da økonomien desværre er en hæmsko for udviklingen. Der vil blive indkaldt til en workshop, hvor input og ideer til nye indtægtskilder er på dagsordenen og denne workshop skal munde ud i en arbejdsplan. Det er en lang proces, men vi er godt på vej.

På den personlige front vil jeg sige at det er krævende at være formand i KIF. Der sker rigtige mange ting, man skal forholde sig til, og der er rigtig mange interessenter som forventer en professionalisme, som det kan være svært at leve op til som frivillig og ulønnet. Glæden er derfor endnu større når noget lykkes.

Jeg vil slutte af med at takke de mange frivillige i klubben for deres indsats. Det er en fornøjelse at så mange melder sig og hjælper til ved de forskellige arrangementer. En stor tak til jer. Resten af bestyrelsen fortjener også en tak. Det kræver en stor indsats at drive klubben og det er på helt frivillig basis, og jeg oplever stor villighed til at yde denne indsats, så tak til jer.

Tak til KIF.

Til den nyligt afholdte præmiefest i KIF fik jeg en gave som tak for den frivillige indsats som dommer og hjælper i klubben. Det er jeg meget glad for og stor tak til jer.

Min frivillige indsats startede, som mange forældre sikkert kan genkende, med at køre vores eget barn til stævner og sidde på tilskuerpladserne - en hel dag. Da det blev alt for kedeligt, startede jeg med at være hjælper i forskellige discipliner, og fik efterhånden lyst til at tage dommerkort, så jeg kunne være den der bestemmer. Da jeg nu har dommerkort i alle discipliner, er jeg meget fleksibel og kan hjælpe hvor som helst når KIF kalder på hjælpere.

Som det seneste har jeg meldt mig til at blive "Trafic Official" på KIFs vegne, og ser frem til de oplevelser det giver.

At kunne hjælpe KIF med at være hjælper eller dommer har givet mange gode oplevelser. Jeg kan derfor opfordre alle forældre til at stille op når KIF spørger efter hjælpere til stævner. Eller måske blive dommer :-)

Desværre var jeg ikke selv til præmiefesten. Min datter havde fødselsdag den dag, og mens jeg var hjemme og fejre den med familien, var min datter til præmiefesten og tog noget overrasket mod gaven på mine vegne.

Endnu en gang - stor tak for jeres anerkendelse af de frivilliges indsats.

Flemming



Flemming er altid klar med en hjælpende hånd på stadion. Her er det datteren Karoline der opmuntres af far og holdkammerat Alma Witt efter en hård 300 m.

Kronborg Games 2. afdeling blev afviklet lørdag den 3. februar, hvor årets første snefnug kom svævende fra oven i takt med at KIF'erne svævede rundt mellem disciplinerne i Snekkerstenhallen. Til dette stævne mødte 26 KIF'ere op og meget glædeligt var de yngste årgange repræsenteret ganske flot.

Mirvat havde fra nano og mikroholdet 4 atleter til start, der alle fik stævnedebut i

Helsingør. 3 friske piger årgang 2010 der fylder 8 år i år, stillede til start i Pige 9 gruppen: Elvira Spring Würtz, Frida Blandfort Christensen og Jessica Ramesh. Alle gik til opgaven med krum hals og klarede 60 meter og længdespring rigtigt flot. Elvira løb 60 m på 14.46 og sprang 1.58 i længde, Frida løb 12.73 og sprang 1.86 og Jessica løb 12.11 og sprang 2.07, husk nu piger at hvis I stiller op til 3. runde af Kronborg Games er der eftertragede PR T-shirts på

spil. Dvs. hvis I slår jeres egne PR som I lige har sat, så får I en supersej T-shirt med jeres resultater skrevet på. Så mød frisk op igen til næste runde den 3. marts.

En endnu yngre deltager var Lauritz Leer, der er årgang 2011, og Lauritz stillede som pigerne også op på 60 m og længde. Faktisk er det lidt langt for de små at løbe 60 m indendørs, udendørs er distancen kun 40 m, men vilkårene er ens for alle til



Når man er til sit første atletikstævne er det rart at kunne tage en lille puster. Lauritz Leer på 6 år var på banen i både længdespring og 60 meter og klarede begge discipliner rigtigt flot i Snekkerstenhallen den 3. februar.

Kronborg Games og de små klarer den længere distance fint. Lauritz løb flot i tiden 12.24 og sprang også godt i længde med 2.12 som bedste resultat. Flot stævnedebut af Lauritz.

Pige 11-gruppen stillede op med en stærk kvartet, der gav debut til Aliya Dahl, der sluttede i en fin tid på 9.85 hvilket rakte til en 6.-plads altså lige uden for finaleheatet, hvor der kun er plads til 5 deltagere. Rigtig god debut fra Aliya, det lover godt for fremtiden.

Emma Bolvig King er efter nytår rykket op til de store piger i 10-11 årsgruppen men har allerede nu fundet sig så godt til rette, at hun fornemt kvalificerede sig til finalen på 60 m med PR 9.78 i indledende, det er en rigtig fin tid for en pige, der p.t. kun er 9 år. Finalen blev løbet lidt langsommere i 9.89 med stadigvæk en flot 4.-plads til Emma blandt de store piger. I kuglestød var der ligeledes PR med et stød på 5.31, forbedring

med 16 cm og i længdespring sprang Emma næsten op til sit bedste med 3.59 blot 7 cm fra PR. Emma fortsætter de flotte takter fra sidste sæson.

Isabella Bonde havde debut på 60 m hæk der flot blev løbet i tiden 13.84. Kuglestød gav et resultat på 3.42 og længdespring var bedste forsøg på 2.51. Storesøster Sophia lavede en god forbedring på hækken med 12.41 som var PR med 32/100 sek. Endvidere var der PR-tangering i højde med 1.15 samt et meget flot 3.-forsøg på højden 1.20 der marginalt blev nedrevet, meget snart er der PR her også Sophia, der sluttede på andenpladsen i højdespring. Til slut sprang Sophia 3.39 i længdespring.

Hvis kvartetten kan holde sammen i løbet af sæsonen er der nogle meget spændende stafetløb i vente, da det er 4 hurtige piger som KIF har på 10-11 års holdet.

Drenge 10-11 års gruppen stillede også med et stærkt hold med 5 friske drenge til start: Hector, Kevin, Marvin, Samuel og Hjalte-Johannes. Hector Wielechowski stødte 7.72 i kugle, hvilket er lidt under sidste sæsons PR på 8.39, til gengæld satte Hector fine PR i sine to andre øvelser. I højde satte Hector sidste sæson ny klubrekord i



Isabella Bonde under kuglestød i Pige 11 gruppen med et stød på 3.42.

Drengene i 10 klassen med 1.29 og PR blev forbedret yderligere med 1 cm til 1.30 under Kronborg 2, hvor Hector sluttede på andenpladsen i konkurrencen. Også i længde forbedrede Hector PR fra 3.54 til nu 3.64, flot sprunget i begge discipliner.

Hjalte-Johannes Kronborg fik også PR i længde med en lille forbedring fra 3.30 til 3.32, og ligeledes PR på 60 m i tiden

10.32 som var en fin forbedring af 10.49 fra 1. runde af Kronborg Games i januar.

Samuel Kærhøg kom i gang med indendørs sæsonen med 3 discipliner, 3.31 i længdespring, 9.82 på 60 m og 4.05 i kuglestød, alle tre øvelser var lidt fra PR men klø på Samuel, så kommer resultaterne i løbet af sæsonen og måske er der PR T-shirt i vente ved 3. runde af Kronborg Games i marts.

Brødrene Jensen er sikre stævnedeltagere med Marvin og Kevin tilmeldt i 3 discipliner hver ved Kronborg Games. I 60 m hæk var Marvin tæt på PR i tiden 13.26 blot 5/100 sek. fra hans PR fra Øst-Inde i Ballerup, her sluttede Marvin 3'er. I højdespring blev det til et spring på 1.10 og i kuglestød til 7.60. Måske gemmer Marvin også PR'erne til 3.



Fuld power fra Samuel Kærhøg (D11) i kuglestød med bedste stød på 4.05.

runde af Kronborg? Bror Kevin sprang 1.25 i højde blot 1 cm fra PR, 60 m indledende blev løbet i den flotte PR-tid 9.01 og senere blev finalen løbet i 9.15, Kevin sluttede sammenlagt 3'er på 60 m. Endelig stødte Kevin kugle med bedste stød på 9.00 blot 2 cm fra PR, Kevin vandt denne disciplin.

Som i Drengene 11 stillede der i Pige 13 års gruppen også 5 KIF'ere op til start: Elisabeth, Celina, Mikaela, Alma og Ditte. Elisabeth Elsner stødte i kugle meget tæt på PR (8.64) med bedste stød på 8.55, der venter måske et 9 meter stød til Kronborg 3? På 60 m løb Elisabeth 9.75 og i længde blev bedste forsøg på 3.66.

Celina Hagihara var tilmeldt de 3 indendørs favoritdiscipliner 60 m hæk, 60 m og længde. På hæk løb Celina 11.98 og sluttede 4'er. På 60 m løb Celina i en meget flot PR-tid 8.57 og sluttede sammenlagt 3'er, tiden var en forbedring med 13/100 sek. og Celina er klart hurtigste pige i 12 års-klassen i Danmark. I den senere finale på 60 m var Celina decideret uheldig, efter uro i startblokken troede Celina der ville blive kaldt til omstart så Celina stoppede op på vej ud af startblokken, men løbet fortsatte så Celina tabte vigtige tiendedele på den konto. Alligevel fik Celina kæmpet sig flot tilbage og sluttede 4'er i

finalen i tiden 8.81, uden startproblemerne er det ikke utænkeligt at Celina havde forbedret sin egen PR igen sat en time tidligere. Den hurtige tid fra indledende heat lover ihvertfald rigtig godt for Celinas sæson. I længde sprang Celina 4.13 og sluttede 4'er i konkurrencen.

Mikaela Medina Sørensen lagde ud med højdespring, hvor Mikaela nu springer stabilt på 1.35 således også under Kronborg 2. Det blev til tre fornuftige forsøg på 1.40 dog alle med nedrivninger, så Mikaela sluttede 3'er i konkurrencen med de store 13 års-piger med PR-tangering på 1.35. På 60 m



Kevin Jensen (D11) kommer over 1.20 i højdespring. Kevin klarede senere også 1.25 i konkurrencen.

blev det til PR-tid på 9.08 som var 4/100 sek. bedre end hidtidig PR og i længdespring blev bedste spring på 4.02 lidt under sidste uges PR på 4.35 sat i Malmø.

Alma Juhl Horsgaard fik en fin debut på 60 m hæk i tiden 14.22, hæk er en teknisk krævende disciplin så frisk af Alma at hun kaster sig over denne disciplin ved Kronborg Games. På 60 m uden hække løb Alma i tiden 10.04 som var 1/10 sek. fra PR sat ved Kronborg 1. Lillebror August måtte desværre melde afbud pga. sygdom, vi håber han

tager revanche ved Kronborg Games 3 i begyndelsen af marts.

Ditte Jensen kom i kuglestød over 8 meter for første gang i år med et stød på 8.10 som er i nærheden af PR på 8.56 fra afslutningsstævnet i Greve i oktober. Den PR får Ditte ram på inden længe. Det blev til en lille PR på 60 m i tiden 9.96 forbedring med 2/100 sek. fra Øst Inde i Ballerup. I længdespring sprang Ditte 3.32 som var 8 cm fra PR. En god solid præstation af Ditte lige i omegnen af PR på alle discipliner, det vidner om at

grundformen er hvor den skal være og at ny PR lurder lige om hjørnet.

I Drengene 13 års gruppen var 3 KIF musketerer til start: Alexander, Leon og Shady. Alexander Hrafnkelsson var på banen i 60 m og længdespring og det blev til PR på 60 m i tiden 9.66 som var forbedring på 8/100 sek. fra Kronborg 1. I længde sprang Alexander 3.85 som var i nærheden af PR på 3.99.

Leon Hamann bevægede sig i PR-området i alle 3 discipliner. I kuglestød var Leon blot 7 cm fra PR med et stød på 6.86, i længde var Leon 14 cm fra PR



Ditte Jensen (Pige 13) klar til længdespring, Ditte sprang 3.32 hvilket var blot 8 cm fra PR.

med et spring på 3.70 men PR'en kom så på 60 m i tiden 9.18 hvor PR blev slået med 2/100 sek. Leon er iøvrigt "All Times PR klubmester" med hele 25 PR sat på en enkelt sæson i 2016, hvilket dengang fortjent indbragte ham titlen Årets Guldkaramel!

Shady Mohamed skød stævnesæsonen igang med 60 m, 60 m hæk og længdespring, og alle 3 discipliner gav PR til Shady med 9.55 på 60 m, 14.37 på 60 m hæk og 3.56 i længdespring, gode resultater og godt at se dig til stævne indendørs Shady.

I Pige 15 års gruppen stillede Selina Sparre op som eneste KIF'er, Selina var med første gang ved Kronborg 1 i januar og stillede denne gang op i 60 m og længde. På 60 m forbedrede Selina tiden sat ved

1. runde af Kronborg Games fra 10.22 til denne gang 10.13 og i længde blev det ikke til nogle noteringer.

KIF havde to 15 års drenge til start, der begge deltager i ATK talent-samlinger inden for mangekamp. Derfor stillede Mik Lønborg også op i to så forskellige discipliner som stangspring og kuglestød. I stangspring satte Mik en flot PR med forbedring på hele 22 cm, så PR nu lyder på 2.32. I kuglestød blev det til et bedste stød på 10.15 i nærheden af PR på 10.32 sat ved Øst Inde i januar. Mik har virkelig forbedret sig på det seneste og er et blandt mange eksempler på at U18 holdets træning bærer frugt og også giver sig udslag på resultatlisterne. Der venter Mik en spændende sæson i år.

Lukas Medina Sørensen stillede op i kuglestød sammen med Mik og sluttede 2'er i disciplinen med et bedste stød på 10.91 som var ca. en halv meter fra PR sat ved Pallaspelen i Malmø sidste weekend. Lukas sparer sig lidt til stævnerne for at være klar til springkonkurrencerne ved DMU i Skive sidst på måneden.

To KIF seniorer havde også fundet vej til Snekkerstenhallen denne lørdag. På 60 m hæk stillede Martin Panduro til start og vandt heatet i tiden 9.65, det var første start for Martin på 60 m hæk indendørs. På 60 m stillede Daryoush Yazdanyar (tidl. Hvidovre og FIF) til start og løb 7.41 i indledende og sluttede 2'er i finalen med den fornemme tid 7.23 som



Shady Mohamed (t.v.) og Alexander Hrafnkelsson (i midten) var med på 60 meter i D13-klassen, hvor Shady løb i 9.55 og Alexander var lige efter med 9.66.

er i omegnen af Daryoushs PR på 7.11 tilbage fra 2009, også dengang sat ved Kronborg Games.

En fin lørdag i Snekkerstenhallen med meget god atletik og glade KIF-ansigter, hvor de fleste af os fortsatte tilbage mod byen til aftenens hyggelige præmiefest for ungdomsholdene. Læs mere om præmiefesten i næste nummer. Så det blev en dag og aften, der for de fleste helt kom til at stå i atletikkens tegn. Tak til Mirvat, Anna og Valentine for god coaching af børnene stævnet igennem. Vi ses til Kronborg Games 3 i begyndelsen af marts.



Hjalte-Johannes Kronborg (D11) med PR i længde på 3.32.

Efter de fleste ungdomsstævner lægges referatet ud på KIF's hjemmeside senest dagen efter stævnet. Så hvis du ikke kan vente til næste måneds nyhedsbrev, så check hjemmesiden [her](#).

Du kan også blive mindet om referaterne ved at melde dig ind i "KIF Atletik Forældre" facebook-gruppen [her](#).

Atleticumpelen 10-11. februar

af Birgitte Røddik

Rundt om i mange KIF-hjemringer vækkeuret lørdag morgen endnu før det er blevet lyst. Konkurrencetøjet og pigsko bliver pakket og morgenmaden spist, inden vejen går mod Malmø til Atleticumpelen 2018.

Det er en lille eksklusiv gruppe atleter fra KIF, men jeg skal love for at både lørdag og søndag gjorde KIF sig bemærket i både løb, spring og kast. Nogle er med for aller første gang, andre har deltaget før og føler sig lidt på

hjemmebane, men ens for alle er spændingen og glæden ved at være med. Og det er ikke kun stjerner fra KIF, men også en "rigtig" verdensstjerne der har fundet vej til Malmø en kold lørdag i februar måned. Mikaela udnytter chancen at blive forevigtet med en verdensstjerne og så endda inden for hendes yndlingsdisciplin. Mikaela vinder meget suverænt guld i højdespring P12 med et spring på 1.37 hvilket også var PR og Barshim fra Qatar vinder herrernes

højdespring med 2.35 m. Kendetegnende for dem begge er at de var eneste mand/pige tilbage sidst i konkurrencen.

Lige fra morgenstunden er der en del KIF'ere i gang, Celina, Mikaela og Elisabeth skulle alle løbe 60 m (se video fra indledende heat [her](#)) og både Celina og Mikaela løber sig i finalen, Elisabeth slutter lige uden for finalepladserne, men løber tæt på PR. Celina viser endnu engang at hun er



Mikaela Medina Sørensen (P12) vandt højdespring med PR på 1.37. Efter pigerne sprang de mandlige seniorer, hvor verdensmesteren Barshim fra Qatar vandt med 2.35. Efter konkurrencen fik Mikaela hilst på sit idol og de ønskede hinanden en god sæson i 2018.

hurtig, og i finalen løber hun sig til guld i tiden 8.53, hvilket også er PR. Mikaela er også godt tilfreds med et løb i tiden 9.17 meget tæt på PR på 9.08.

Brødrene Kevin og Marvin er selvfølgelig også med. Kevin vinder guld på 60 m i tiden 8.90 hvilket er PR og Marvin løber også godt i tiden 10.04. Desuden deltager Marvin i længdespring hvor det bliver til PR i 3.86. Brødrene vinder guld og sølv i kugle, Kevin med et stød på 9.19 m og Marvin med et stød på 7.58 m.

Hos juniorerne er der ikke mange med lørdag, men Alberte Ulrik og Alma Witt skulle løbe, Alma for første gang siden hun var så uheldig at brække hånden. Hånden gør lidt ondt da Alma sidder i startblokken, men det viser hun intet af, da hun flyver ned over banen i den flotte tid 8.43, som hun til og med forbedrer i finalen til 8.38 – og så er DMU kvalifikationen i hus – stort tillykke!

Alberte løber på en rigtig flot tid på 8.98, hun har ikke før været

under 9 sekunder, så rigtig god start på sæsonen for Alberte.

Hos herrerne skal Kristoffer Bonde løbe og han har fået en rigtig god start på 2018. Lørdag løber han 60 m på 7.45 og søndag tager Kristoffer igen turen over til Malmø og løber her 200 m på 24.13 i et heat hvor han er i hård duel med Christian Trajkovski, men Kristoffer vinder heatet i flot stil.

Hos kvinderne er Signe Boelsmand i ilden både



Kevin Jensen vandt dobbelt-guld på 60 meter og i kuglestød i D11-klassen. Her under medalje-ceremonien på 60 meter, som Kevin vandt i PR-tiden 8.90. Ligeledes PR i kuglestød med 9.19 meter.

af Birgitte Røddik

Lørdag og søndag. Lørdag sætter hun PR på 60 m i tiden 8.07 i finalen, hvilket lover godt for DM den kommende weekend. Søndag løber Signe 200 m, også her viser formen sig god, da hun løber i tiden 27.61. Anna Krab Scheibelein og Cathrine Laugesen skal også løbe 200 m og det går rigtig hurtigt. Anna sætter PR med tiden 27.41 og Cathrine er lige efter, dog lidt fra sin PR.

Søndag er KIF igen til start lige fra morgenstunden. Elisabeth

deltager i kuglestød og efter Øst mesterskaberne tørster hun efter et godt resultat. I 3. forsøg får hun kraft i stødet og kuglen flyver ud på 8.79 m, hvilket er PR med 15 cm og indkasserer en sølvmedalje. Siden står længdespring for skud. Tilløbet har ikke rigtigt fungeret for Elisabeth og derfor vælger Jonathan at de skal begynde helt forfra med tilløbet. Tilløbet bliver afkortet og det giver bonus. Elisabeths PR før søndagens konkurrence er på

3.80, men allerede i første spring sætter hun PR og det fortsætter i de resterende 5 spring og hun ender med endelig at komme over 4 m, med et spring på 4.05, en meget glad og storsmilende pige.

Alma Horsgaard skal for første gang løbe 200 m inde, Jonathan fortæller om banen og hvad der er vigtigt at huske på. Alma giver den lods og løber en flot 200 m på 32.06. Der er altid ventetid til stævner, men efter et besøg i supermarkedet og indkøb af kanelboller bliver det tid til Almas første 800 m nogensinde og det bliver løbet i flotte 2.51 – 800 m er svært at løbe og Alma havde nok sparet lidt for meget på kræfterne, for hun sætter en fantastisk spurt ind til sidst og får hentet to svenske piger der ligger foran hende. Det bliver spændende at se Alma løbe 800 m udendørs til sommer.

Så kommer juniorerne på banen i 200 m. Til start hos pigerne er Alberte, Rebekka og Alma. Alberte og Rebekka var ikke helt tilfredse med deres løb, de ville gerne begge have været under de 30 sekunder, men det bliver ikke lige denne søndag de gør det. Alma jagter en DMU kvalifikation og hun viser endnu en gang, at hun kan løbe rigtig hurtigt og med tiden 27.60 er hun klar til DMU.



Mikaela, Celina og Elisabeth efter 60 m indledende.

Hos drengene gør Nello Falck og August Østergaard (Gentofte) sig klar til løbe 200 m. Det er altid en fornøjelse at se Nello løbe og han viser at formen er ved at være der, da han løber de 200 m i tiden 25.51, hvilket er en pæn PR. August beviser endnu en gang, at han er i spil til medaljer til DMU, da han løber i tiden 24.78.

Så trækker skyerne sig sammen og sneen vælter ned udenfor, men inde i varmen gør KIF sig klar til 800 m løbet. Først skal Esther fra Gentofte forsøge at nå DMU kvalifikationen og hun løber rigtig fint og vinder sikkert sit heat over damerne i tiden 2.34.53, hvilket vi krydser fingre for er godt nok.

KIF stiller til start med hele 5 atleter hos herrerne på 800 m, nogle af dem dog uden antydningen af hår på brystet endnu. Gustav og William stiller til start hos mændene for at teste formen inden DMU, og det samme gælder for Jonathan Makwarth og Lucas Balling, der også stiller til start til DMU. Eneste mand fra KIF er Jonathan Adamsen.

Alle løb skulle vise sig at blive lige lovlig spændende. I andet heat bliver det Gustav og William's tur til at løbe og da startskuddet lyder skyder Gustav frem med William i hælene. Gustav lægger ud i et meget højt tempo og de første

200 m bliver løbet på 30 sekunder, og 400 m bliver rundet i lige omkring 60 sekunder. Tempoet falder lidt, og på de sidste 200 m trækker en svensker forbi og lidt efter trækker William forbi Gustav og kommer i mål lige foran ham. Tiderne viser et fantastisk løb af de to drenge, William løber i tiden 2.08.53, hvilket er en forbedring af hans indetid fra Øst Mesterskaberne for 3 uger siden på 4.5 sekunder. Gustav løber i tiden 2.08.79 og forbedrer sin PR med lidt over 1 sekund. Det tegner til at blive et meget spændende DMU – der er nu 3 løbere inden for 25 hundrededele.

Jonathan Makwarth og Lucas Balling løber begge to flotte løb tæt på deres PR, Jonathan løber på 2.06,59 og Lucas på 2.03.58, det bliver spændende at se om de forbedre deres tider til DMU.

Det sidste løb med KIF deltagelse er A-heatet hvor Jonathan Adamsen deltager. Igen bliver der lagt meget hårdt ud og Jonathan løber sin chance og går med, det viser sig dog at være et lidt for hårdt udlæg, og der var ikke kræfter i benene til sidst, men fedt at se hvordan Jonathan går med og løber til.

De sidste to atleter i ilden er Elias og Andreas fra Gentofte. Elias løber et veldisponeret løb på 1500 meter og kommer for første gang under 5 minutter,

rigtig godt gået. Andreas løber for første gang efter en skadesperiode og fik fra start at vide, at det kun var for at teste benene, han måtte ikke løbe til og alligevel får han en tid noteret på 3.34. Så fik han også testet formen af inden DMU.

Alt i alt var det to fantastiske dage, hvor alle hyggede sig. Nogle med ondt i ørerne efter at have siddet på rækken foran juniorpigerne, andre med hæse stemmer efter at have råbt på sine kammerater. Og opbakningen til hinanden, det er det vigtige, og her er KIF fantastiske. Der blev heppet og råbt så ingen var i tvivl om at KIF var tilstede i hallen. Samtidig blev der ivrigt fulgt med i hvordan Jannick, Katrine og Christoffer klarede sig til Norden kampen.

Desværre havde jeg ikke kamera med søndag, så ingen fotos derfra.

Tak til trænerne, Mikkel, Jonathan og Matias for jeres opbakning og støtte til atleterne.



Under ferie med familien i New York benyttede Leon Hamann muligheden for at deltage i Cupid's Chase 5k løb og blev en flot nr. 3 sammenlagt i tiden 20:57 blandt 87 deltagere. Leon vandt sin egen aldersklasse og blev Age Group Champion. Tillykke til Leon med trofæet.

af Søren Sørensen

Fredag eftermiddag mødtes 8 forventningsfulde KIF-atleter og 3 fra Gentofte op i klubhuset for at begive sig mod vintersæsonens højdepunkt, Indendørs Ungdoms-DM (DMU) i Skive. Mik, Nanna, Gustav, William, Alma, Lukas, Alberte og Neloo fra KIF's U18-hold sammen med træningskammeraterne Andreas, Esther og August fra Gentofte var tilmeldt. For at holde styr på flokken stillede trænerstaben i stærkeste opstilling med Michael Mørkboe, Jannick Bagge og Mikkel Hansen og på forældresiden blev der garderet med Birgitte, Pernille og Søren.

Efter 4 timers køretur mod Skive i to minibusser med enkelt pitstop undervejs var vi

fremme på Roslev vandrerhjem først på aftenen, lige i rette tid til X-faktor der udskød den obligatoriske trænerbriefing en times tid. Kl. præcis 21.02 gav coach Mikkel de nødvendige instrukser om weekendens program, da det for de fleste var første gang man var til et dansk mesterskab. På vandrerhjemmet var "de ældre" DMU-deltagere Albert, Annette og Mikkel stødt til, og dagen efter i hallen dukkede også Jonathan og Mads op, så truppen var komplet.

LØRDAG: Programmet lørdag var med første KIF-start 12.15 og det betød at vi kunne sove længe. Minibusserne afgik fra vandrerhjemmet kl. 10.30 så syvsoverne kunne få lidt ekstra søvn på kontoen. Første KIF'er i aktion var Annette Juma (P22)

i længdespring, der i de første 5 spring øgede hver gang og overtrådte i 6. forsøg, desværre endte Annette på 5.11 blot 2 cm fra bronzeplads.

Imens gik Chrstoffor Åndahl (D19) i gang med højdespring i en konkurrence med 3 andre deltagere, Chris har ikke sprunget helt maksimalt her i vinter men i Skive fik Chris igen snuden i sporet med årsbedste 1.87 hvor PR er på 1.91. Chris blev 2'er i konkurrencen og dermed første KIF-medalje i hus.

Næste mand i aktion var DMU-debutanten Mik Lønborg (D15) der i stangspring først og fremmest skulle gå efter PR i et stærkt felt. Mik mødte op med PR på 2.32 og har allerede forbedret sig en del denne vinter. Mik overgik sig selv og satte to gange PR undervejs med først 2.40 og senere 2.60 klaret i første forsøg og med masser af luft. Suveræn præstation af Mik med PR på hele 28 cm og Mik sluttede 6'er i et felt på 11 mand i en dramatisk konkurrence, hvor Mads Rubek Vitoff fra Sparta satte PR hele 6 gange men alligevel kun blev 2'er efter hjemmebanefavoritten Noah Birk Meissner der vandt på højden 3.60.

På P15 800 meter skulle både Nanna Elmer (KIF) og Esther Kirkeby (Gentofte) i aktion i et meget stærkt felt med mange deltagere. Med en del skubberi i starten var der lidt uro i feltet, Nanna fik skubbet fint igen og



Christoffer Åndahl (D19) blev Danmarks mester i trespring med 11.49 og vandt sølv i favoritdisciplinen højdespring med 1.87.

placerede sig midt i feltet og Esther lagde sig bagest men hang fint på løbet igennem alle 4 omgange. Nanna sluttede 7'er i tiden 2.44.85 og Esther 9'er i tiden 2.47.29 og begge løb godt og veldisponeret.

Et af weekendens KIF-højdepunkter var på forhånd spået til at være 800 meter duellen i D15-klassen mellem William Elsner (nr. 1 på ranglisten) og Gustav Bendsen (nr. 3) og løbet levede til fulde op til forventningerne. Gustav lagde som vanligt ud i et højt tempo men midtvejs i løbet lagde en Holstebro-løber sig i front og satte tempoet et gear op. Både Gustav og William formåede at hænge på, med 150 meter igen havde William flere gode forsøg på at gå forbi

men Holstebro-løberen formåede at holde spids, så William og Gustav kom ind på sølv- og bronzeplads. William i tiden 2.10.34 og Gustav lige efter i 2.10.64. Rigtigt flot med 2 KIF-medaljer i samme løb! Og allerede her en forbedring af U18-holdets medaljehøst fra sidste år, hvor udbyttet var 1 sølv.

På 800 meter-distancen fortsatte Jonathan Makwarth (D19) i et stærkt felt med bl.a. sidste weekends Senior DM-sølvvinder William Devantier fra Sparta, der fra start satte et hæsblesende tempo. Feltet blev strukket ud men Jonathan formåede at hænge på alle 4 omgange og fik ovenikøbet overspurte 2 mand til slut i en fornem sluttid på 2.03.79 med

inde-PR på 2.5 sek. og en 4. plads i feltet.

Mikkel Ringsted (D22) var i stangspring en af forhåndsfavoritterne, men under opvarmningen mærkede Mikkel til en gammel skade og valgte at stå over, ærgerligt for Mikkel.

Christoffer Åndahl (D19) var ud over højde også tilmeldt trespring i en konkurrence med blot to deltagere i alt så medaljen var sikret på forhånd. Efter blot to spring valgte Christoffer at udgå af konkurrencen med lidt fodproblemer efter et spring på 11.42 hvilket var rigeligt til at sikre sig KIF's første guldmedalje, tillykke til Chris med guldet!



William Elsner (199) vandt sølv på D15 800 m med Gustav Bendsen (190) på bronzepladsen. William løb i tiden 2.10.34 og Gustav var 3/10 sek. bagefter i tiden 2.10.64. Vinder blev Samuel Emil Gobina Sagala fra Holstebro i tiden 2.09.82.

På 60 m løb Alma Witt (P15) i tiden 8.56 og sluttede 6'er i heatet, Alma fik lidt smerter undervejs i sprinten og kunne desværre ikke gennemføre i maksimalt tempo, men bliver forhåbentlig klar til 200 m søndag.

I trespring var Lukas Medina Sørensen (D15) i skarp konkurrence i et felt med 9 andre deltagere, hvor hele 5 mand nåede over 12 meter i en meget tæt konkurrence. Lukas lå længe nr. 2 i konkurrencen men blev i finalerunden skubbet ned på 5.-pladsen men satte undervejs PR med et spring på 12.00 m. At konkurrencen var hård illustreres af at 12.00 sidste år havde rakt til guldmedalje.

På 60 m løb August Østergaard (D15) fra Gentofte indledende heat i 7.78 hvilket præcis var nok til en finaleplads som sidste mand, idet 7.79 ikke

rakte til finalen. August forbedrede sig i finalen til 7.72 (PR med 1/100 sek.) hvilket rakte til en samlet 8.-plads. Finalen blev vundet i 7.22 af Henrik Lykke fra Silkeborg, som nu er blot 9/100 sek. fra Andreas Trajkovskis danske 15-års rekord, som Andreas satte i KIF-trøjen tilbage i december 2008.

Rosinen i pølseenden lørdag var Albert Ranning (D22) der på 60 m var blandt medaljekandidaterne. Trods en langsom start fik Albert kæmpet sig op gennem feltet og sluttede på en flot 2.-plads i tiden 7.07 kun besejret af Kojo Musah der vandt bronze ved sidste weekends Senior DM. Se finaleheatet [her](#).

Facit efter førstedagen 1 guld, 3 sølv, 1 bronze og 4 PR.

SØNDAG: Tidlig pakning og afgang fra vandrerhjemmet 7.45 i første minibus, da

Alberte Ulrik (P15) skulle i ilden allerede i søndagens første øvelse, 60 m hæk. Efter en tyvstart var Alberte lidt usikker og fik ikke et helt optimalt løb og sluttede i tiden 10.94.

I trespring vandt Annette Juma (P22) bronze med et spring på 11.29, Annette øgede konkurrencen igennem og sluttede af med to gode spring på hhv. 11.29 og 11.20. Annette var kun 5 cm fra sølv. Efter en kort pause var Annette i aktion igen på 60 m hæk, hvor Annette lagde sig i front men desværre ramte ind i 4. hæk og måtte tage til takke med bronzen i tiden 10.90. Annette fylder 22 i år og dermed hendes sidste DMU, der blev rundet af med to bronzemedaljer.

I mellemtiden var Mik Lønborg (D15) i kugleringen og støde. Mik havde 3 stabile



Finalen i P22 60 m hæk foregik næsten synkront indtil 4. hæk, hvor Annette Juma havde et lille sammenstød med hækken, som kostede fart. Annette vandt bronze på distancen.

forsøg med bedste på 9.88 som var lidt under PR på 10.32. Generelt havde alle kuglestødere i aldersgruppen det svært med stød en del under PR af uforklarlige årsager, måske det tidlige starttidspunkt søndag morgen havde lidt at sige.

På 1500 m i D15 skulle William Elsner og Gustav Bendsen forsøge at gentage lørdagens

succes med både sølv og bronze i samme løb. Desværre var der så mange deltagere, at William og Gustav blev inddelt i hvert deres heat, William i B-heatet og Gustav i A-heatet. I B-heatet lagde William ud i højt tempo i førerposition, men måtte undervejs geare lidt ned og William sluttede 4'er i heatet, men i stor PR-tid 4.41.02 som var forbedring på næsten 9 sekunder. I A-heatet

satte Gustav Bendsen som vanligt et højt udgangstempo og førte længe løbet, men blev mod slutningen overhalet af Oliver Kirial fra Skive. Gustav tog en fornem sølvmedalje og blev dermed mest vindende atlet fra U18-holdet med 1 sølv og 1 bronze. Gustavs tid var så flot som 4.22.78, som både var PR med 3.5 sek. men endnu vigtigere **KLUBREKORD** i D15-klassen ved at slå John Christiansen rekord fra 1979 på 4.24.4. Endnu mere markant er det at Gustav har slået rekorden på 200 meter bane med de skarpe indendørs-sving. Kæmpe tillykke til Gustav, der ovenikøbet blev mest vindende KIF'er med 1 sølv og 2 bronze!

På samme 1500 m distance skulle Andreas Lange (D16) fra Gentofte i aktion i det hurtige A-heat, feltet blev hurtigt splittet i to dele pga. højt udgangstempo, men Andreas hængte sig på forfølgergruppen og lykkedes at oversprinte to løbere til sidst og kom i mål i tiden 4.17.80 som var PR med knap 1 sekund.

I længdespring var Lukas Medina Sørensen (D15) blandt medaljekandidaterne og levede op til dette ved at vinde sølv med et spring på 6.03. Lukas lå 1'er før konkurrencens sidste spring som Spartas Vilhelm Krüger så overgik med et vindingspring på 6.12. En god præstation af Lukas der nu springer stabilt omkring 6 meter i konkurrencerne uden så meget springtræning i benene.



Mik Lønborg (D15) satte en kæmpe PR i stangspring ved at forbedre 2.32 hele to gange til sluthøjden 2.60. Mik fik god hjælp under konkurrencen af KIF's bedste stangspringer Mikkel Ringsted.

KIF's anden guldmedalje i weekeden blev vundet på 200 m af Albert Ranning (D22) i tiden 22.58 hvor Albert ovenikøbet havde overskud til en lille jubelscene på opløbsstrækningen. Albert blev sammen med Christoffer Åndahl eneste KIF Danmarksmestre med 1 guld (200 m) og 1 sølv (60 m). Det bliver spændende at følge Albert udendørs i løbet af sæsonen.

I D15-klassen var Neloo Falck (KIF) og August Østergaard (Gentofte) på startlisten. Neloo løb i tiden 25.66 meget tæt på PR og August løb i 24.83 ligeledes tæt på PR. På samme distance løb Alma Witt

(P15) et flot løb og var i nærheden af PR på 27.60, da hun desværre snublede få meter fra målstregen og ikke kunne gennemføre.

Sidste mand i de tekniske øvelser var Mads Ringsted (D19), der sluttede 5'er med et stød på 14.09.

Neloo, Lukas, William og Gustav rundede festen af i Spar Nord Arena med en 4 x 200 m stafet i D15-klassen. Efter en suveræn præstation i B-heatet sluttede kvartetten nr. 3 blandt de 6 hold i klassen som udløste weekendens største jubel i KIF-lejren, fantastisk præstation af drengene.

Så var det tid til at vende snuderne hjemad efter en god, lang, anstrengende og udbytterig weekend i selskab med dygtige, trætte atleter, engagerede trænere og heppende forældre. Stærke præstationer over hele linien og frem for alt super engagement. Facit blev 2 guld, 5 sølv og 4 bronze, som blev en forbedring af sidste års resultat på 9 medaljer. Det blev til 6 PR samt Gustavs flotte klubrekord på D15 1500 meter. Tillykke til atleterne og trænerne for de mange flotte præstationer hele weekenden igennem.



Bronze til D15 stafetholdet på 4 x 200 m, der løb i tiden 1.44.37. På holdet var Lukas Medina Sørensen, Neloo Falck, Gustav Bendsen og William Elsner. Guldet tog Randers Freja med Sparta på 2.-pladsen. Senest en KIF drengestafet tog metal ved Inde DM var i 2012, hvor Christian Clausen, Andreas Trajkovski, Asger Gerrild og Emil Storgaard vandt sølv i D19-klassen.



God stemning i truppen i Spar Nord Arena under DMU Inde. Forrest fra venstre: William Elsner, Alma Witt, Nanna Elmer, Neloo Falck, Gustav Bendsen og Annette Juma. I midten Lukas Medina Sørensen, Mikkel Hansen, Mik Lønborg, Alberte Ulrik, Esther Kirkeby og Albert Ranning. Bagerst August Østergaard, Andreas Lange, Thomas Ringsted, Mikkel Ringsted, Michael Mørkboe, Jannick Bagge og Mads Ringsted.

af Mikkel Hansen

Stævnesæsonen er ved at gå på hæld – og DMU er i seneste weekend blevet sidste kapitel i U18 holdets indesæson (dette kan du læse op i det separate afsnit om DMU).

Vi har været til Øst mesterskaberne, Pallas Spelen og Athleticum Spelen – hvor det ved de to sidstnævnte blev til 100% PR ved begge stævner, hvilket viser at vi heldigvis har formået at toppe i sæsonen stævner, hvilket som nævnt endte med det helt store Danske mesterskab ungdom i Skive.

Når dette nyhedsbrev udkommer d. 1. så er U18 holdet i gang med en velfortjent restitutionssuge – dette byder på lidt træningsfri, bowling torsdag

d. 1. marts og lidt hygge-træning om fredagen inden vi mandag d. 5. marts går i gang med forberedelserne mod udendørs-sæsonen.

Vi startede også muligheden op for at man kunne "bestille en samtale" med trænerne – og vi har allerede haft de to første – dette gør at vi kan få åbnet mere om atlet og træner imellem og finde frem til de bedste muligheder og valg for den enkelte atlet. Næste step i udviklingen af holdet er individuel sæsonplanlægning i udendørssæsonen samt fokus på den enkeltes udviklingspotentialer (ikke nødvendigvis i discipliner, men også i enkelte faser af øvelser på banen eller i styrke).

Så havde vi jo selvfølgelig også præmiefesten, hvor vi fik uddelt præmierne fra året 2017. Et par enkelte præmier har fået en lille opgradering og blev som følger:

Årets kammerat (vandrepokal) gik til Maja Fuglsang

Årets træningsflid (vandrepokal) gik til Rebekka Holsting

Årets præstation gik til Lukas Medina Sørensen.

Derudover blev der selvfølgelig kåret klubmestre, klubrekorder og uddelt DMU præmiepenge.



Alma Witt og Alberte Ulrik fra U18 var med på turen til DMU Inde i Skive 24-25. februar, hvor Alma løb 60 og 200 m og Alberte løb 60 m hæk i Spar Nord Arena.

af Mikkel Hansen

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

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

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

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

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

VI HAR BRUG FOR HJÆLPERE!

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



af Mikkel Hansen

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

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

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

Vi holder Atletikskole i:

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

Du kan læse meget mere lige her:

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

Alle tilmeldinger og spørgsmål bedes sendt til atletikskole@kif-atletik.dk



Ungdomsudvalg starter op igen

af Vandy Nielsen

Vi vil genstarte Ungdomsudvalget, derfor søger vi forældre til atleter fra de forskellige ungdoms hold incl. U18, der har lyst til at indgå i udvalget.

Ungdomsudvalgets opgaver vil typisk være sociale arrangementer, træningslejr, ture, hjælp til stævner og andre relaterede emner. Den daglige træning og trænerspørgsmål ligger i et andet regi.

Vi vil afholde et månedligt møde eller efter behov.

Selvskrevne medlemmer er en træner fra hver gruppe, samt en repræsentant fra Bestyrelsen (undertegnede).

Hvis du har lyst til at deltage i arbejdet som medlem af gruppen eller blot vil yde en indsats ved specielle lejligheder så send en mail til info@smykkesten.dk.

Hilsen Bestyrelsen

Vandy Nielsen



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

Gösta Lindahl, Afdelingsleder, 1907-1984

GL var KIF'er siden 1942. GL var en habil kapgænger, der var stil over ham, både som idrætsmand og privat, belevet og elskværdig.

GL var i en årrække KIF-gangafdelingsformand og var i perioden 1959-1971 det unge Gangforbunds formand. GL var en af hovedkræfterne bag afholdelsen af Gentofte-marchen og KIF-marchen, arrangementer som dengang i 1940-1960 havde stor tilslutning. Senere stod GL i spidsen for de populære 10 km Dyrehave-traveture og for turene for de blinde alt vel forberedt og eksemplarisk gennemført og til stor glæde for deltagerne.

I 1969 modtog GL dagbladet BT's lederpris.

Æresmedlem i KIF den 24. marts 1982.



Gert Larsen, Kontorchef, f. 1908

GL blev indmeldt i KIF i 1928 og var aktiv i en af foreningens store glansperioder. Han var med på KIF's mesterhold på 4x400 m på den berømmelige tur til DM i Aarhus i 1930, hvor KIF vandt 12 af de 16 mesterskaber, der blev kæmpet om.

For GL blev det til 3 stafet-DM. GL har haft forskellige tillidsposter inden for foreningen og vil også blive husket som en myndig dirigent på møder og generalforsamlinger.

Æresmedlem i KIF den 24. marts 1982.



Sofus Christensen, Distriktsleder, f. 1908

SC kom som 27-årig fra Vejle til KIF i 1935. SC havde da en pæn løberkarriere bag sig og i KIF udviklede han sig i "Martins løbeskole" til en klasseløber i terrænet og på mellemdistancerne. I 1942 blev det til et DM i 20 km løb, desuden opnåede SC 2 hold DM.



Jens Henriksen, Fabrikant, 1909-1968

JH var en af KIF's store personligheder. JH stammede fra Horsens og kom som ung til København, hvor han straks blev KIF'er. JH deltog i begyndelsen af 1930'erne aktivt og alsidigt i det idrætslige og selskabelige liv i foreningen. Herefter kom en årrække, hvor JH opslugtes af sin private virksomhed inden for konfektionsbranchen.

Da JH igen fik tid til idrætten, blev han en af KIF's største ledere gennem tiderne, formandsposten bestred JH 1951-1955 og igen 1959-1967, ialt 12 år, længere end nogen anden i KIF's historie, herudover redigerede JH også medlemsbladet i flere perioder.

JH's gode ideer, initiativ og humør var velkendt, der skete noget hvor Jens var, altid positiv over for sin forening og den enkelte klubkammerat.

I JH's første formandstid havde Gunnar Nielsen sin storhedsperiode, Jens fulgte den unge Gunnar på flere af de mange rejser, hvor Jens var en klog og erfaren vejleder og praktisk støtte under de fremmede forhold. Mellem Jens og Gunnar voksede et fint venskab frem, at de på mange områder havde forskellige meninger, f.eks. politisk, berigede kun dette venskab.



Kai Hartvig, Prokurist, 1909-1961

KH blev indmeldt i KIF som 15-årig. Han var i årene 1931-1935 en af landets bedste sprintere, erobrede i 1935 DM i 100 m og 200 m løb, desuden blev det til 3 stafet DM og 1 gang på landsholdet. I det store år 1935 løb KH i holdkampen København-Provinsen 100 m i ny rekordtid 10.6, men havde den skuffelse, at rekorden ikke kunne anerkendes, fordi kun 2 dommere havde betjent de 4 ure der viste den fine tid.

Samme år løb KH 100 m på 10.5 i bykampen mod Oslo og sejrede i den hårde konkurrence, tiden kunne dog ikke anerkendes på grund af medvind. KH beklædte gennem årene forskellige tillidsposter i KIF, KAF og Dansk Gangforbund.



Henry Porning (Pedersen), Direktør, f. 1909

HP var blandt sin tids bedste KIF'ere i kuglestød og diskoskast. HP var en dygtig og respekteret hovedkasserer 1936-1938 og KIF's formand 1938-1940.

HP var en af initiativtagerne til oprettelsen af Amagerafdelingen på det nyanlagte Stadion i Sundby i 1939.



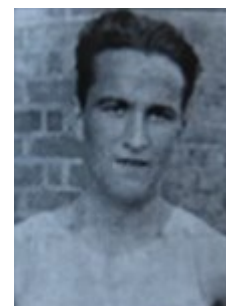
Jens Jørgensen, Kontorchef, f. 1910

JJ var en udmærket sprinter og 400 m løber i guldalderetiden omkring 1930. Trods den hårde konkurrence var JJ 2 gange deltager på KIF's 4x400 m stafethold, som erobrede DM. JJ har bestridt forskellige tillidsposter og var i en længere periode en velskrivende redaktør af medlemsbladet.

Willy Rasmussen, Landsretssagfører, 1910-1958

WR kom fra Brande til København for at studere jura og trods begrænset tid til træning, gav WR's medfødte råstyrke, teknik og kampvilje sejre og rekorder en masse. WR blev i KIF et af dansk atletiks største navne, hans alsidighed var enestående og gav ham mesterskaber og rekorder i både højde-, længde- og trespring samt i femkamp og tikamp foruden på stafethold. Det blev ialt 14 indiv. DM og 4 DM i stafetløb samt 8 DR indiv. og 1 i stafetløb, dette i perioden 1929-1937.

Bedst huskes 7.30 i længdespring fra 1931, der stadig er blandt de bedste noteringer i KIF's historie og som i DIF's jubilæumsskrift fra 19711 omtales som "alle tiders danske rekord i levetid (i OL grenene)" med næsten 33 år. WR havde også en væsentlig andel i den DR, der ved mesterskaberne i 1935 blev sat i 4x100 m stafet med tiden 42.8, en rekordforbedring på 0.8 sek. WR var 2 gange på landsholdet og deltog i OL 1936 i Berlin i længdespring.



Ove Hede, Forretningsfører, f. 1910

OH blev KIF'er som 13-årig og var en ivrig deltager og senere leder i Ungdomsafdelingen. OH havde som senior mange tillidsposter i foreningen, bl.a. som træningsleder i en årrække, i 1940-1941 var han KIF's formand.



Inge Harder, Fuldmægtig, 1915-1995

IH var den første danske atletikpige med resultater i international klasse. IH var fra 1935 til 1944 suveræn i Danmark i 80 m hæk, sprinterdistancerne, længdespring, tre- og ottekamp, og da DIF i 1944 officielt indførte DM for kvinder, vandt IH da også 4 DM.

I 1941 var hun med sin danske rekordtid 11.8 verdens tredje bedste 80 m hækkeløber efter to tyskere. Hun deltog i de første Europa mesterskaber for kvinder i Wien 1938, hun deltog i 80 m hæk og i længdespring, hvor hun blev nummer syv med et spring på 5.21.

I alt satte hun 6 indiv. DR og var med til at sætte 2 DR i stafetløb. IH var den første KIF pige, der opnåede Jættemærket. IH var tillige en dygtig badmintonspiller.



Gurli M. Hansen (Nielsen), f. 1918

GH var i perioden 1944-1950 suveræn i diskoskast og vandt DM samtlige 7 år, den personlige rekord 38.83 sat i 1945 var klubrekord i over 50 år. GH satte 2 gange DR i øvelsen og var 4 gange på landsholdet, hun var den anden KIF pige der modtog Jættemærket.



Ole Dorph-Jensen, Lærer, f. 1918

OD var et af de største talenter i dansk atletik. Fra sit 14. år var Oles opvækst i Ungdomsafdelingen præget af talrige klubmesterskaber og klubrekorder.

I sin aktive senior-periode 1937-1956 opnåede OD 10 indiv. DM og 7 stafet-DM.

Han satte 4 indiv. DR og 1 stafet-DR og var 9 gange på landsholdet.

OD's største idrætslige bedrift var da han i en landskamp mod Sverige i 1943 besejrede den svenske storfavorit Sixten Larsson på 400 m hæk og satte ny DR med tiden 53.3, en tid der dengang under 2. verdenskrig var verdens bedste på distancen. I 1943 forbedrede OD rekorden til 52.9, som først blev overgået som danmarksrekord i 1965, dette er fortsat klubrekord i KIF, som med 75 år på bagen er den ældste klubrekord i KIF.

OD huskes også som deltager i KIF's ungdomsarbejde og blev kendt som en dygtig idrætsskribent og instruktør.

I 1970'erne var Ole og hans hustru i en 5-årig periode i Peru udsendt af Danida, hvor han underviste urbefolkningen.



Stævnekalender



MARTS	Stævne	Tilmeldingsfrist
1		
2		
3	Kronborg Games, 3. runde, Snekkersten-hallen	23. februar
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13	Sparta børnestævne (op til 9 år)	5. marts
14		
15		
16		
17	Vinterturneringen, 4.runde, Hillerød	
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

APRIL	Stævne	Tilmeldingsfrist
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

APRIL	Stævne	Tilmeldingsfrist
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28	Glostrup Games	14. april
29		
30		

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Startgebyrer

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

Ungdom (til og med 17 år):

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

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

Sort betyder at aldersgruppen ikke deltager ved stævnet.

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

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

Veteran:

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

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

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

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

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

NY KLUBREKORD - 2018						Tidligere klubrekord		
Jannick Bagge	HS	Trespring	15.23	Aarhus	3. februar 2018	Robert Lindholm	15.04	1961
Asbjørn Birkelund	D16	3000 m gang	16.39.26	Skive	17. februar 2018			
Gustav Bendsen	D15	1500 m	4.22.78	Skive	25. februar 2018	John Christiansen	4.24.4	1979

Se video af Jannicks klubrekordspring [her](#).

På alle tiders danske indendørs rangliste i trespring er Jannick nu nr. 8!

Find ranglisten [her](#).

Rangliste - Trespring

Vis

#	Navn	Klub	Resultat	Dato	Sted
1	Anders Møller - 1977	Århus 1900	17.01	2006-02-12	Årbog 2006
2	Peder P Nielsen - 1988	Århus 1900	16.49	2012-02-25	Skive
3	Thomas Flensborg-Madsen - 1982	Sparta AM	15.81	2005	Årbog 2005
4	Jesper Riege - 1968	Sparta AM	15.77	1997	Årbog 1997
5	Peder Dalby - 1962	AGF Atletik	15.67	1982-02-07	Årbog 1982
6	Henry Knudsen - 1961	AGF Atletik	15.33	1982	Årbog 1982
7	Thierry Adelaide (u) - 1961	AGF Atletik	15.30	1996	Årbog 1996
8	Jannick Bagge - 1994	Københavns IF	15.23	2018-02-03	Aarhus
9	Gjerlev Laursen - 1966	Sparta AM	15.18	1995	Årbog 1995
10	Tomas V Olesen - 1974	Sparta AM	15.09	1996	Årbog 1996



Alle tiders Top 100 i KIF - trespring herrer

af Michael Mørkboe

56½ år, så længe stod Robert Lindholms klubrekord i trespring. Det var KIF's næstældste klubrekord, der d. 3. februar blev forbedret fra 15.04 til 15.23 af Jannick Bagge. Resultatet blev opnået ved "spring med musik"-stævnet i Marselisborghallen i Århus og sikrede ham landsholdsudtagelse til den efterfølgende Nordenkampen i Uppsala i Sverige.

Robert Lindholms 15.04 indbragte ham det danske mesterskab i Århus d. 13. august 1961 og var samtidig dansk rekord.

Man kan argumentere for at Jannicks 15.23 og Roberts 15.04 bør adskilles som to forskellige rekorder, da Jannicks resultat er opnået indendørs, mens Robert sprang det udendørs.

I mange år skelnede DAF ikke mellem indendørs og udendørs resultater på deres ranglister med undtagelse af kuglestød, hvor usikkerheden omkring nedslagsområdet ved indendørs konkurrencer medførte at de ikke blev sidestillet med udendørs resultater. KIF lagde sig naturligt nok op ad DAF's linje, hvilket også betyder at Lene Humlebæks 6.43 i længdespring, sprunget indendørs i 1981 står som klubrekord for kvinder.

Jannicks rekord inspirerede mig samtidig til at få opdateret KIF's Top 100 liste for trespring. Jeg vil tilstræbe at have en rangliste opdateret og klar til hvert nummer af nyhedsbrevet fremover, og når jeg er kommet i gennem dem alle ... hvem ved, så vil jeg måske kaste mig over adskillelsen af resultaterne i indendørs- og udendørsresultater, nu hvor Statletik (DAF's statistikformidling) har gjort det samme.

Placering	Resultat	Vind	Navn	Årgang	Sted	Dato
1	15.23	i	Jannick Bagge	1994	Århus	03-02-2018
2	15.04		Robert Lindholm	1938	Århus	13-08-1961
3	14.98		Preben Larsen	1922		01-01-1952
4	14.49		Willy Rasmussen	1910	Østerbro	16-08-1931
5	14.49	+0.5	Claus C. Carøe	1971	Lyngby	24-08-1996
6	14.47	i	Anders Black	1979	Jablonec	23-01-1999
7	14.43		Helge Hågen Olsen	1926	Østerbro	19-08-1951
8	14.17	+0.0	Gjerlev Laursen	1966	Århus	07-09-2002
9	14.15		Kaj Pedersen	1948		22-05-1972
10	14.12		Bjarne Bender	1965	Kristianst	19-05-1985
11	14.07		Louis Lundgreen	1901		01-01-1926
12	14.07		Erik Aas Vestergaard	1933	Århus	11-08-1956
13	14.00	-1.0	Michael Mørkboe	1971	Odense	09-09-2000
14	13.77		Flemming Kilander Larsen	1927	Østerbro	01-07-1946
15	13.74		Torben Moesby	1964	Hvidovre	04-05-1987
16	13.46		Peter Chr. Nielsen	1962	Østerbro	14-06-1983
17	13.46	+1.3	Nicolas Stampe	1989	Skive	10-09-2011
18	13.42		Helge Pedersen	1932		01-01-1950
19	13.36		Anders Væver P.			01-01-1964
20	13.33		Kaj Nielsen	1915		01-01-1958
21	13.30		Peter Hæstrup P.			01-01-1963
22	13.29	+1.4	Jan Hansen	1964	Østerbro	07-05-1989
23	13.20		Ernst Ecks	1938		01-01-1961
24	13.18		Poul Thomsen			01-01-1952
25	13.18		Poul Knudsen		Århus	13-08-1961
26	13.17		Aage Larsen			01-01-1938
27	13.17		Stig Bjerregård			01-01-1968
28	13.15		Elmar Lundgreen	1912		01-01-1940
29	13.12	-3.49	Tommy Hein Andersen	1978	Frederiksl	10-09-1994
30	13.09		Svend Pedersen	1937		01-01-1961
31	13.03	-0.9	Kasper Aanæs	1974	Østerbro	02-08-2001
32	13.01		Steffen Horn	1959	Hvidovre	04-06-1977
33	13.01	+0.0	John Steffen	1980	Hvidovre	30-08-2008
34	12.99		H. I. Errboe			01-01-1915
35	12.99		Peter Hansen	1899		01-01-1917
36	12.98		Henry Porning Pedersen	1909		01-01-1933
37	12.98		Preben Madsen	1926		01-01-1945
38	12.98		Leif Vedelsbøl			01-01-1964
39	12.97		Gunnar Holbek			01-01-1932
40	12.96		Kurt Nielsen	1927		01-01-1952
41	12.96	+0.1	Espen Gatzwiller	1981	Odense	30-08-2009
42	12.94		Martin Iversen	1956		01-01-1982
43	12.92		Jens Ferslev	1960	Hvidovre	01-01-1980
44	12.91		Niels Johnson	1955	Østerbro	25-08-1979
45	12.91		Ole Andersen	1965	Østerbro	14-09-1986
46	12.90		Eigil Christensen	1950		01-01-1965
47	12.88		Bent Selchau			01-01-1968
48	12.87	+1.1	Maurice Dassen (u)	1989	Østerbro	10-09-2016
49	12.84	1.0	Ng Hin Kan (u)	1989	Østerbro	14-05-2011
50	12.80		Niels Middelboe	1887		01-01-1910

Placering	Resultat	Vind	Navn	Årgang	Sted	Dato
51	12.75		Ole Christensen			01-01-1962
52	12.71		Rudy Larsen			01-01-1970
53	12.70	+0.0	Matias Bredahl Reedtz	1987	Hvidovre	11-05-2013
54	12.68	+0.0	Mark Ahlehuus	1988	Göteborg	06-07-2003
55	12.67	+0.0	Jakob Molander	1983	Østerbro	12-09-2009
56	12.66		Gorm Kofoed	1948		01-01-1977
57	12.66		Bjarne H. Petersen	1949	Vallensba	01-01-1982
58	12.62		Harry Siebert	1911		01-01-1938
59	12.62		Knud Stohlborg			01-01-1951
60	12.60		Robert N. Jensen	1936		01-01-1963
61	12.56		Helmuth Müller			01-01-1932
62	12.56		Erling Helslev	1946		01-01-1966
63	12.55		Ove Jensen			01-01-1962
64	12.54		Erik Jarlnæs	1944		01-01-1969
65	12.52	+1.83	Michael Knudsen	1967	Østerbro	26-05-1994
66	12.51		Finn Jacobsen	1932		01-01-1956
67	12.51	+0.0	Rasmus Olsen	1989	Østerbro	18-08-2006
68	12.51	+0.0	Trygvi Laksafoss	1994	Hvidovre	22-08-2015
69	12.50		Claus Hammer	1936		01-01-1954
70	12.50		Niels Kjær	1946		01-01-1963
71	12.48		Axel Bech	1949		01-01-1968
72	12.48	+0.5	Peter Henriksen	1963	Østerbro	25-07-1991
73	12.44		Max Ørum	1894	Østerbro	20-07-1918
74	12.41	+0.8	Carsten Kjærgaard Larsen	1972	Ballerup	25-08-1993
75	12.39		Frode Johansen			01-01-1921
76	12.32		Reinar Dilg			01-01-1977
77	12.31		Harald Agger	1889		01-01-1909
78	12.29		Otto Bresling	1921		01-01-1944
79	12.26	+1.16	Thomas Holm	1971	Østerbro	28-04-1990
80	12.25		Svend Fogh			01-01-1910
81	12.25		Leith Larsen			01-01-1953
82	12.25		Bent Olsen			01-01-1960
83	12.24		Mogens J. Jensen			01-01-1956
84	12.21		Aage Petersen			01-01-1911
85	12.21		Arne Bech			01-01-1969
86	12.18	i	Thorbjørn Hubeck-Graudal	1980	Malmö	05-03-2000
87	12.15		A. Th. Jensen	1876		01-01-1898
88	12.14	+0.51	Nikolaj Melander	1969	Østerbro	28-04-1990
89	12.12		Chris Sørensen	1895		01-01-1921
90	12.12		Carsten Bagge	1965	Østerbro	24-05-1985
91	12.11		Christoffer Åndahl	2000	Ballerup	28-05-2017
92	12.07	-0.2	Mikkel Klejstrup	1986	Østerbro	26-09-2003
93	12.04		Carsten Nielsen	1951	Østerbro	03-05-1990
94	12.02		Randrup Lindholdt	1880		01-01-1909
95	12.00		Herman Andersen		Østerbro	29-08-1920
96	12.00	i	Lukas Medina Sørensen	1969	Skive	24-02-2018
97	11.99		Jesper Vilbrad	1955	Østerbro	25-08-1979
98	11.94	+1.29	Anders Vestergaard	1969	Østerbro	26-05-1994
99	11.92		Georg Jacobsen			01-01-1945
100	11.91		J. Lundstrøm		Østerbro	08-09-1918

Femina-løbet 3.-4. juni



Forside > Events > Kvindeløb > FEMINA KVINDELØB

Vælg mellem:

GÅ 5 km

LØB 5 km

LØB 10 km

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

femina
KVINDELØB 2018 
Energi · glæde · hygge

Læs mere [her](#).



af Ida Norgil Damgaard



KIFs temaaftener er i nu skudt igang med et par inspirerende timer i selskab med idrætsslægen Tommy Øhlenschläger som med stort overskud, indlevende, engagerende og iblandt provokerende serverede nyt fra den idrætsmedicinske verden i forhold til idrætsskader. Tak for nogle herlige timer.



Foredragsaften om mental træning

2018 vil byde på en række spændende og inspirerende foredrag i KIF om forskellige emner. Aftenerne er arrangeret i fælleskab med forskellige af klubbens trænere.

I marts er det tid til 2. foredragsaften, der handler om mental træning ved Michael Huntley fra Proceslaboratoriet.

Han har stor erfaring og viden indenfor sportpsykologisk coaching. Læs på de følgende sider samt på hjemmesiden **www.proceslaboratoriet.dk**

Foredraget finder sted i klubhuset

Mandag den 19. marts 2018 Kl. 19.30.

Foredraget henvender sig primært til juniorer, seniorer, trænere samt forældre. |

Gratis entré og der vil være kaffe og the.

Vi håber, at I alle vil komme til denne hyggelige aften og mødes med hinanden på tværs af træningsgrupperne.

Venlig Hilsen

Bestyrelsen

Foredrag 19. marts om mental træning



af Michael Huntley, Sportspsykologisk coach og mentaltræner, www.proceslaboratoriet.dk

Mentaltræning – træn dine mentale muskler

Det er mange tanker og forståelser af, hvad sportslig mentaltræning er. For mig at se er mentaltræning træning af sindet/hele systemets evne til at holde fokus og være bevidst tilstede i alle livets gøremål – imens de foregår.

Formålet med den sportsmentale fokus er at øge den mentale, følelsesmæssige og kropslige opmærksomhed for sportsudøveren. Sådan så udøveren kan kanalisere så megen energi og opmærksomhed på selve udøvelsen og mestring af sporten. De vil også sige, at alle tre dele er uløseligt forbundet for at skabe virkelige store resultater mentalt og sportsligt i sidste ende.

Den mentale del er ligesom en muskel og skal også trænes blot på nye og måske uvante måder. Her handler det om øget bevidsthed og opmærksomhed på at opdage uhensigtsmæssige mønstre og kunne ændre disse til nye

stabile frugtbare trænings- og konkurrencestrategier. Her løftes bundniveau, stabilitet, stamina, glæde, lethed og intensitet.

Jeg benævner det hele systemet, da min arbejds-tilgang er, at krop, følelser og tanker hænger uløseligt sammen. Der skal også tænkes i energetiske ophobning af energi i system samt i dags- og underbevidsthed.

Det vil sige, at når en sportsudøver har udfordringer eller blokeringer i sit system, så er det langt fra altid nok at tale om udfordringerne eller komme med kognitive råd og vejledning. F.eks. kan en atlet, som har været ude for et voldsomt uheld under konkurrence: Atleten er måske kommet slemt til skade. Atlet kommer sig dog efter skaden og er tilbage i fysisk topform, men alligevel sidder der nu en blokering fra oplevelsen. Her er det nødvendigt at gå til opgaven og samarbejdet med atleten, hvor alle dele tænkes sammen til en ny løsning og håndtering, som skaber varige resultater for atleten.

Læs mere [her](#).



Sportpsykologisk coaching – De 3 ledestjerner ind i zonen!

Vejen ind i zonen

Følg dine 3 nye ledestjerner: Accept, glæde og entusiasme. Når de er til stede og aktive på samme tid, så er du på vej mod nye højder til både træning og konkurrence!

Et af sportens vigtigste spørgsmål er, hvordan præsterer man bedst og hvordan forbliver man i zonen? Det er elitesportsudøverens kongevej og ledestjerne til bedre træning og forhåbentlig store sportslige præstationer. Nogle vil ligefrem mene, at mange elitesportsudøvers træning, konkurrence og daglige gøremål er en jagt efter netop denne tilstand.

En del elitesportsudøvere, som jeg til daglig arbejder med, kan til tider blive meget yderstyret og orienterer sig meget ud i verden for at forbedre sig. Men jeg er af den overbevisning, at vejen er ind i zonen, og det at forblive i zonen, så længe som muligt, ligger i spændingsfeltet mellem accept, glæde og entusiasme.

Ind i zonen med accept, glæde og entusiasme

Elitesportsfolk og selv mere dedikerede motionister kender følelsen, når de virkelig præsterer på optimalt niveau. Fornemmelsen af at både accepten, glæden og entusiasmen er aktive og til stede i den sportslige præstation.

Så er man i zonen og i sit rette element. Det er her, hvor vi bliver "selvforglemmende" og smelter sammen med det vi laver. Det er ligesom grænserne ophører mellem os selv, andre udøvere, omgivelserne og selv tidsfornemmelsen kan forsvinde. Der er her, hvor vi virkelig er til stede, nærværende og passionerede. Fortid og fremtid eksisterer ikke – kun nu og her!

Accept har dog en dobbelthed. En ydre, som handler om at acceptere livets og sportens ydrevilkår, som de er lige nu, samt en indre accept af alle vores personlige følelses, kropslige- og tankemæssige tilstande, som de er lige nu – i det nuværende nu!

Mindst ét af disse tre zoneelementer skal hele tiden være aktive og levende i os – ellers er der stor sandsynlighed for, at vi ikke kan komme eller forblive i zonen særligt længe. Vi mister simpelthen forbindelsen med os selv og med andre. Vores indre GPS og kompas i træning og konkurrence bliver sat ud af drift. Så vi kommer til at drive rundt uden kontakt til os selv og vores strategier.

Et punkteret dæk

Ind imellem når vi udfordres i livet og sporten måske heller ikke byder på den progression vi havde regnet med. Så kan det være svært hele tiden at have glæden og entusiasmen aktive, men så kan vi være i livet og sporten med dyb accept af de ydre og indre vilkår.

Forestil dig, at du er på vej hjem fra træning eller konkurrence. Det er en mørk november aften og det regner kraftigt. Pludselig punkterer et af dækkene på bilen. Du er på et øde sted og din mobil er løbet tør for strøm, men du har både donkraft og et reservedæk med. Så du ved, at skal du videre, så må du selv klare dækskiftet. Dette kan sandsynligvis ikke gøres med glæde og entusiasme, men det kan gøres med accept. Accept af det der er – og ikke mere. Et fladt dæk.

Altså accept af livets ydre vilkår og vores egne indre tilstande, lige nu og her.

Gå ind i zonen.



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK



Bagside-info

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

Næste nummer udgives søndag den 1. april. Deadline er fredag den 23. marts (tidligere end normalt!)

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

Nyttige links og mails:

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

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

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

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

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

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

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

Tidligere numre af nyhedsbrevet: www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news

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

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

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

Tilmelding til ungdomsstævner: Opslagstavlen på stadion eller ungdom@kif-atletik.dk

Bestyrelsen: bestyrelsen@kif-atletik.dk

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

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

Dette nyhedsbrev rundsendes via facebook-grupper og via mail til aktive og forældre hver den 1. i måneden.

Oplever du ikke at modtage disse mails, så check dit Spam-filter for at se om mailen evt. ligger dér.

Ellers kan nyhedsbrevene altid findes [her](#).



Runners Lab på Trianglen giver 15%'s rabat på løbesko til KIF-medlemmer.

Aftalen gælder **KUN** løbesko.

KIF konkurrencetøj skal bestilles og købes gennem den nye PUMA aftale.