August 2018

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

PÅ BESØG HOS NIELS HOLST-SØRENSEN

I dette nummer

SKRABELODDER	2
EM OG NM UDTAGELSER	3
NIELS HOLST-SØRENSEN	4-9
NM MASTERS	10-12
VU SPELEN	13
ØRESUNDSSPELEN	14
ATLETIKSKOLE	15
SPARTA GAMES	16
FRILØBET	17
BLIV TRAFIKOFFICIAL	18
STÆVNEKALENDER	19-20
KLUBREKORDER	21

Der er 72 år mellem de to fotos. Til venstre har Niels Holst-Sørensen netop vundet Danmarks første EM-titel i atletik i Oslo 1946. På billedet til højre mindes Niels det synlige bevis på en af dansk atletiks største bedrifter gennem tiderne.

På en junidag besøgte BreaKIF News redaktionen en af dansk atletiks - og idrætslivs - største legender og personligheder gennem tiderne, Niels Holst-Sørensen.

Niels er én af de mest vindende danske atleter i historien og var i verdenseliten på 400 og 800 meter i perioden under og lige efter 2. verdenskrig. Niels har i dag rundet 95 år, men er fortsat i fin form og hukommelsen fejler heller ikke noget. Niels fortalte beredvilligt om sin atletikkarriere og især de gyldne år i KIF-blusen fra 1944 til 1948 er omtalt i interviewet, som du kan læse fra side 4.

Juli måned er lig med sommerferietid og begrænset stævneaktivitet. Der har dog været deltagelse og medaljehøst ved NM Masters i Borås i Sverige, ligesom ungdomsholdene har været på plads ved det store stævne i Göteborg, Världsungdoms-spelen (VU) og det noget mindre Öresundsspelen i Helsingborg.

Der varmes op til efteråret med 8. runde af TRACKS, som KIF arrangerer den 2. august, og herefter går det slag i slag med Sparta Games weekenden 18-19. august (husk tilmelding nu!), Store DM (senior) weekenden efter og ungdoms-DM i weekenden 1-2. september. Læs også om flotte udtagelser af KIF'ere til både EM og NM U20.

Skrabelodder - Krœver en indsats!

af Michael Mørkboe

Klubbens salg af skrabelodder skal intensiveres. Da Torben Laursen og jeg bestilte skrabelodder var vi meget konservative og bestilte kun 600 med forventning om at skulle bestille 400 flere. I skrivende stund har vi registreret 147 solgte skrabelodder. Selv om der nok er en portion lodder der endnu ikke er afregnet, må man nok konkludere at det ikke går så fremragende. Når jeg desuden kigger på listen over, hvem der har solgt flest lodder, bliver jeg også lidt ærgerlig. I kan selv se hvorfor:

Antal solgte lodder	Sælger
51	Michael Mørkboe
24	Emma King
16	Smilla Mygind
10	Marius Kromann
10	Mikkel Hansen
9	Anton Broløs
8	Shady Mohamed
5	Celina Hagihari

Vi har frem til 15. september at sælge de resterende 453, og det er meget nødvendigt at det lykkes for vi kan ikke returnere dem. Lodderne koster 30 kr. og af dem skal vi betale 16 kr. til Parasport. Med andre ord skal vi betale 16 * 600 = 9600 kr. Vi har tjent 147 * 30 kr. = 4410 kr. og har dermed et foreløbigt underskud på 5190 kr.

Derfor: **Kom ud og sælg de resterende lodder**, så de ikke ligger og samler støv i skufferne. I det gode sommervejr må det være muligt at få solgt en del i parker, på stranden, ved havnebadene eller til begivenheder.

Torben og jeg ligger desuden inde med ca. 80 lodder endnu. Skriv til os (michael@morkboe.dk) for at få nogle at sælge, hvis I ikke allerede har.

Til inspiration har jeg kopieret nogle artikler fra klubblade i 1936, som jeg tilfældigt faldt over for nylig. Det er interessant læsning.

Saa skal vi til det igen!

Nu er Tiden inde, hvor Ungdomsafdelingens aarlige Lotteri skal til at løbe af Stabelen. Som sædvanligt inde holder Gevinstfortegnelsen en Række smukke og værdifulde Ting, og Hovedgevinsten lyder paa ikke mindre end en Rejse til Berlin med Indkvartering og Morgenmaaltid for 7 Dage.

Vi forventer nu, at vore unge, alle som en, vil gøre et energisk Stykke Arbejde for at faa afsat saa mange Sedler som muligt, og derved bidrage til at skabe et pænt Overskud. Vort Ungdomsarbejde koster mange Penge at holde i Gang, og hele Lotteriets Nettoudbytte vil blive anvendt til en Fortsættelse af de mange gode og nyttige Ting som f. Eks. Rejser, Matcher, Lejrture, Konkurrencer med mere. Jo større Udbytte, der bliver, des mere kan der udrettes, saa det gælder i høj Grad om, at hver enkelt gør, hvad hari kan for at afsætte en Portion Sedler.

Sedlerne kommer om kort Tid og vil blive udleveret til Købs og Videreforhandling ved Gymnastikken og i Klublokalet.

Ihærdighedspræmier —

Til Fordeling blandt vore mest energisk arbejdende Lykkeseddel-Sælgere er der blevet udsat en halv Snes smukke Præmier — deriblandt et 10 Kr. Gavekort.

Et godt Lykkeseddelresultat!

Efter et godt og energisk Arbejde lykkedes det at faa alle 4000 Sedler afsat, hvilket er det bedste Resultat, der er opnaaet til Dato. Der bliver saaledes et smukt økonomisk Resultat, som vil komme hele K. I. F. tilgode, idet Ungdomsafdelingen har besluttet at anvende en Del af Beløbet til at sikre K. I. F. den bedst mulige Deltagelse i Danmarksmesterskaberne i Aalborg til August.

Vi takker alle, som har bidraget til det gode Resultat.

Trækningslisten!

Følgende Numre fik Gevinst ved Ungdomsafdelingens Lotteri:

603 — 765 — 1599 — 41 — 3515 — 2187 — 576 — 2281 — 2782 — 934 — 1535 — 3047 — 417 — 3518 — 496 — 3538 — 3643 — 1450 — 3010 — 909 — 2397 — 3560 — 1496 — 1373 — 950 — 2842 — 1214.

Ganske vist er Afhentningsfristen nu udløbet, men vi giver alle endnu en Chance for at faa deres Gevinst. Men senest den 7. Juni maa Gevinsterne være afhentet.

Vore flittigste Lykkeseddelforhandlere var: Carl Johan Rasmussen 320, Bent Lindberg 230, Mogens Amgild 222, Harry Buhl 110, Knud Hede 100, Otto Hede 100, Poul Albrechtsen 96.

Vi SKAL have udsolgt — ikke sandt!

Med prisværdig Energi har Størstedelen af Ungdomsafdelingens Medlemmer taget fat paa Salget af Lykkesedler, og allerede nu kan vi glæde os over, at have solgt saa mange Sedler, saa vi ikke behøver at frygte for at faa Underskud paa Arrangementet. Det vil sige det samme som, at hver Seddel, der fra nu af bliver solgt, vil give fuldt Udbytte til vor hungrige Kasse til Brug for vort Lejrliv, Matcher, Ture, Sammenkomster m. m.

Derfor gælder det om ikke at slappe af! Der maa fortsat hænges i til Maalet er naaet: At faa alt udsolgt.

Til dem, der endnu ikke har hjulpet til.

Antagelig skyldes det en Forglemmelse, at I endnu ikke har meldt jer til Tjeneste ved Salget af Lykkesedler, for I ved jo sikkert, hvor meget Gavn og Glæde vi alle har haft af de Penge, der hidtil er kommet ind paa den Maade.

Derfor venter vi ogsaa, at I tager jeres Tørn med. Faa snarest udleveret nogle Sedler og hæng saa i med at faa dem solgt.

EM SENIOR OG NM U20 UDTAGELSER

af Søren Sørensen

August måned byder på Senior EM i atletik i Berlin samt NM U20 på dansk hjemmebane på Hvidovre stadion. Til Senior EM er Astrid Glenner-Frandsen udtaget til kvindernes stafethold, der skal i konkurrence på EM's sidste dag søndag den 12. august. Astrid er udtaget til et hold med ialt 5 kvinder, hvor de 4 øvrige er Louise Østergaard (Randers Freja), Ida Karstoft (Sparta), Mette Graversgaard (Aarhus 1900) og Danmarks p.t. hurtigste kvindelige sprinter Mathilde U. Kramer (FIF). Held og lykke til Astrid både med oplevelsen og vi krydser fingre for en plads i startopstillingen.

Samme weekend er Asbjørn Birkelund udtaget til NM U20 i Hvidovre på kapgangsdistancen 5000 m. Ligeledes skal Christoffer Åndahl konkurrere i højdespring mod sine nordiske kolleger. Vi ønsker også rigtigt meget held og lykke til Asbjørn og Christoffer til NM og tillykke med udtagelsen.

Asbjørn Birkelund, Christoffer Åndahl og Astrid Glenner-Frandsen er alle klar til spændende mesterskaber i løbet af august måned.

På besøg hos Niels Holst-Sørensen

af Torben Laursen

Danmarks og KIF's første Europamester i atletik

En torsdag formiddag i juni måned havde vi en aftale med Niels Holst-Sørensen, der er en af Danmarks absolut største atletikfolk gennem tiderne. Niels er i dag 95 år gammel, så vi var selvfølgelig spændt på at se, hvilken form Niels er i. Allerede da vi ankom til hans dejlige hus i Hillerød, blev vi klar over, at trapper ikke kunne være et problem for ham, idet huset ligger på et meget kuperet terræn, der medfører, at det er nødvendigt at forcere adskillige trappetrin for at komme op til huset. Da Niels åbnede døren, blev vi med det samme klar over, at vi stod overfor en legende, som stadig er i god fysisk form. Snart efter vidste vi også, at hukommelsen stadig er meget skarp. I tilgift erfarede vi, at Niels er et utroligt behageligt menneske med "begge fødder solidt plantet på jorden" til trods for sine succeser både sportsligt og arbejdsmæssigt.

Niels blev født i 1922 i den lille jyske landsby Stakroge, der er beliggende 6 km nord for Sønder Omme, men allerede som 2 årig flyttede familien til Herning. I drengeårene var Niels en ivrig spejder. Niels' far forsøgte at motivere Niels til at spille fodbold eller cricket, men ingen af disse idrætsgrene havde hans interesse. Så da Niels var dreng og ung teenager var der intet, der tydede på, at han en dag skulle blive en verdenskendt atlet. Først da Niels startede i gymnasiet, kom han til at stifte bekendtskab med atletikken. Han deltog således i skolens idrætsdag, hvor han vandt 5-kampen. Snart efter blev Niels medlem af den lokale atletikklub HGF (Herning Gymnastik Forening), hvor Niels fik god opbakning af familien hjemmefra.

Efter gymnasiet ville Niels gerne have læst til skovridder, men det rakte privatøkonomien desværre ikke til. I stedet indledte han en militærkarriere. Da han som matematisk student manglede sproglige færdigheder, gennemgik han i 1941-1942 sprogundervisning i København, hvor han boede på et værelse på Kastelvej. I denne periode foregik løbetræningen bl.a. i Dyrehaven. Senere i 1942 blev Niels rekrut i Odense. I denne periode var han medlem af Odense Gymnastikforening. Derefter kom Niels på Kornetskole i Næstved. I slutningen af 1943 modtog Niels brev fra Krigsministeriet (ja, sådan hed det dengang). Nu fik han tilbudt et kursus i civile fag i København, og da kurset var i Charlottenlund blev der trænet meget på Gentofte stadion.

Niels passerer målstregen i Oslo som Danmarks første europamester.

På besøg hos Niels Holst-Sørensen

Da Niels flyttede fra Herning til København, valgte han KIF som sin nye idrætsforening. Årsagen var, at han havde lært nogle KIF'ere at kende ved forskellige stævner i Jylland. Blandt disse KIF'ere nævner han Gunnar Bergsten (foto herunder) og Ole Dorph-Jensen, som begge er navnkundige KIF'ere, der satte mange danske rekorder, ligesom de deltog i et stort antal landskampe.

I oktober 1942 fejrede KIF sit 50 års jubilæum med et stort anlagt stævne på Østerbro Stadion, hvor Kong Chr. X var blandt de prominente gæster. KIF inviterede Niels, men hans militære arbejdsgiver ville ikke give ham fri til dette højt profilerede stævne. Selv en KIF henvendelse til Krigsministeriet hjalp ikke. Niels var dog så heldig, at han alligevel fik fri den pågældende lørdag. Så han tog afsted fra Odense til København. KIF måtte imidlertid ændre i programmet, da Niels ikke kunne nå frem til den oprindeligt planlagte tid for 800 m løbet. Denne ulejlighed kom KIF ikke til at fortryde, idet et fuldt Østerbro Stadion så Niels sætte ny dansk rekord. Niels måtte haste tilbage til Odense, hvor han imidlertid fik en stor skideballe, da han jo ikke havde fået tilladelse til at tage til København.

En væsentlig årsag til at Niels skiftede til KIF var Gunnar Bergsten t.h. som også var et stort KIF-navn i perioden omkring 2. verdenskrig med 6 individuelle DM-titler og 8 stafet DM-titler.

I 1943 blev der, trods krigen, afholdt landskamp mod Sverige både i Danmark og i Sverige. Turen til Stockholm blev en meget stor og mindeværdig oplevelse. I Danmark var landet besat af tyskerne og gaderne lå mørke og øde hen om aftenen, men i Sverige var gaderne oplyste og fulde af liv. I København lykkedes det Niels at vinde 800 m løbet og blive nr. 2 på 400 m. I Stockholm satte Niels dansk rekord på 800 m i tiden 1.48,9 - 800 m under 1.50 var på det

tidspunkt uhyre sjældne og lig med en verdensklassetid! Desuden vandt Danmark 4x400 m løbet. På vejen tilbage mod Danmark fra Stockholm blev en afhopning i Sverige diskuteret blandt atleterne, men alle afstod fra det, idet man frygtede, at tyskerne ville udføre repressalier mod de danske ledere. Undervejs mødte man imidlertid danske officerer, der var flygtet fra Danmark, da samarbejdet mellem den danske regering og besættelsesmagten ophørte den 29. august 1943. Samarbejdets ophør medførte militær undtagelses -tilstand, hvor det danske militær blev afvæbnet. Set i det lys var det ikke underligt at Gestapo arresterede militærmanden Niels Holst-Sørensen ved holdets ankomst til Helsingør. Niels blev umiddelbart efter anholdelsen interneret på Kronborg Slot og senere overført til Sandholm Lejren. Niels blev løsladt et par måneder senere.

Under krigen lykkedes det i 1944 10 raske unge KIF'ere at cykle op til KIF's skovhytte til trods for at de tyske besættelsestropper havde lukket København af. Her badede og hyggede de sig i en uge. Denne skovhytte kender Niels for øvrigt særdeles godt, især kælderen, da han var med til at grave denne ud med skovle og gode armmuskler.

Under krigen deltog Niels i en såkaldt "Militær Ventegruppe", hvis formål var illegal transport af grej fra København til bl.a. Jylland.

Efter at tyskerne havde arresteret det danske politi d. 19. september 1944, fik Niels et praj om "at gå under jorden", hvilket han gjorde. Til trods for Niels' blændende hukommelse, husker han kun ganske lidt om tiden herfra og frem til Danmarks befrielse i maj 1945. Han husker, at han flyttede fra sted til sted, men han husker kun få af stederne. Hvordan han fik mad og vasket tøj og andre daglige gøremål, ja det er slettet af hukommelsen.

Niels understreger at hans gruppe ikke deltog i den "ballade", der opstod ved krigens afslutning i maj 1945.

I perioden fra d. 1. juli 1945 - 1947 gennemførte Niels officersuddannelsen på Hærens Officersskole i København.

Under interviewet ringes Niels op og bliver spurgt om ikke Danmark fik en verdensmester i længdespring i militær-idræt i begyndelsen af 50'erne. "*Det kan jeg sgu' ikke huske, det er jo 65 år siden!*" svarer Niels bramfrit. Men lover at undersøge sagen i sine scrapbøger og vil vende tilbage senere. Når Internettet giver fortabt er det godt at kunne ringe til Niels.

På besøg hos Niels Holst-Sørensen

Selv efter nutidens forhold trænede Niels og hans kollegaer fysisk hårdt efter fastlagte programmer, men hjælp fra læger og sundhedsvidenskab kendte man ikke til dengang. Niels var dog en enkelt gang på Karolinska Sjukhuset i Stockholm, hvor han blev testet på en kondicykel. De fortalte, at han havde en fremragende kondition, men nærmere information modtog han aldrig. Tøj og sko, som man dengang anvendte under træningen, var langt fra nutidens standard, men en Berlinger (avis) på maven, tog den værste kulde og vind…..

EM i Oslo i 1946 blev en stor triumf for Niels. Han vandt guld på 400 m og sølv på 800 m. Sølvmedaljen burde i stedet have været af guld, idet Niels var uopmærksom på, at målstregen, i modsætning til andre stadions, var midt på en langside. Det betød, at Niels fik sat sin spurt ind for sent. Derved vandt svenske Rune Gustavsson guld, som ellers hverken før eller siden formåede at vinde over Niels. Desuden blev det danske 4x400 m hold med Niels på sidste tur nr. 4 i tiden 3.15,4. For Niels var det meget glædeligt, at hans far var til stede under mesterskaberne.

Niels blev meget populær i Norge, idet han satte flere stadionrekorder, der tidligere havde tilhørt tyske nazister.

Torben Laursen og Niels Holst-Sørensen studerer interesseret én af scrap-bøgerne fra Niels' glorværdige karriere.

Et andet højdepunkt i Niels' karriere var OL i London i 1948. På forhånd var Niels godt klar over, at det ikke blev muligt at vinde medaljer, idet han pga. sin militære karriere ikke havde haft den fornødne tid og faciliteter til at kunne træne optimalt. Alligevel lykkedes det Niels at komme i finalen. Et andet stort højdepunkt under OL i London var en reception hos den engelske konge, hvor Niels også hilste på den nuværende engelske dronning Dronning Elizabeth.

Som tidligere nævnt satte Niels dansk rekord på 800 m i Stockholm 1943 i tiden 1.48,9. Denne rekord bestod til Gunnar Nielsen forbedrede den 11 år senere på Østerbro Stadion. I 1944 satte Niels dansk rekord på 400 m med tiden 47,6 sek. Denne rekord bestod i 27 år, hvor først Jesper Tørring tangerede den og Arne Jonsson et halvt år senere forbedrede den til 47.1 sekund. Sidstnævnte to løbere var begge fra Skovbakken i Århus. Her er det på sin plads at nævne, at Niels satte sin rekord på en cindersbane. Dvs. en bane bestående af afbrændte kul og grus, medens nyere rekorder er sat på baner, som vi kender dem i dag. Desuden var pigskoene

noget tungere end i dag, idet sålerne skulle være tykke for at kunne fastgøre datidens pigge, som for øvrigt var meget store.

I alt vandt Niels 18 danske mesterskaber i perioden 1943-1947 i 400 m, 800 m, 4x400 m, 4x100 m og 4x1500 m.

En af de trænere, som gjorde det muligt for Niels at komme i verdenseliten, var Børge Poulsen, der tilførte atletikken nye ideer efter et kursus i Sverige.

På spørgsmålet om doping inden for atletikken i 1940'erne kunne Niels blankt afvise, at det fandt sted. Det skinnede klart igennem, at Niels absolut ikke bryder sig om denne form for snyd.

At Danmark i dag kun har få atleter på internationalt niveau kender Niels ikke årsagen til, men han vil ikke afvise, at det skyldes den fatale mangel på indendørs atletik faciliteter i bl.a. København.

Niels mødte sin kone, Hjørdis, i sommeren 1944, da hun dyrkede atletik i Klampenborg Idrætsforening. De blev gift i april 1947. Det var et af de år, hvor Danmark var ramt af en hård og langvarig isvinter. Brylluppet skulle holdes i Herning. Derfor skulle Hjørdis, der boede i København, bl.a. med en færge, der desværre for hende satte sig fast i isen. Niels, der på den tid, var under uddannelse til pilot på Flyvestation Avnø på Sydsjælland, var allerede I Herning. Heldigvis nåede Hjørdis frem, så i år har ægteparret fejret 71 års bryllupsdag.

Da det danske IOC (International Olympic Committee) medlem Ivar Vind pludseligt døde i 1977, blev Niels, efter en henvendelse fra DIF's daværende formand Kurt Møller, medlem af IOC. Blandt Niels' opgaver kan nævnes hans medlemskab af vurderingskomiteen, der regelmæssigt aflægger kontrolbesøg i byer, der er udpeget til afholdelse af olympiske lege. For Niels drejede det sig om vinter OL byer. Niels var også med i Finance Committee, i tiden hvor økonomien i IOC voksede med raketfart. I 1977 da Niels blev medlem, var der således ca. 5 ansatte i sekretariatet, hvor der i dag er ca. 150 ansatte.

Niels havde den store glæde, at hans sportsinteresserede far (t.v.) kunne opleve hans EM-triumf på stadion i Oslo i 1946.

På besøg hos Niels Holst-Sørensen

I sin egenskab af IOC medlem og tidligere medlem har Niels været gæst til samtlige Olympiske Lege i perioden 1980 til 2014 med undtagelse af legene i Rio de Janeiro. Som tidligere nævnt hilste Niels på den nuværende engelske dronning under OL i London i 1948. Han hilste igen på hende ved OL i London i 2012. Med et smil nævner Niels, at hun vist ikke genkendte ham her 64 år efter deres første møde.

Niels var også formand for den danske olympiske komite i en periode, hvor økonomien var meget trang, hvilket desværre begrænsede antallet af danske atleters deltagelse ved OL.

I løbet af Niels' lange imponerende karriere i det danske forsvar, nåede han at blive stabschef ved Flyverteknisk Kommando, leder af flyvestation Karup, chef for Flyvevåbnet og dansk medlem af NATO's militærkomite. Som IOC-medlem deltog Niels også ved OL 1980 i Moskva, og hans sovjettiske IOS-kollega fortalte ham med et glimt i øjet, at han måtte være den eneste NATO-leder, der på det tidspunkt havde besøgt Sovjet.

Selv om Niels har rundet de 95 år, spiller han stadig golf. Han erkender dog, at det nu er nødvendigt at køre rundt på banen, da knæene ikke er, hvad de har været. Desuden går han ture i skoven og cykler på en kondicykel. Tidligere spillede han også tennis og gik på jagt i den nærliggende skov.

På spørgsmålet om gode råd til unge KIF'ere, der drømmer om at gøre karriere på niveau med den karriere, som Niels fik, lyder rådet: Pas jeres træning og udvis disciplin. Niels understreger dog, at atletik sagtens kan dyrkes på et lavere niveau og alligevel give en ballast til det civile liv.

Som nævnt indledningsvist er Niels stadig 100% åndsfrisk og deltager f.eks. stadig i DIF's årsmøder. Her sad han for øvrigt også i bestyrelsen 1993-2002.

I 1986 blev Niels Kommandør af 1. grad af Dannebrog. Denne orden opbevares i en bankboks, da den er kostbar og skal afleveres tilbage igen. Som en kuriositet kan nævnes, at Niels siden 1986 har skullet betale kr. 200 årligt for denne orden. Denne regel er dog blevet afskaffet fra i år.

Niels er stadig medlem af det såkaldte Repræsentantskab i KIF, der består af tidligere KIF'ere. Derved har han stadig kontakt til sin tidligere klub.

Niels kører stadig egen bil. Med et lunt smil fortalte han, at kørekortet nu, iflg. de nye regler, er forlænget til år 2032. Så Niels kan fejre sin 110 års fødselsdag med at forlænge sit kørekort. Tager man Niels' fysik og mentale tilstand i betragtning og dertil lægger det faktum, at Niels' mor rundede 104 år, før hun døde, ja så får Borgerservice i Hillerød sikkert en henvendelse fra Niels på hans 110 års fødselsdag.

Til slut må vi ikke glemme Stakroge, som ikke har glemt Niels, til trods for at han flyttede fra byen som 2-årig. Som byens berømte søn har Niels fået en plads opkaldt efter sig ved byens idrætsanlæg.

Vi siger tak til Niels for en rigtig god oplevelse.

Under interviewet med Niels fik vi overrakt 9 meget flotte plaketter, som Niels overdrog til klubbens arkiv og efter planen skal de indgå i et kommende pokalskab i KIF's klubhus.

Plaketterne dækker KIF's DM-titler i stafet i perioden 1944-47 på distancerne 4x100, 4x400 og 4x1500 m.

NMACS 2018, Borås

af Michael Mørkboe

IK Ymer Friidrott fra Borås i Sverige havde fået tildelt de nordiske mesterskaber for Masters, som blev afviklet fra d. 6. – 8. juli. Lad det være sagt med det samme, nordiske mesterskaber er ikke et EM eller et VM. Velvidende at atletik er en stor sportsgren i Sverige (meget større end i Danmark), havde jeg en forventning om at disse mesterskaber ville blive velbesøgt af især svenskere, og der ville være flere større felter. Det viste sig desværre ikke at være tilfældet. Specielt i den yngste aldersklasse (35-39 år) var det ikke meget anderledes end et DM. Når det er sagt, så var rammerne omkring stævnet rigtig gode og vejret var helt fantastisk.

Jeg tog toget fredag formiddag og efter et skift undervejs, var jeg fremme ved hotellet i Borås fem timer senere. Jeg tjekkede ind, og var hurtigt afsted til stadion for at blive akkrediteret. Det viste sig at være en del nemmere end vanligt, der var nemlig høflig selvbetjening med alle startnumre liggende frit fremme. Efter et kig på en deltagerliste fandt jeg ud af, hvilket nummer jeg skulle have og det snuppede jeg.

Jeg fik herefter set nogle af de første konkurrencer, men blev ikke så længe på stadion, inden jeg returnerede til hotellet. Resten af aftenen gik med at spise og se VM-kvartfinalen Brasilien-Belgien på værelset.

I forbindelse med mine deltagelser i internationale mesterskaber er der rigtig meget ventetid, og det kan godt virke lidt ensomt, men som et afbræk til hverdage, som altid kører i et højt tempo, er det meget sundt at blive tvunget til at lave ingenting.

Jeg var tilmeldt på 800 m, som skulle afvikles den efterfølgende dag. Da konkurrencen lå så sent som kl. 17, blev første halvdel af dagen tilbragt liggende i sengen på hotelværelset, indtil jeg skulle tjekke ud kl. 12. Så blev der spist en lille frokost, og så gik turen ud til stadion. Fire timers ventetid gik med at se andre danskere i aktion, filme nogle af dem, spise lidt undervejs og selvfølgelig krydse mig af i god tid.

Michael Mørkboe løber en sølvmedalje hjem på 800 m i M45-klassen.

På det tidspunkt, hvor jeg startede min opvarmning, var stadion lige så stille blevet affolket … af svenskerne. Det svenske fodbold-landshold havde jo kvalificeret sig til kvartfinalen ved VM, og kampstart var en time før min finale på 800 m. Det fik nu ikke nogen af mine svenske konkurrenter til at trække sig, men der kørte da et par streaminger på nogle af deres mobiltelefoner, mens de varmede op.

På papiret lå det til en sandsynlig sølvmedalje, men de sidste fire uger op til konkurrencen havde jeg ikke løbetrænet, fordi min akillessene har smertet noget så nederdrægtigt. Jeg var derfor meget i tvivl om hvor jeg stod, men vurderede at jeg nok skulle kigge mig mere over skulderen efter den norske løber, Torbjørn Aareskjold, frem for at kigge frem mod den svenske storfavorit, Stefan Engelbrektsson, som slog mig klart i EM-finalen sidste år i et løb, hvor jeg løb noget af det bedste, jeg kunne præstere.

Vi var kun fem deltagere i min aldersgruppe, M45, så vi var blevet slået sammen med M50, som kun havde tre løbere til start. Jeg havde i mit hoved forestillet mig at når vi kom ud af første sving, ville feltet være knækket i to, med de to svenske storfavoritter (Stefan i M45 og Mats Olsson i M50), nordmanden og danske Michael Pilegaard fra M50 og mig selv i den forreste del. Det var ingenlunde tilfældet. I stedet var det de øvrige løbere, som tog initiativet, mens de nævnte løbere forholdt sig afventende. Det betød at jeg rundede første omgang i 72 sek. som den syvende af de otte løbere og samtidigt havde en følelse af at løbe baglæns. Nordmanden var den første der blev træt af tempoet og gik frem og satte det op. I løbet af de næste 100 m bevægede jeg mig stille og roligt frem bag svenskeren og kunne konstatere, at det nok havde været de nemmeste første 500 m, jeg havde prøvet at løbe på en 800.

Jesper Pedersen (4002) dobbelt guldvinder i M40-klassen på 1500 og 5000 m.

Pludselig rykkede Mats Olsson meget kraftfuldt, og Stefan Engelbrektsson gik efter ham. Det kom egentlig ikke bag på mig at de rykkede, men jeg blev overrasket over hvor eksplosivt det var, og selv om jeg satte efter, blev der hurtigt hul. Fra 200-meter-mærket begyndte jeg at æde mig ind på Stefan og ved 150 meter begyndte jeg at planlægge at når jeg fik kontakt, skulle jeg vente så sent som muligt med at forsøge at rykke fra ham. Imidlertid hørte han mig komme og kiggede bagud, inden han skruede tempoet lidt op igen, og selv om jeg kæmpede alt jeg kunne, lykkedes det ikke at hente ham. Selv om han ikke virkede ubesværet, havde han lige et gear mere, og havde jeg fået kontakt, havde han nok presset tempoet lidt mere. Jeg krydsede målstregen 4/10 sek. efter ham og vandt dermed sølv. 2. omgang løb jeg på 65 sek. heraf de sidste 300 m på 46.7. Det er vist mange, mange år siden at jeg har løbet så hurtigt på de sidste 300 m af et mellemdistanceløb. Tiden blev 2.17.35.

Jeg var ikke den eneste deltager fra KIF, Jesper Pedersen der sidste år vandt bronze ved EM i Aarhus, deltog både på 1500 og 5000 m i M40. Om fredagen blev 5000 meteren skudt i gang og det kom til at foregå i et adstadigt tempo. 35 graders varme og høj sol under løbet spillede helt sikkert ind, men det var også et udtryk for at Jesper kunne styre løbet, som han ville. Derfor skruede han også gradvist op for tempoet og satte konkurrenterne under pres. En efter en blev de hægtet af og da Jesper krydsede målstregen som vinder i 16.25.71 var det med et komfortabelt forspring til de øvrige.

Søndag måtte Jesper arbejde lidt mere for det på 1500 m, men nærmeste konkurrent, en ung 41-årig svensker måtte alligevel se sig distanceret med fire sekunder og henvist til 2.-pladsen. Jesper blev noteret for 4.13.19, og med de to guldmedaljer, gentog han kunststykket fra 2016, hvor det også blev til to nordiske mesterskaber.

VU spelen, 29. juni - 1. juli

Disse smukke unge mennesker repræsenterede KIF ved det kæmpestore VU-spelen i Göteborg i slutningen af juni. Der blev kæmpet godt af alle og sat en del personlige rekorder.

Dette års VU-spelen var det største nogensinde med over 3.000 atleter og over 8.500 starter. Hvis arrangørerne ikke havde lukket for tilmelding i god tid var man nået op på over 10.000 starter, og så havde stævnet måttet køre frem til midnat både fredag og lørdag ifølge arrangørerne. Det største atletikstævne afholdt på svensk grund nogensinde.

Det blev ikke til medaljer til KIF i denne ombæring, men følgende atleter endte i Top 10 i de hårde konkurrencer:

Deltager	Klasse	Disciplin	Resultat	Placering	Tilmeldt res.
Albert Ranning	MS	100 m	10.83 (3.6)	7	10.83
Mikkel Ringsted	MS	Trespring	14.53	7	13.66
Jannick Bagge	MS	Trespring	14.90	4	15.23
Katrine Holten Winther	KS	Trespring	12.50	7	12.36
August Østergaard	P15	800 m	2.06.11	7	2.05.00
August Østergaard	P15	300 m	38.13	8	38.44
Lukas Medina Sørensen	P15	Længde	6.09	9	6.29
Alma Witt	F14	300 m	42.70	7	43.78
Smilla Mygind	F14	Spydkast	31.78	5	38.37
Mikaela Medina Sørensen	F12	Længde	4.48	10	4.58
Mikaela Medina Sørensen	F12	200 m	28.56 (4.3)	4	29.84

Øresundsspelen, 6-8. juli

af Benno Jensen

I år til legene i Helsingborg havde vi lejet et hus lige overfor stadion, og der var vi så heldige begge familier med børn der deltog. Og minsandten fik vi besøg på stadion af Mikkel Hansen om lørdagen og Astrid-Glenner om søndagen, som blev nr. 2 i dame-seniorklassens 100 m løb i 12.06, men vinden var desværre 2.7. Lukas Medina Sørensen var småskadet og var coach ligesom drengenes storebror Christian Cornelius.

I alle ungdomsklasserne fik nr. 4 til 8 også en flot medalje! Om lørdagen blæste der en hel del og selvom Mikaela Medina Sørensen er i storform blev hun lidt hæmmet af vinden (200 m nr. 4 i 28.54 medvind 2.6 og hun blev flot nr. 3 i længde 4.63 modvind 2.1 i 12 års klassen.) Drenge 11 blev Kevin Jensen nr. 3 i beskedne 8.56 i kuglestød, mens Marvin Jensen var flyvende med 8.40 (nr. 4 med forbedring af hans bedste res. hidtil med 15 cm). Desværre fik Marvin åbenbart det forkerte ben ud af sengen søndag morgen, så vi forbigår hans res. i stilhed denne dag.

Til legene er der en tradition for at vinderne af de korte løb bliver kørt i bil forbi tribunen i åbent lad. I drenge 11 års klassen i højdespring var vi lidt måbende over den høje standard (nr. 7 res. 1.30 og nr. 2 1.48 og vinderen Øresundsrekord 1.50) men Kevin blev nr. 3 med tangering af sit bedste med 1.38 m og nåede 4.22 i længde og blev nr. 5 med modvind 1.5 og han blev nr. 7 i 60 m. Mikaela fortsatte sine gode takter og blev nr. 6 i 60 m i 8.88 med modvind 0.7 og blev nr. 8 i kuglestød med 8.43 som er en forbedring af hendes bedste med 66 cm. Facit: dette stævne har en standard, der er ikke så lidt bedre end til stævnerne i Danmark fordi der er deltagere fra bl.a. det meste af Sverige og Tyskland. Kan man ikke afsætte en hel weekend i det svenske, så er der også mulighed for blot at deltage enten om lørdagen eller om søndagen. Vi håber at se flere KIF'ere til start til næste års stævne i Helsingborg.

Et festligt indslag på Heden Idrottsplats er det, at vinderne af de korte sprintdistancer kører paradekørsel med stævnets maskot på bagsmækken.

Atletikskolen

Fantastisk tilslutning til årets Atletikskole med 60 friske børn tilmeldte.

Camilla Foss Julius og Laurits har en fest med jer hver dag. Tak for endnu en fantastisk sommer atletik uge. 👉😀☀️😍👏🙏👣🏃🏃🕶️⭐🍎🍏🥐🏋️💗💙💚

Synes godt om · Svar · Besked · 3 u

3

Invitation til Sparta Games, 18-19. august

VELKOMMEN TIL ØSTERBRO STADION OG SPARTA CPH GAMES

18. - 19. AUGUST 2018

Vi håber på flot vejr og endnu flere danske og udenlandske klubber til stævnet i det centrale København. Her kan man jo kombinere en tur til København med en tur i Tivoli.
I år arrangeres stævnet i samarbejde med DM i mangekamp

Tilmelding	Senest torsdag den 7. august ved at benytte regnearket på vores hjemmeside: http://sparta-cph.dk. Her klubtilmelder samlet til julian@sparta.dk.
Startgebyr	40 kr./øvelse op til 17 år – 50 kr./øvelse op til 17 år og 70 kr./øvelse fra 18 år og ældre.
Efertilmelding	Kan ske frem til stævnestart, hvis der er plads og mod dobbelt startgebyr.
Premier	Medaljer i alle opt 17 år Medaljer i de 3 bedste fra 8 år og ældre Premiepenge på 150 kr til n/k på 1500 – 1000 – 500 kr Premie fra Globalsport til bedste pige og dreng 12-15 år Premie fra Globalsport til bedste kvinde og mand, 16 år og ældre. Lodtrækning præmier på startnummeret
Overnatning	Hjælper vi gerne med fra hånd til dørslag på et skolegulv eller en ekstra seng til vandrehjem og hotel. Se mere på vores hjemmeside.
Mødesamling	Kan vi også hjælpe med, hvis man ønsker det lokalt. Der er også mulighed for at købe forskellige mad og drikke i vores bod på stadion.
Globalsport	Vil være at finde på stadion – her er der mulighed for at købe forskellige atletikredsty, tøj og specielsko.
Tidsskema	Tidsskema som i program vil komme i løbet på stævnets hjemmeside http://sparta-cph.dk i ugen op til stævnet.
Præmie	Vi vil udvide aldersgrupperne, så de holdbarhed ingen for lange dage på stadion.
Praktisk	Man kan begrænse stille til start i ældre aldersklasser.
Hjælpere:	Østkvister må påregne nogle dommerhonorer.

Lørdag	Aldersgruppe	Søndag
100m – 1500m – stang – kugle – hammer	Kvinder	150m – 100m hæk – længde – højde – diskos – spyd
100m – 400m – 1500m – 3-tering – stang – kugle – hammer	Mænd	150m – 800m – 110m hæk – længde – højde – diskos – spyd
Kugle (D) – Hammer (D)	18-19 år	Spyd (D)
100m – 400m – længde – stang – kugle – hammer	16-17 år	200m – 800m – 100/110m hæk – højde – diskos – spyd
100m – 300m – 300m hæk – længde – stang – kugle – hammer	14-15 år	800m – 80/100m hæk – højde – diskos – spyd
90m – 600m – stang – længde (D) – hammer – spyd	13 år	200m – 1000m – 60/80m hæk – længde (P) – kugle – højde
80m – længde (D)	12 år	Længde (P)
60m – 400m – højde – bold	11 år	1000m – længde – kugle
80m	10 år	Længde
60m – 400m – længde – bold	9 år	Højde – kugle
60m – længde	8 år	-
40m – længde – bold	6-7 år	-

Spartas tilmeldingsfrist er 7. august, men tilmeld børnene nogle dage inden via trænerne.
Læs mere **her**.

Friløbet

af Nis Maybom

KIF har foretaget en investering og sikret sig rettighederne til Friløbet. Når løbet afvikles søndag d. 23. september er det således med KIF som ejere af løbet. Løbet, som vel godt kan karakteriseres som Københavns smukkeste, bringer løberne forbi Den Lille Havfrue, Gefionspringvandet, Kastellet og gennem Amaliehaven på en 10 km lang rute. Tilmelding til løbet er netop åbnet og kan ske ved at klikke sig ind på løbets hjemmeside, www.frilobet.dk. Prisen er 149 kr. plus administrationsgebyr.

KIF har også brug for hjælp til at afvikle selve løbet, som bidrager væsentligt til klubbens økonomi og er med til at sikre fortsat gode træningsforhold. Har du mulighed for at hjælpe den 23. september i nogle timer, så kontakt KIF's løbsudvalg eller Søren Brasen.

Bliv Trafikofficial, 24-25. august

af Ida Norgil Damgaard

KIF mangler trafikofficials – Kunne det være noget for dig? Læs mere her.

I forbindelse med flere af de løb KIF er involveret i, er det et krav, at nogle af hjælperne er trafikofficials. Derfor afholder KIF i samarbejde med DAF et kursus mhp uddannelse af trafikofficials.

24. - 25. august 2018

Trafikofficials er hjælpere, der er uddannede til at stå ude på ruten ved blandt andet motionsløb og styre trafikken.

Kurset foregår på en hverdagsaften (fredag) i tidsrummet kl. 18:00 – 22:00 og den efterfølgende lørdag kl. 09:00 – 15:00.

Fredag aften består af teori om gennemførelse af trafikregulering med tilhørende praktisk øvelse ved kursusstedet i trafikregulering. Lørdag består af trafikkultur, konflikthåndtering og praktisk øvelse med tre timer i trafikken i 4 forskellige lyskryds med vejledning af polititjenestemænd. Dagen afsluttes med en lektion om DIF samt erstatnings- og forsikringsforhold.

Som led i kurset indgår også gennemførelse af et førstehjælpskursus. Hvis du har et førstehjælpskursus, som er taget inden for de sidste 3 år, er det gældende.

Selvom du tager kurset, at du ikke forpligtet til at hjælpe som trafikofficial hver gang, du er hjælper, ligesom du ikke forpligter dig til at hjælpe et bestemt antal gange.

Har du lyst at høre mere eller til at melde dig så kontakt: kif@kif-atletik.dk

Stævnekalender

AUGUST	Stævne	Tilmeldingsfrist
1		
2	Tracks 8. afdeling - KIF ARRRANGERER, HJÆLP ØNSKES	28. juli
3		
4	DM Masters, Randers	
5		
6		
7		
8		
9		
10	Champions Night, Hvidovre	27. juli
11	NM U20, Hvidovre	
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18	Sparta Copenhagen Games, Østerbro Stadion og	7. august
19	DM Mangekamp, Silkeborg	
20		
21	Tracks 11. afdeling, Tårnby (100-200-800-5000)	19. august
22		
23	UP 7 (Ungdomspointstævne), Frederiksberg	
24	DM 10.000 m, Odense	
25	Store DM, Odense	
26		
27		
28		
29	Tracks 12. afdeling, Holbæk (100-200-1 mile-3000)	
30		
31		

SEPTEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1	DM Ungdom, Aalborg	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8	DT-finale, Østerbro	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	Østmesterskaber for ungdomshold, Greve (10-15 år)	30. august

SEPTEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
16	DM halvmarathon, København	
17		
18		
19		
20		
21		
22	DMU Hold Finale, Ballerup	
23	KIF ARRANGERER FRILØBET, HJÆLP ØNSKES	
24		
25		
26		
27		
28		
29	Afslutningsstævnet, Greve	14. september
30		

OKTOBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1		
2		
3		
4		
5	Lysstævne, Tårnby stadion	30. september
6		
7	KIF ARRANGERER EREMITAGELØBET, HJÆLP ØNSKES	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Bemærk at tilmelding til Sparta Copenhagen Games den 18-19. august på hjemmebanen skal ske senest tirsdag den 7. august, dvs. i løbet af skolernes sommerferie. Tjek invitationen **her** eller se side 16.

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

KIF's betaling af stævner i 2018

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 EuroTrack betragtes som endagsstævne.

I søjlerne for aldersgrupperne Nano, Mikro, Mini, 12-13 år og 14-17 år er der angivet forskellige farvekoder.

Sort betyder at aldersgruppen ikke kan deltage 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	Stævne	Sted	Op til 7 år (Nano)	8-9 år (Mikro)	10-11 år (Mini)	12-13 år (Ungdom)	14-17 år (U18)
5.-6. maj	Tårnby Games	Tårnby	3	3	3	3	3
2.-3. juni	Eurotrack	Frederiksberg	2	2	2	2	
9.-10. juni	Copenhagen Open	Hvidovre					3
12. juni	Tracks 5. afdeling	Østerbro				4	4
16. juni	Øst Ungdom	Ballerup			3	3	3
29. juni-1. juli	Världsungdomsspelen	Göteborg				3	3
6.-8. juli	Öresundsspelen	Helsingborg					
2. august	Tracks 8. afdeling	Østerbro				4	4
18-19. august	Copenhagen Games	Østerbro	3	3	3	3	3
18-19. august	DM Mangekamp	Silkeborg					*
1-2. september	DMU	Aalborg					*3
29-30. september	Afslutningsstævnet	Greve	3	3	3	3	3

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

Klubrekorder

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

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

NY KLUBREKORD - 2018						Tidligere klubrekord		
Jannick Bagge	MS	Trespring	15.23	Aarhus	3. februar 2018	Robert Lindholm	15.04	1961
Asbjørn Birkelund	D16	3000 m kapgang	16.39.26	Skive	17. februar 2018			
Gustav Bendsen	D15	1500 m	4.22.78	Skive	25. februar 2018	John Christiansen	4.24.4	1979
Asbjørn Birkelund	D16	5 km kapgang	27.53.3	Osøyro, NO	17. marts 2018			
Kevin Jensen	D11	Boldkast (145 gram)	52.04	Glostrup	28. april 2018	Andreas Trajkovski	48.55	2004
Celina Hagihara	P12	600 m	1.45.96	Tårnby	5. maj 2018	Maria Larsen	1.48.73	2008
Lukas Medina Sørensen	D15	100 m hæk (83.8 cm)	15.26	Tårnby	5. maj 2018	Albert Ranning	15.1 (15.34)	2013
Asbjørn Birkelund	D16	10 km kapgang	58.45	Vallensbæk	5. maj 2018			
Smilla Mygind	P14	Spyd (500 gram)	38.37	Østerbro	27. maj 2018	Rita Wilcke	27.51	2013
Rebekka Holsting	P15	Hammer (3 kg)	43.24	Østerbro	27. maj 2018	Louise Theil Lundberg	37.51	2009
Emma King	P10	Længdespring	4.08 =	Ballerup	17. juni 2018	Celina Hagihara	4.08	2016

Rebekka Holsting og Smilla Mygind var kraftigt medvirkende til, at KIF's Pige 12-15 års hold kvalificerede sig til DMU Hold-finalen, der afvikles i Ballerup lørdag den 22. september.
Ved kvalifikationsstævnet den 27. maj satte først Smilla en markant klubrekord for P14 spyd med en forbedring på over 10 meter af den hidtidige klubrekord til nu 38.37. Senere i løbet af dagen overgik også Rebekka sig selv ved at forbedre klubrekorden i P15 hammerkast med knap 6 meter til nu 43.24.
Fantastisk flotte kastepræstationer af de to KIF-piger og vi glæder os til finalen i september!

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, Erling Jørgensen, Torben Laursen, Birgitte Røddik, Søren Sørensen

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

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

Nyttige links og mails:

Stævneinformation og resulater:	www.imars.dk (taget i brug af Dansk Atletik-forbund i 2017)
Tidligere stævneinfo og resultater:	www.lifeonmars.dk (før 2017)
Resultater og PR for atleter over 12 år:	www.statletik.dk
Fotos fra stævner:	www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums
Målfotos:	http://målfoto.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
KIF's Instagram:	@kifatletik
KIF Mini-holdets facebook:	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

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.