

December 2018

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

PRÆMIEFEST MED DIPLOMER OG POKALER



Årets præmiefest i Ungdoms-afdelingen løb af stablen lørdag den 17. november. Mange dygtige atleter fik uddelt diplomer for atletikmærker og klubmestertitler, og der blev uddelt T-shirts, nåle og pokaler til den store guldmedalje. En rigtig hyggelig fest med den traditionelle kagekonkurrence og som noget nyt i år, danseopvisning med Jonathan Adamsen i instruktørrollen. Læs reportagen og se de mange fotos fra festen på side 13-19.

Vi bringer også en oversigt over de hele 56 forskellige klubmestre i Ungdomsafdelingen som rummer atleter fra 7 til 18 år.

Stævneaktiviteterne er stort set sat på pause i øjeblikket, men i december starter Vinterturneringen op for ungdom og de første inde-stævner i Hvidovre og Ballerup melder deres ankomst. Hold dig opdateret med stævnekalenderen på side 25.

Og så bringer vi et portræt af KIF's dygtige længdespringer Jessie Ipsen, der i år har været på barselsorlov, men regner med at vende stærkt tilbage i 2019-sæsonen. Jessie er et fint eksempel på, at man godt kan begynde en atletikkarriere efter ungdomsårene. Jessie startede som 25-årig og har her 10 år senere vundet hele 12 danmarksmesterskaber.

Tjek også nyhedsbrevet for nyt om Skole OL i 2019, som KIF endnu en gang afvikler i samarbejde med Gentofte IK på Gentofte Stadion. Der satses også på at gendanne Ungdomsudvalget, der tidligere arrangerede mange gode aktiviteter og ture for de mange ungdomsatleter i KIF - meld dig til hvis du vil hjælpe KIF's Ungdoms-afdeling!

Og så er december jo lig med jul - og en KIF julekalender er lige på trapperne. **GLÆDELIG JUL!**

I dette nummer

SPONSORVÆGGEN	2
ØST DMU CROSS	3
JESSIE IPSEN	4-9
NYT FRA SPRINT	10
MANGEKAMPSWEEKEND	11
SENIORFESTEN	12
PRÆMIEFESTEN	13-19
KLUBMESTRE	20-21
UNGDOMSUDVALG	22
JULEKALENDER	23
SKOLE OL 2019	24
STÆVNEKALENDER	25
KLUBREKORDER	26

Emma King og Kevin Jensen er to af årets succesfulde atleter i KIF's ungdomsafdeling. Emma satte hele 23 personlige rekorder i år og blev fortjent vinder af Guldbamsen, som tildeles den atlet på 10-11 årsholdet med flest PR. Kevin sprængte point-skalaen i Atletikmærket med hele 4.341 points og scorede helt usædvanligt over 1.000 points i hver af de 4 øvelser. Stort tillykke til de to dygtige atleter.



Sponsorvæggen

af Birgitte Røddik

KIF får støtte fra flere fonde og virksomheder, der alle ønsker at deltage i arbejdet med at skabe bedre muligheder for de mange børn, unge og seniorer, der dyrker atletik i KIF. Uden denne støtte kunne KIF ikke fortsætte arbejdet med at skabe nye talenter, udvikle atleterne til komplette mennesker og skabe et godt og spændende træningsmiljø.

Ønsker du at støtte klubben og komme på vores sponsorvæg, skriv da til sponsorudvalget@kif-atletik.dk

KIF takker mange gange for støtten.



Lån & spar

din personlige bank



Andreas Lange sluttede nr. 2 i Drengene 16-17 årsklassen og vandt sølv i tiden 14.36.10 på 4 km-ruten i Skovlunde Bypark.



Jonathan Makwarth vandt ligeledes sølv i Drengene 18-19 årsklassen i tiden 14.37.91 på de 4 km.

Fra springgymnastik til længdespring

Til trods for at Jessie Ipsen var 25 år, da hun startede sin atletik-karriere, har Jessie i en alder af 35 år opnået imponerende 11 danske mesterskaber i længdespring og trespring samt et enkelt dansk mesterskab på 4x200 m stafet. De præstationer vender vi tilbage til.

Jessie startede sin idrætskarriere i Rødovre Og Omegns Gymnastikforening, i daglig tale ROG. Jessie startede i en ung alder med at

dyrke redskabsgymnastik. Her opnåede hun som senior at blive dansk mester for hold. Da Jessie stoppede som redskabsgymnast, fortsatte hun med spring-rytme gymnastik. På det tidspunkt var ROG ikke blot den stærkeste forening i Danmark, men også blandt de absolut bedste i Europa. I perioden lige efter årtusindeskiftet var Jessie på holdet, som blev 5-dobbelt dansk mester, én gang nordisk mester og to gange europamester. I

tillæg blev det også til en sølvmedalje ved de nordiske mesterskaber og en bronzemedalje ved europamesterskaberne.

Spring-rytme gymnastik, der i mellemtiden har skiftet navn til TeamGym, er en perfekt gymnastikgren for gymnaster, der både holder af rytme og kraftfulde spring.

Da Jessie stoppede sin gymnastik-karriere i en alder af 25 år, var det naturligt for hende at fortsætte idrætskarrieren inden for atletik, en idrætsgren hun længe havde haft lyst til at dyrke. I knap 2 år dyrkede Jessie atletik i Frederiksberg IF, hvor hun havde en dygtig springtræner ved navn Amalie Brader Gatzwiller. Da Amalie flyttede til KIF i 2010, flyttede Jessie med. Det passede fint, idet Jessie var flyttet til Østerbrogade.

Ifølge Jessie kan f.eks. evnen til koordination overføres fra gymnastikken til atletikken. Det var naturligt for Jessie at kaste sig over længdespring og trespring i forlængelse af de kraftfulde spring, hun udførte i gymnastikkarrieren. I begyndelsen var resultaterne i længdespring ikke imponerende for en senioratlet. 4,70 m var det



Jessie Ipsen er blandt de mest vindende danske senioratleter inden for de seneste 10 år.

bedste, som de første mange spring blev opmålt til. Men hård kyndig træning i samarbejde med først Amalie og senere med Wojciech Buciariski resulterede i en stor fremgang til udendørs PR på 6,13 m sat under DM i Odense d. 7. august 2010, blot ca. 2 år efter at Jessie påbegyndte længdesprings-træningen.

Udover længdespring er trespring også en disciplin, som Jessie har dyrket intensivt med en PR på 12.81 m sat i Mölndal, Sverige d. 4. august 2012.

I 2018 har vi savnet Jessie ved springkonkurrencer. Årsagen er ikke at Jessie har lagt pigskoene på hylden, men en glædelig begivenhed, der mundede ud i en søn. Til trods for

fødslen stillede Jessie op i DT Finalen for hold på Østerbro Stadion d. 8. september 2018 kun få måneder efter fødslen. Jessie stillede ikke op i favoritdisciplinerne længde- og trespring, men i en helt uvant disciplin, nemlig hammerkast. Årsagen var, at holdets sædvanlige hammerkaster havde måttet melde fra. Til trods for manglende træning skaffede Jessie 3 points til holdet med et kast på 36,29 m.

På spørgsmålet om der er noget som KIF, efter Jessies mening, kan gøre bedre, tøver Jessie et kort øjeblik, før hun med et smittende smil fortæller, hvor glad hun er for at dyrke atletik i KIF. Det kan godt

være, at KIF ikke er en forening med mange penge, men Jessie vil ikke bytte det gode kammeratskab, hun oplever mellem atleterne i KIF, med penge. Man kæmper for medaljer ved stævner og mesterskaber, men føler intet pres fra klubben. Nye personlige rekorder fejres og man har det sjovt ved træning. Jessie glæder sig også over at se, hvordan seniorer og ungdomsafdeling ligesom er begyndt at nærme sig hinanden. I den forbindelse nævner Jessie, hvordan ungdomshold i Frederiksberg IF lavede bannere og efterfølgende heppede på seniorerne ved mesterskaber som DT-finalen. Det kunne være en ide til KIF's ungdomstrænere. Brug en aften forud for næste



Under et stævne på hjemmebanen i 2017.

konkurrence eller mesterskab på Østerbro Stadion til at lave bannere og mød herefter op i samlet flok for at heppe på KIF's Elitedivisionshold. Det vil være med til at give et endnu bedre sammenhold i klubben. For at atleterne i ungdomsafdelingen kan komme til at kende deltagerne på KIF's Elitedivisionshold, er Jessie villig til at stille op for at konkurrere imod ungdoms- atleterne, hvor sidstnævnte vil få et handicap.

Jessie har hverken mistet modet eller lysten til atletik efter fødslen. Således træner hun 3-4 dage om ugen under Wojciech Buciarski, ligesom hun selvtræner yderligere 2 dage ugentligt. Wojciech Buciarski er en kapacitet udover det sædvanlige, idet han har deltaget som stangspringer under OL i München i 1972 samt i

Montreal i 1976, hvor han blev nr. 5. Han er en træner, som Jessie sætter stor pris på, idet han tror på, at det er godt at have balance i livet, forstået på den måde at atletik ikke er alt. Der skal også være plads til familie og arbejde. Jessie er for øvrigt glad for at Wojciech ikke vandt guld ved OL, idet han så med stor sandsynlighed ikke havde trænet Jessie og andre KIF atleter. Det er for øvrigt Wojciech Buciarski's egne ord sagt med et lunt glimt i øjet.

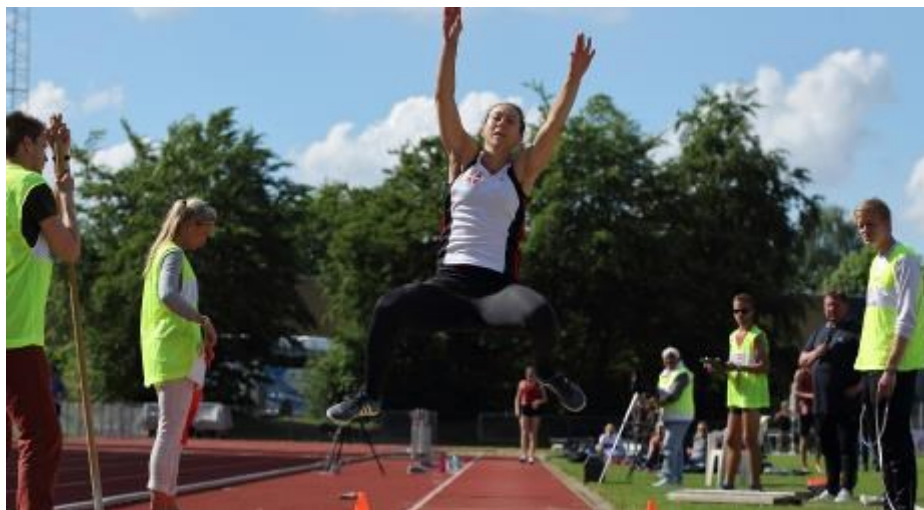
Jessie selv har balance i livet, idet hun udover atletikken har sin lille familie, ligesom hun underviser i idræt og biologi på et gymnasium. Når tiden tillader det, dyrker hun en anden hobby, idet hun maler abstrakt modernistisk kunst. Det er dog et stykke tid siden, hun har haft tid til denne hobby.

Jessie ser tilbage på de forløbne år som atlet med stor glæde. Hun har haft mange dejlige oplevelser, når hun har været i træningslejre eller til mesterskaber med klubhold og landshold. Hun har glædet sig, hver gang hun har kunnet møde dygtige atleter fra andre og større atletiknationer end Danmark.

Til KIF's unge atleter har Jessie følgende gode råd: "I skal dyrke atletik, fordi I synes, det er sjovt og man kan sagtens passe sin skole ved siden af atletikken. Tænk positivt og vær glad og stolt over det I præsterer".

Årsagen til at Jessie har gjort det godt ved danske mesterskaber, mener hun selv, er fordi hun har fundet det sjovt at deltage. Nogle af hendes konkurrenter var normalt bedre end Jessie, men presset fra klub og familie har været for stort til at de kunne håndtere det.

Jessie har især et idol nemlig den serbiske længdespringer Ivana Spanovic. For det første er hun en dygtig længdespringer og for det andet har hun utroligt store lår. Jessie finder sidstnævnte faktum befriende i en disciplin, hvor det ellers forventes at topatleterne har en bestemt kroppsform.



Selv om Jessie har rundet 35 år, er hun heldigvis ikke indstillet på at stoppe atletikkarrieren. Hendes mål for 2019 er at være lige så god i længdespring som i tidligere år. Om hun får tid til at træne i hammerkast, vil tiden vise. Hendes plan er at stille op til både indendørs og udendørs VM for Masters i henholdsvis Polen og Italien. Betingelsen er at Jessie kan stille op uden skader. Såfremt det sker, vil Jessie helt sikkert være med til at kæmpe om medaljer.

Atleter må ofte stoppe karrieren i en forholdsvis tidlig alder, idet bl.a. de hårde underlag slider på kroppen. Jessie mener, at hun stadig kan være med, idet hun startede sin atletikkarriere meget sent. Gymnastikken, som hun dyrkede i ungdomsårene forud, var mere skånsom for kroppen på grund af de bløde underlag.

Som fortalt i starten af artiklen har Jessie vundet hele 12 danske mesterskaber i atletik. I længdespring har Jessie vundet 3 danske mesterskaber udendørs og 4 indendørs.

Desuden er det blevet til 6 sølvmedaljer og 2 bronzemedaljer. I trespring er det blevet til et dansk mesterskab udendørs og 3 indendørs, ligesom det er blevet til 4 sølvmedaljer og en bronzemedalje. Desuden har Jessie været med til at blive dansk mester i 4x200 m stafet indendørs. Løb er for øvrigt en disciplin, som Jessie bryder sig meget lidt om.

Til slut et lille hint til bestyrelsen i KIF: Jessie er ikke afvisende over for at blive træner, når hun selv slutter den aktive karriere.



Jessie (yderst til højre) fra tiden i Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG).

Artiklen er et genoptryk fra *Atletik Nyt* december 2013.

Hvor usandsynligt er det?

Fladspingsfinaler ved DM kan være både spændende og tætte. Indimellem afgøres de endda i sidste runde, men det hører til sjældenhederne, at to springere ender med samme resultat, så man skal finde afgørelsen på springernes næstbedste spring. Faktisk kan jeg ikke på stående fod huske fortilfælde fra før 2013. En

del ved nok allerede nu, hvor jeg er på vej hen. Ved årets (2013) indendørs-DM i februar måned var der på forhånd lagt op til en spændende konkurrence i kvindernes længdespring med deltagelse af Tine Bach Ejlersen, 1900, Martha Traoré, Sparta, og Jessie Ipsen, KIF. Martha røg desværre ud efter tre overtrådte forsøg, men Tine og Jessie skabte et stort drama. Tine bragte sig i spidsen af konkurrencen i 1. spring med 5.95. I 2. forsøg

sprang både Tine og Jessie 5.97, hvilket betød, at Tine førte på sit næstbedste spring fra første runde. I 3. forsøg sprang Jessie Ipsen 5.94 og var således 1 cm efter på næstbedste forsøg. Frem til sidste runde skete der ingen ændringer i stillingen. Jessie gjorde sig klar til sit sidste forsøg og sprang 5.95, altså en tangering af Tines næstbedste spring. Så skulle vinderen pludselig findes på tredjebedste forsøg. Det betød, at



Medaljeoverrækkelse ved længde store-DM 2013 . Martha Traoré (tv), Jessie Ipsen (i midten), Janne Nielsen (th).

Jessies 5.94 fra 3. runde blev det afgørende og sendte det danske mesterskab i hænderne på hende i en afgørelse på tredjebedste forsøg.

"Jeg troede faktisk ikke, at mit sidste forsøg var langt nok, og jeg så folks reaktioner og rystede lidt afvæbnende på hovedet, inden det gik op for mig, at jeg faktisk havde vundet", udtalte Jessie.

Dagen efter skulle trespringsfinalen afgøres, og på forhånd lignede det en duel mellem Jessie og årets komet Janne Nielsen, 1900, og måske med Laetitia Kim Bruun, Sparta, som outsider. Jessie åbnede med 12.34 og tog føringen. I 2. forsøg øgede hun til 12.49, mens Janne

endnu ikke var kommet rigtigt i gang. I 4. forsøg slog Janne imidlertid til, gik forbi Jessie med 1 cm og fik noteret 12.50. Den føring holdt til sidste runde, hvor Jessie igen viste sin mentale styrke og havde marginalerne på sin side. 12.50 og altså en tangering af Jannes længste spring, hvilket betød, at Jessies 12.49 fra 2. runde afgjorde mesterskabet til hendes fordel. Hvor usandsynligt er det, at samme springer vinder to mesterskaber i samme længde som nr. 2?

Men det stopper ikke her. Jessie gennemgik kort efter inde-DM en operation, som gjorde, at hun gik glip af sæsonstarten, men i slutningen af juli måned blev hun klar til store-DM,

hvor hun stillede op i længdespring. Her var farligste konkurrent Martha Traoré. Jessie åbnede med 5.89 mod Marthas 5.75 og bragte sig dermed i spidsen. I 3. forsøg øgede Jessie til 5.95, mens Martha stod noteret for 5.78. I 5. runde tangerede Martha Jessies 5.95, mens Jessie sprang 5.91, og da sidste runde ikke gav nogen forskydning, betød det, at Jessie kunne vinde årets 3. danske mesterskab på de 5.91, hun havde som næstbedste resultat i konkurrencen. Således vandt Jessie de tre mesterskaber hun stillede op i 2013, med en forskel på 0 cm i forhold til sine modstandere.

Dermed kan jeg runde artiklen af, som jeg startede:

Hvor usandsynligt er det?

Inde-DM 2013, Længdespring

	1. runde	2. runde	3. runde	4. runde	5. runde	6. runde
Jessie Ipsen	x	5.97	5.94	5.81	x	5.95
Tine Bach Ejlersen	5.95	5.97	5.81	5.75	-	5.72

Inde-DM 2013, Trespring

	1. runde	2. runde	3. runde	4. runde	5. runde	6. runde
Jessie Ipsen	12.34	12.49	12.24	12.48	11.79	12.50
Janne Nielsen	11.97	12.16	x	12.50	12.12	12.21

Store-DM 2013, Længdespring

	1. runde	2. runde	3. runde	4. runde	5. runde	6. runde
Jessie Ipsen	5.89 +0.2	5.77 +0.0	5.95 +1.5	5.86 +0.0	5.91 -0.8	5.79 +0.0
Martha Traoré	5.75 +0.2	x	5.78 +0.0	5.87 +0.0	5.95 +0.0	x

Efter 2 fantastiske sæsoner som sprinttræner i KIF med nærmest lutter fremgang både på resultater og medlemstal må jeg af andre årsager kalde til pause.

Det har været en sand fornøjelse og givet meget - havde nogen sagt at jeg igen skulle mærke suget af nervøsitet i maven som da jeg selv konkurrerede på mit højeste havde jeg ikke troet det. Men hold da op hvor føltes det næsten værre "kun" at stå på sidelinjen. Tak for det.

Jeg tillader mig med stolthed at se tilbage på de for mig største resultater:

Astrid Glenner Frandsen: PR-forbedring på 100m med 0,46 sekunder fra 12.26 til 11.80. Sølv ved DM på 100m 2017.

Udtagelse til landsholdet ad flere omgange - herunder i truppen til EM i Berlin på 4 x 100m. Klubrekorder i KIF og ikke mindst nu den 8. hurtigste danske kvinde nogensinde.

Jannick Bagge: En generel forbedring i systematiseringen af grundtræningen udløste for første gang spring på over 15m i trespring, hvorefter adskillige fulgte efter. Udtagelse til landsholdet og sølv til DM. 7.-bedste dansker nogensinde indendørs med PR 15.23.

Albert Ranning: Omlægning af træningen førte i første omgang til at der kunne trænes og konkurreres uden skader. PR sidste sæson forbedret med 0,38 sekunder på 100m til 10.73.

2 x nr. 4 ved senior DM. U23 dansk mester og udtagelse til NM med landsholdet.

Stort set samtlige i gruppen satte PR med undtagelse af et par enkelte - herunder Brian Jørgensen - men dér tillader sygesikringsbeviset næsten heller ikke den form for resultater. Til gengæld blev det til EM sølv for veteraner på 400m.

Jeg kunne nævne mange store øjeblikke for der har været mange!

Nu ønsker jeg de nye trænere Rolf Mortensen og assistent Jacob Wolfgang held og lykke med at føre atleterne videre og ser frem til at følge med fra sidelinjen.

På gensyn på banerne.



I forrige weekend var jeg til træningssamling "Team Mangekamp" i Aarhus, som var blevet indkaldt med kort varsel i begyndelsen af november. Det betød et ærgerligt afbud til præmiefesten, det må så blive til næste år.

Man kunne tage sin træner med men min faste spring- og mangekampstræner Jannick Bagge var desværre forhindret, så jeg tog alene afsted.

Vi var samlet 19 drenge, 18 piger og 10 trænere til samlingen. Jeg var eneste deltager fra KIF, der var også deltagere fra Sparta, Greve, Holte, Aarhus 1900, Slagelse, IK Hellas, Aalborg, Haderslev og Randers.

Træningssamlingen var fra fredag aften til lørdag eftermiddag og vi havde 3 gode træningspas og et info-møde med trænerstaben, inden vi sagde tak for denne gang efter en intens weekend.

Man kunne overnatte på Zleep-hotel sammen med de andre atleter, som ikke kom fra Aarhus. Jeg havde dog spurgt min gode ven Rasmus Vestergaard Johansen fra Aarhus 1900, om jeg kunne overnatte hos ham, så jeg blev og havde to overnatninger hos Rasmus og hans familie, hvilket var super hyggeligt og dejligt at man kan kombinere atletikken med at udbygge venskaber også.

Jeg fik en god snak med Rasmus og hans far Tom om muligheden for at skaffe personlige sponsorater, så man kan brande sig selv som atlet og samtidig skaffe noget økonomisk tilskud til sin atletikkarriere.

Rasmus's far er meget interesseret i bobslæde og arbejder målrettet på at lave et dansk 4-mands hold til vinter OL i 2026, som enten skal afholdes i Sverige eller Italien. Han har allerede planer om at hyre nogle af mangekamps-talenterne til et olympisk bobslæde-hold. Der er en del mangekamps-atleter, der efter endt atletikkarriere fortsætter naturligt inden for bobslæde.





Seniørerne havde en hyggelig afslutningsfest lørdag den 3. november med ca. 40 festdeltagere i klubhuset.



Præmiefesten den 17. november

af Birgitte Røddik

Årets præmiefest for ungdommen.

Der var spænding i rigtig mange hjem op til dagen, tøjet blev strøget og håret sat, nu var det endelig dagen – **Præmiefesten**.

Samme koncept som sidste år, hvor alle medbringer en ret, og hurtigt blev buffébordet fyldt med den ene lækre ret efter den anden – salater i alle afskygninger, lasagne, frikadeller, laksetærter, selv en kræsen person gik mæt fra bordet.

Snakken gik og der var latter og smil rundt blandt bordene – U18 holdet fylder efterhånden godt og var fordelt over flere borde og mellem pigernes latter, hører man de lidt dybere teenagedrenge-stemmer, der er så karakteristiske for den alder.

Der var dog et bord hvor der var travlhed. Trænerne har de sidste uger arbejdet på højtryk op til præmiefesten med at udskrive diplomer, finde pokaler og udnævne hvem der skulle kåres. Heldigvis havde Benno og redaktør Søren hjulpet godt med lister over klubrekorder og klubmestre – Tusind tak for hjælpen til Benno Jensen og Søren Sørensen.

Så blev det tid til uddeling af de første mange præmier, og traditionen tro begyndte vi med at uddele atletikmærket til alle de mange børn og unge, der har deltaget i konkurrencer. Atletikmærket opnås når man har deltaget i 1 spring, 1 kast og 1 løb samt 1 ekstra disciplin. For hver årgang bliver den atlet der har opnået flest point baseret på de bedste resultater kåret som året manglekæmper. Alle præmier til nano/mikro bliver delt ud til deres julehygge.

For de 10-11 årige Aliya Dahl og Kevin Jensen

For de 12-13 årige blev det Elisabeth Røddik Elsner og Leon Hamann

Stort tillykke til jer alle med jeres flotte resultater.

Jeg tror, vi har en stor entertainer gemt i Jonathan, for pludselig fik han linet de unge op og så gik det ellers derudad med kyllingedansen – der var ikke et øje tørt og grin og latter spredte sig i hele salen. Stemningen steg endnu mere og det blev svært at få alle til at sætte sig igen, men KIF's røde klubmesterbluse skulle uddeles til alle klubmestre. En stor tak til **LÅN OG SPAR BANK** der har sponseret bluserne.

Som altid skulle der også deles præmier ud for andet end sportslige resultater, og der var indkøbt nye flotte pokaler.

De 10-11 årige

Flidspokalen: Sophia Bonde og Jonathan Mansfeldt

Bedste ven: Mille Elmer

Flest guldkarameller: Emma King

De 12-13 årige:

Flids pokalen : Alma Horsgaard og Johan Nygård

Bedste ven: Adam Skytte

De 14-15 årige:

Flidspokalen: Alberte Ulrik

Bedste ven : Neloo Falck

Årets figther: Smilla Mygind

Årets præstation:

Team Golden Nuggets bestående af Lukas Medina Sørensen, William Røddik Elsner, Neloo Falck og August Østergaard.

Team Golden Nuggets vandt året præstation for deres helt fantastiske 1000 m Medley stafet, hvor de rent faktisk slog den gamle danske rekord, desværre så var Sparta lige et halvt sekund hurtigere. Glæder mig til at se dem løbe endnu flere stafetter. August og Lukas var desværre ikke tilstede.

STORT TILLYKKE TIL ALLE MED DE MANGE FLOTTE RESULTATER OG PRÆMIER!

Traditionen tro skulle der også uddeles en pris for bedste kage på smag og på udseende. Den tid hvor en god chokolade-bradepandekage med logo på toppen kunne vinde er for længst borte, om det er tv-serien

”Den Store bagedyst” der har sat niveauet ved jeg ikke. De unge går ihvertfald til den og begynder flere dage inden festen og jeg må sige at niveauet er helt unikt højt – kagerne kunne have vundet selve ”Den store bagedyst”. Efter i flere år at have vundet kagekonkurrencen er Heidi Fuglsang nu dommer sammen med Liv, og vinderne blev fundet:

Smilla og Alma vandt for flotteste udseende og Samuel, August og Jonathan vandt for smag!

Prisen som Årets skrabelodssælger gik til søstrene Sophia og Isabella Bonde.

Til allersidst gik Karoline på scenen og overrakte en lækker kurv med godter til bestyrelsen for det arbejde vi gør for klubben. Jeg blev rigtig rørt og glad for kurven, dejligt at vores arbejde værdsættes og på hele bestyrelsens vegne vil jeg gerne sige TAK!

Bordene blev ryddet til side og endnu en gang gik Jonathan på gulvet og fik arrangeret en skøn dans, og jeg er simpelthen så glad for at vores atleter er bedre på banen end på dansegulvet, men efter de første ude-af-takt-missere, gik det bedre hen mod slutningen. En stor tak til Jonathan for underholdningen og selvfølgelig også til alle de unge.

Der blev ryddet op og forældre og børn under 14 år blev sendt hjem, musikken skruet op – nu skulle U18 holdet feste.

Her slutter så min lille historie fra en præmiefest som jeg synes var rigtig hyggelig og sjov. Tak til alle trænerne der løftede denne opgave, Tak til Benno og Søren, og tak til alle de forældre der hjalp med opvasken.





Mille Elmer, bedste kammerat på 10-11 årsholdet.



Klubmester P10: Liv Amelia Nygaard.



U18-holdet med Alberte Ulrik (flidspokal), Smilla Mygind (Årets Fighter), William Røddik Elsner og Neloo Falck for årets præstation, og tillige Neloo med titlen som Bedste Ven



Klubmestre på 10-11 årsholdet, bagerst fra venstre: Mille Elmer og Asta Garder. Forrest fra venstre: Sophie Filtenborg Brandt, Isabella Bonde, Emma King, Sophia Bonde og Aliya Dahl.



Klubmestre på 12-13 årsholdet. Bagerst fra venstre: Freja Veicherts, Alma Juhl Horsgaard. Forrest fra venstre: Shady Mohammed, Johan Emil Nygaard, Elisabeth Røddik Elsner, Celina Hagihara og Alexander Holz knecht Hrafnkelsson.



Flidspokalerne på 10-11 årsholdet gik til Jonathan Mansfeldt og Sophia Bonde.



Klubmestre på U18-holdet, bagerst fra venstre: William Røddik Elsner, Asbjørn Birkelund, Nanna Elmer, Alberte Ulrik, Rebekka Holsting, Karolina Bygwraa og Vibha Soren. Forrest fra venstre: Alma Witt, Smilla Mygind, Neloo Falck, Gustav Bendsen og Mik Lønborg.



Klubmestre på 10-11 årsholdet, fra venstre: Hjalte-Johannes Kronborg, Marvin Jensen, Samuel Kærhøg, August Juhl Horsgaard og Kevin Jensen.



Årets Ven på U18-holdet blev Neloo Falck, der her får overdraget titlen fra sidste års vinder Maja Fuglsang.



Årets Fightere på 12-13 årsholdet: Alma Juhl Horsgaard og Johan Emil Nygaard.



Søstrene Sophia og Isabella Bonde vandt en biograftur som fortjent anerkendelse på flest solgte lodsedler i KIF's kampagne i efteråret for at tjene flere penge til klubkassen.



Der blev delt guldkarameller ud til den store guldmedalje til 10-11 årsholdet. Bagest fra venstre: Aliya Dahl, Sophia Bonde, Mille Elmer og Asta Garder. I midten fra venstre Isabella Bonde, Marvin Jensen, Samuel Kærhøg, August Juhl Horsgaard og Kevin Jensen. Forrest fra venstre Emma King, Jonathan Mansfeldt og Hjalte-Johannes Kronborg.

Resultat	Vind	Navn	Disciplin	Stævne	Klubrekord	Klubmester	Årgang	Aldersklasse
11.52		Christoffer Andahl (2000)	Trespring	Østmesterskaber Inde		Klubmester D18	2000	Drenge 18-19 år
2.00		Christoffer Andahl (2000)	Højdespring	DMU Aalborg	Klubrekord	Klubmester D18	2000	Drenge 18-19 år
5.54		Christoffer Andahl (2000)	Længdespring	Tracks 5, Østerbro		Klubmester D18	2000	Drenge 18-19 år
1.59.07		Jonathan Makwarth (2000)	800 meter	Sparta Games		Klubmester D18	2000	Drenge 18-19 år
2.11		Amalie Albæk (2000)	Stangspring	Sparta Games		Klubmester P18	2000	Piger 18-19 år
9.46		Vibha Soren (2001)	Trespring	DMU Aalborg		Klubmester P17	2001	Piger 16-17 år
58.45		Asbjørn Birkelund (2002)	10 km kappgang	DM kappgang	Klubrekord	Klubmester D16	2002	Drenge 16-17 år
27.25.30		Asbjørn Birkelund (2002)	5000 meter kappgang	NM	Klubrekord	Klubmester D16	2002	Drenge 16-17 år
15.44.78		Asbjørn Birkelund (2002)	3000 meter kappgang	DMU Aalborg	Klubrekord	Klubmester D16	2002	Drenge 16-17 år
12.11	+2.0	Markus Simonsen (2002)	100 meter	Tracks 5, Østerbro		Klubmester D16	2002	Drenge 16-17 år
24.32	+0.4	August Østergaard (2003)	200 meter	Østmesterskaberne		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
37.30		August Østergaard (2003)	300 meter	DMU Aalborg		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
2.02.57		August Østergaard (2003)	800 meter	DMU Aalborg	Klubrekord	Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
4.22.78		Gustav Bendsen (2003)	1500 meter	DMU Inde	Klubrekord	Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
10.04.34		Gustav Bendsen (2003)	3000 meter	Copenhagen Open		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
12.00		Lukas Medina Sørensen (2003)	Trespring	DMU Inde		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
15.26		Lukas Medina Sørensen (2003)	100 meter hæk	Tårnby Games	Klubrekord	Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
1.61		Lukas Medina Sørensen (2003)	Højdespring	DMU Hold indledende		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
12.33		Lukas Medina Sørensen (2003)	Kuglestød	Østmesterskaberne		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
6.41	-1.4	Lukas Medina Sørensen (2003)	Længdespring	Østmesterskaberne		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
11.80	+1.4	Lukas Medina Sørensen (2003)	100 meter	Sparta Games		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
2.90		Mik Lønborg (2003)	Stangspring	Østmesterskaberne		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
45.96		Mik Lønborg (2003)	300 meter hæk	DMU Aalborg		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
38.47		Mik Lønborg (2003)	Spydkast	DMU Hold Ballerup		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
18.13		Neloo Falck (2003)	Diskoskast	DMU Hold indledende		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
2.53.89		William Elsner (2003)	1000 meter	Pallaspelen		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
7.36.65		William Elsner (2003)	2000 meter forhindring	DMU Aalborg		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
27.30		William Elsner (2003)	Hammerkast	DMU Hold Ballerup		Klubmester D15	2003	Drenge 14-15 år
50.25		Alberte Ulrik (2003)	300 meter hæk	Østmesterskaberne		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
13.33	+1.9	Alberte Ulrik (2003)	80 meter hæk	VU Spelen		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
2.00		Alberte Ulrik (2003)	Stangspring	DMU Hold Ballerup		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
4.51	0.0	Frida Bungaard (2003)	Længdespring	Tårnby Games		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
8.30		Karoline Bygwraa (2003)	Kuglestød	DMU Hold Ballerup		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
29.04	-1.0	Michelle Rutherford (2003)	200 meter	Tårnby Games		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
13.95	-0.4	Michelle Rutherford (2003)	100 meter	DMU Hold indledende		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
3.22.94		Nanna Elmer (2003)	1000 meter	Pallaspelen		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
43.54		Nanna Elmer (2003)	300 meter	Sparta Games		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
2.22.09		Nanna Elmer (2003)	800 meter	Sparta Games		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
45.49		Rebekka Holsting (2003)	Hammerkast	DMU Aalborg	Klubrekord	Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
16.66		Rebekka Holsting (2003)	Diskoskast	DMU Hold Ballerup		Klubmester P15	2003	Piger 14-15 år
19.59		Elias Uth Lauritzen (2004)	Diskoskast	DMU Hold Ballerup		Klubmester D14	2004	Drenge 14-15 år
5.16		Alma Søby Witt (2004)	Længdespring	DMU Hold indledende		Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
26.73	+1.0	Alma Søby Witt (2004)	200 meter	Copenhagen Open		Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
42.70		Alma Søby Witt (2004)	300 meter	VU Spelen		Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
46.07		Alma Søby Witt (2004)	300 meter hæk	DMU Aalborg	Klubrekord	Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
1.15		Selina Sparre (2004)	Højdespring	Kronborg Games 1		Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
38.37		Smilla Mygind (2004)	Spydkast	DMU Hold indledende	Klubrekord	Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
24.22		Smilla Mygind (2004)	Diskoskast	DMU Aalborg		Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
5.11		Therese Bastholm (2004)	Kuglestød	Kronborg Games 3		Klubmester P14	2004	Piger 14-15 år
11.74	-0.8	Clifton Benjamin (2005)	80 meter	Tårnby Games		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
3.99	-0.2	Clifton Benjamin (2005)	Længdespring	Tårnby Games		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
25.54		Daniel H. O. Rasmussen (2005)	Spydkast	Øst Hold Greve		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
38.70		Leon Hamann (2005)	Boldkast	Glostrup Games		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
30.27	+1.5	Leon Hamann (2005)	200 meter	Copenhagen Open		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
1.49.90		Leon Hamann (2005)	600 meter	Copenhagen Open		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
1.25		Leon Hamann (2005)	Højdespring	Østmesterskaberne		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
3.14.30		Leon Hamann (2005)	1000 meter	Sparta Games		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
7.58		Leon Hamann (2005)	Kuglestød	Sparta Games		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år
5.12.56		Leon Hamann (2005)	1500 meter	Tracks 8, Østerbro		Klubmester D13	2005	Drenge 12-13 år

Resultat	Vind	Navn	Disciplin	Stævne	Klubrekord	Klubmester	Årgang	Aldersklasse
14.22	Inde	Alma Juhl Horsgaard (2005)	60 meter hæk	Kronborg Games 2		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
32.06	Inde	Alma Juhl Horsgaard (2005)	200 meter	Atletiumcumspelen, Malmø		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
5.43.14		Alma Juhl Horsgaard (2005)	1500 meter	Copenhagen Open		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
14.40		Alma Juhl Horsgaard (2005)	Spydkast	Sparta Games		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
3.28.14		Alma Juhl Horsgaard (2005)	1000 meter	Sparta Games		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
1.55.61		Alma Juhl Horsgaard (2005)	600 meter	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
8.10		Ditte Jensen (2005)	Kuglestød	Kronborg Games 2		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
3.92	+0.5	Freja Veicherts (2005)	Længdespring	Tårnby Games		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
12.58	+0.2	Freja Veicherts (2005)	80 meter	Sparta Games		Klubmester P13	2005	Piger 12-13 år
4.30	+0.6	Alexander Holzknicht Hrafnelsson (2006)	Længdespring	Eurotrack		Klubmester D12	2006	Drenge 12-13 år
22.12		Alexander Holzknicht Hrafnelsson (2006)	Spydkast	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D12	2006	Drenge 12-13 år
20.07	+0.1	Johan Emil Nygård (2006)	80 meter hæk	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D12	2006	Drenge 12-13 år
31.05	+0.9	Shady Mohamed (2006)	200 meter	Tårnby Games		Klubmester D12	2006	Drenge 12-13 år
5.53.56		Shady Mohamed (2006)	1500 meter	Tårnby Games		Klubmester D12	2006	Drenge 12-13 år
12.24	+1.7	Shady Mohamed (2006)	80 meter	Eurotrack		Klubmester D12	2006	Drenge 12-13 år
5.97		Shady Mohamed (2006)	Kuglestød	Eurotrack		Klubmester D12	2006	Drenge 12-13 år
11.72	Inde	Celina Hagihara (2006)	60 meter hæk	Kronborg Games 1		Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
19.69		Celina Hagihara (2006)	Spydkast	Østmesterskaberne		Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
1.45.39		Celina Hagihara (2006)	600 meter	Sparta Games	Klubrekord	Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
27.74	-0.4	Celina Hagihara (2006)	200 meter	Afslutningsstævnet, Greve	Klubrekord	Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
10.94	+0.9	Celina Hagihara (2006)	80 meter	Afslutningsstævnet, Greve	Klubrekord	Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
9.38		Elisabeth Røddik Elsner (2006)	Kuglestød	Øst Hold Greve		Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
31.46		Elisabeth Røddik Elsner (2006)	Hammerkast	Afslutningsstævnet, Greve	Klubrekord	Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
4.90	0.0	Mikaela Medina Sørensen (2006)	Længdespring	Sparta Games		Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
1.43		Mikaela Medina Sørensen (2006)	Højdespring	Øst Hold Greve		Klubmester P12	2006	Piger 12-13 år
8.85	-1.5	August Juhl Horsgaard (2007)	60 meter	Tårnby Games		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
52.04		Kevin Jensen (2007)	Boldkast	Glostrup Games	Klubrekord	Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
8.85	+0.3	Kevin Jensen (2007)	60 meter	Eurotrack		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
1.38		Kevin Jensen (2007)	Højdespring	Østmesterskaberne		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
1.10.70		Kevin Jensen (2007)	400 meter	Østmesterskaberne		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
4.60	-0.3	Kevin Jensen (2007)	Længdespring	Sparta Games		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
9.90		Kevin Jensen (2007)	Kuglestød	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
12.23	+1.3	Marvin Jensen (2007)	60 meter hæk	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
3.59.62		Samuel Kærhøg (2007)	1000 meter	Øst Hold Greve		Klubmester D11	2007	Drenge 10-11 år
3.33.28		Aliya Dahl (2007)	1000 meter	Øst Hold Greve		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
7.21		Aliya Dahl (2007)	Kuglestød	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
4.40	-0.9	Asta Sofie Garder (2007)	Længdespring	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
1.19		Mille Elmer (2007)	Højdespring	Østmesterskaberne		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
31.24		Mille Elmer (2007)	Boldkast	Øst Hold Greve		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
4.36.43		Sophia Bonde (2007)	600 meter gang	Østmesterskaber Inde		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
9.52	Inde	Sophia Bonde (2007)	60 meter	Østmesterskaber Inde		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
1.13.20		Sophia Bonde (2007)	400 meter	Østmesterskaberne		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
11.78	-1.0	Sophia Bonde (2007)	60 meter hæk	Østmesterskaberne		Klubmester P11	2007	Piger 10-11 år
3.71	0.0	Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	Længdespring	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D10	2008	Drenge 10-11 år
9.83	-0.6	Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	60 meter	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D10	2008	Drenge 10-11 år
19.60		Emma Bolvig King (2008)	Boldkast	Eurotrack		Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
6.23		Emma Bolvig King (2008)	Kuglestød	Copenhagen Open		Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
1.19.79		Emma Bolvig King (2008)	400 meter	Sparta Games		Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
9.37	+1.1	Emma Bolvig King (2008)	60 meter	Øst Hold Greve		Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
4.14	-1.0	Emma Bolvig King (2008)	Længdespring	Afslutningsstævnet, Greve	Klubrekord	Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
4.36.53		Isabella Bonde (2008)	600 meter gang	Østmesterskaber Inde		Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
1.00		Isabella Bonde (2008)	Højdespring	Østmesterskaberne		Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
13.50	-0.7	Liv Amelia Nygård (2008)	60 meter hæk	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P10	2008	Piger 10-11 år
1.23.33		Sophie Filtenborg Brandt (2009)	400 meter	Tårnby Games		Klubmester P9	2009	Piger 8-9 år
7.22	+2.0	Sophie Filtenborg Brandt (2009)	40 meter	Sparta Games		Klubmester P9	2009	Piger 8-9 år
3.05	Inde	Sophie Filtenborg Brandt (2009)	Længdespring	Sparta Indestævne		Klubmester P9	2009	Piger 8-9 år
3.49		Anton Broløs (2010)	Kuglestød	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D8	2010	Drenge 8-9 år
8.46	Inde	Malte Rudolph Lassalle (2010)	40 meter	Sparta Indestævne		Klubmester D8	2010	Drenge 8-9 år
2.94	Inde	Malte Rudolph Lassalle (2010)	Længdespring	Sparta Indestævne		Klubmester D8	2010	Drenge 8-9 år
2.49	0.0	Ayoe Haisler (2010)	Længdespring	Sparta Games		Klubmester P8	2010	Piger 8-9 år
2.63		Ayoe Haisler (2010)	Kuglestød	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P8	2010	Piger 8-9 år
8.26	Inde	Jessica Ramesh (2010)	40 meter	Sparta Indestævne		Klubmester P8	2010	Piger 8-9 år
8.07	-1.5	Hektor-Gabriel Kronborg (2011)	40 meter	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D7	2011	Drenge 6-7 år
2.67	+1.4	Hektor-Gabriel Kronborg (2011)	Længdespring	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D7	2011	Drenge 6-7 år
15.51		Samuel Frank (2011)	Boldkast	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester D7	2011	Drenge 6-7 år
2.57	0.0	Lola Fjældhøj (2011)	Længdespring	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P7	2011	Piger 6-7 år
8.98	-0.5	Lola Fjældhøj (2011)	40 meter	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P7	2011	Piger 6-7 år
12.77		Lola Fjældhøj (2011)	Boldkast	Afslutningsstævnet, Greve		Klubmester P7	2011	Piger 6-7 år
9.41	+2.3	Lovisa Grosso (2012)	40 meter	Sparta Games		Klubmester P6	2012	Piger 6-7 år
5.73		Lovisa Grosso (2012)	Boldkast	Sparta Games		Klubmester P6	2012	Piger 6-7 år

Skal du være med i KIFs nye ungdomsudvalg?

Til præmiefesten blev der spurgt om nogle forældre kunne have lyst til at være med i KIFs nye ungdomsudvalg.

Det at vi starter op på ny, giver nogle unikke muligheder for at præge den retning vi skal gå i, så du kan komme med dine egne forslag til indhold.

Tidligere har ungdomsudvalget beskæftiget sig med:

- Ture til udlandet

Arrangør af events som:

- Præmiefesten
- Grillaften
- Familiedysten
- Etc.

Aktivér forældre netværket

- Flere dommere
- Flere atletikmedhjælpere
- Etc.

Kunne du tænke dig at være med eller høre mere om dette, så skriv til Mikkel på junior@kif-atletik.dk

Ungdomsudvalget vil bestå af et miks af forældre, som repræsenterer alle hold, samt trænere fra hele ungdomsafdelingen.



For at komme i den rette (atletik)julestemning lanceres i år en **KIF Atletik-Julekalender**. Hver aften frem mod jul åbnes en ny låge på **kif-atletik** facebook-siden, så følger du ikke allerede siden nu, er her nu en god anledning. Besøg kif-facebook [her](#) og del gerne linket med venner og bekendte.

Julekalenderen er en smuk buket af begivenheder fra årets løb i KIF krydret med en masse historiske anekdoter fra KIF's minderige fortid.

Vidste du f.eks. at KIF i år vandt 5 danmarksmesterskaber ved DM for Ungdom? At der er sat senior-klubrekorder i år i disciplinerne 100 og 200 meter samt trespring? At 2 KIF'ere har vundet DM hele 8 gange i træk - i disciplinerne 800 meter og diskos? At KIF råder over 9 danske senior-rekorder? Og at KIF'ere har slået hele 12 verdensrekorder gennem tiderne og deltaget i 16 olympiske lege?

Alt dette kan du blive meget klogere på ved at åbne dagens låge på kif-atletik facebook siden frem mod jul.

Her er en lille appetitvækker i form af låge nummer 1:



1. december er startskuddet til julemåneden og i løbet af december måned åbner vi hver dag en låge i KIF's atletik-julekalender, der er en skøn blanding af begivenheder fra årets løb og historiske facts om KIF. Læs med hver dag, når vi kigger inden for bag dagens låge. KIF er Danmarks ældste atletik og idrætsforening og har siden stiftelsen i 1892 haft afdelinger inden for atletik, gang, idrætsmærke, skyttelaug, boksning, gymnastik, håndbold, orientering og skiløb – i dag er atletikken i højsædet og Skyttelaugene er også fortsat aktivt. Omkring 200 atleter fra Københavns IF har vundet et dansk mesterskab eller sat en dansk rekord og 38 har deltaget i de Olympiske Lege.



Æresmedlem af KIF, billedhugger M.E. Jørgensen (1870-1959) var skaberen af KIF's brystmærke, som man nu om stunder kalder for logo. Et smukt skjold med dannebrogsmotiv omgivet af en ramme, kronet med en tretakket murkrone, der har association til Københavns byvåben. På Østerbro stadion findes én af hans statuer i bronze "Maratonløberen". I historiens 1. atletik DM i 1894 vandt han på distancen 1 mile og i 1897 vandt han Fortunløbet.



SKOLE OL vender tilbage!!!

I 2019 gentager vi i samarbejde med Gentofte IK (GIK) succesen med SkoleOL i Gentofte Kommune. Vi har siden sidst fået ros og anerkendelse fra flere fronter, hvilket blandt andet resulterede i en nominering til Årets Event i Dansk Atletik og vi var blandt de sidste 3!

Derudover er der siden startet atletik tutor-forløb med idrætslærere i Gentofte Kommune, som gerne vil blive bedre til at undervise i atletik.

Dette var en kæmpe succes også for GIK – der er blandt andet bevilget lys på stadionet, så man også kan træne når det er blevet mørkt. Og skolerne i kommunen har også givet super god feedback – så vi gentager naturligvis succesen i 2019!

Datoerne bliver: 7. og 8. maj 2019

Sæt kryds i kalenderen allerede nu, vi kommer helt sikkert til at få brug for hjælp.

Skriv en mail til Mikkel på junior@kif-atletik.dk hvis du kan hjælpe på én eller begge dage. Ambitionerne bliver naturligvis sat højere op, så vi satser på højere deltagerantal og et endnu bedre setup. Vi er netop startet planlægningen i skrivende stund.



Fra åbningsceremonien i år på Gentofte Stadion, hvor KIF's talentchef Wilson Kipketer var med til at løbe Skole OL-faklen ind på stadion.

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
Gustav Bendsen	D15	1500 m	4.22.78	Skive	25. februar 2018	John Christiansen	4.24.4	1979
Kevin Jensen	D11	Boldkast (145 gram)	52.04	Glostrup	28. april 2018	Andreas Trajkovski	48.55	2004
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
Asbjørn Birkelund	D16	5.000 meter kapgang	27.25.30	Hvidovre	12. august 2018	Asbjørn Birkelund	27.53.3	2018
Celina Hagihara	P12	600 m	1.45.39	Østerbro	18. august 2018	Maria Larsen	1.48.73	2008
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.80	Odense	25. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	11.98	2017
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	24.43	Odense	26. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	24.55	2017
Rebekka Holsting	P15	Hammer (3 kg)	45.49	Aalborg	1. september 2018	Louise Theil Lundberg	42.41	2009
Alma Witt	P14	300 m hæk (76.2)	46.07	Aalborg	1. september 2018	Klara Eigtved	50.62	2013
August Østergaard	D15	800 m	2.02.57	Aalborg	2. september 2018	Jon T. Nielsen	2.03.40	2001
Christoffer Åndahl	U20	Højdespring	2.00	Aalborg	2. september 2018	Andreas Hasle	1.98	1972
Asbjørn Birkelund	D16	3000 meter kapgang	15.44.78	Aalborg	2. september 2018	Asbjørn Birkelund	16.10.09	2018
Emma King	P10	Længdespring	4.14	Greve	29. september 2018	Celina Hagihara	4.08	2016
Celina Hagihara	P12	200 m	27.74	Greve	29. september 2018	Sofie Rasmussen	28.28	2012
Celina Hagihara	P12	80 m	10.94	Greve	30. september 2018	Rugiatu Kallon	10.7 / 10.95	2005
Elisabeth Røddik Elsner	P12	Hammer (2 kg)	31.46	Greve	30. september 2018			



Celina Hagihara og Elisabeth Røddik Elsner til årets præmiefest. De to talentfulde piger nåede ved årets sidste udendørsstævne i Greve at sætte 3 klubrekorder: Celina på 80 og 200 meter og Elisabeth i hammerkast, alle klubrekorder sat i aldersklassen Pige 12 år (P12).



*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: Birgitte Røddik, Liv Didi Pedersen, Michael Hyllested, Torben Laursen, Ove Ugilt Larsen.

Næste nummer udgives tirsdag den 1. januar. Deadline er onsdag den 26. december.

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

Nyttige links og mails:

Stævneinformation og resultater: 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

Tøjbestilling: <https://sportyme.dk/clubme/kif-atletik/>

Mobilepay: 78276

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 tjek 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.