

**December 2019**

**Månedligt nyhedsbrev for  
Københavns Idræts Forening**

## **Portræt af Wilson Kipketer**



## **Præmiefesten en stor succes**





Sport Direct og Puma kommer på besøg

af Christoffer T Madsen

**Sport Direct og Puma kommer forbi  
klubhuset**

**mandag den 2. december kl. 17-20  
med hele deres kollektion.**

**Så vil I kunne prøve klubtøjet og  
diverse andet samt få nogle gode  
juletilbud, hvis I er hurtige til at  
bestille.**



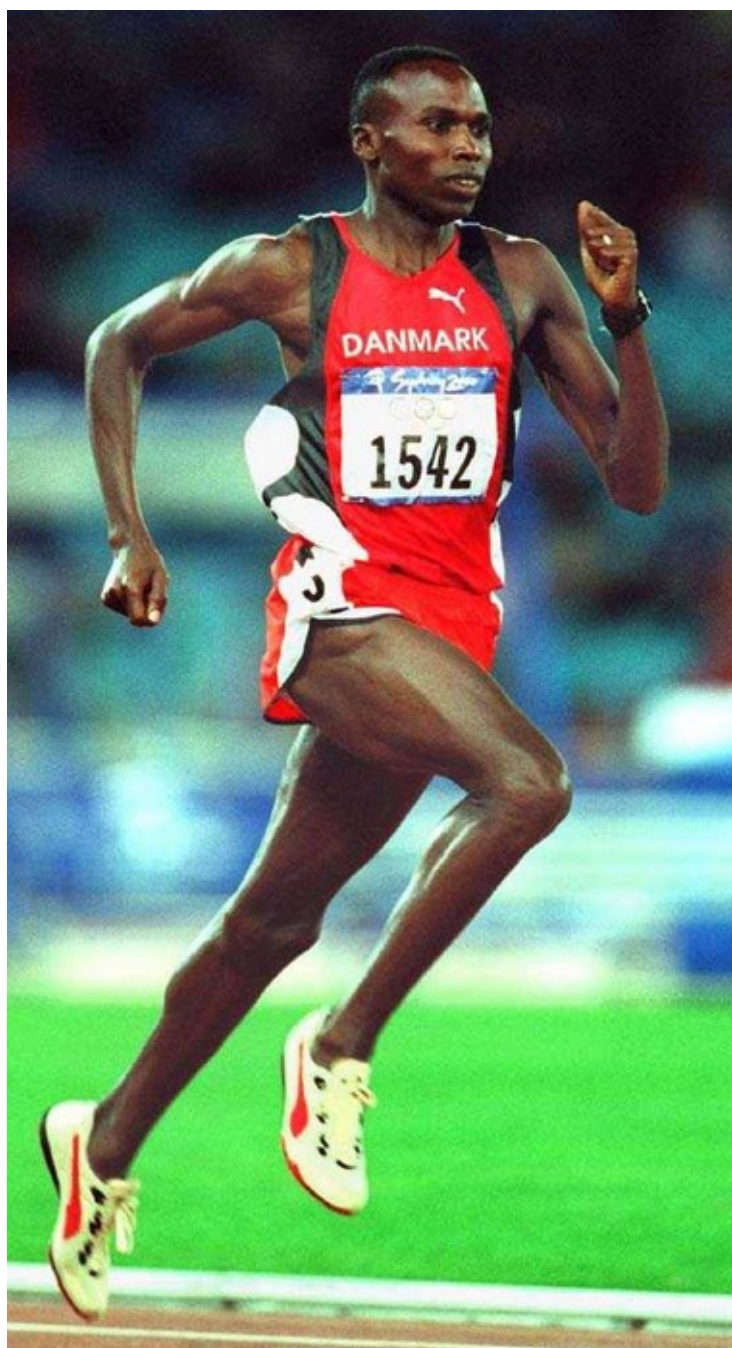


## Barndommen

Historien om Danmarks store 800 m løber, Wilson Kipketer, startede d. 12. december 1972 i landsbyen Kapchemoyiwo, der er beliggende få kilometer fra byen Kapsabet i Nandi distriktet i det vestlige Kenya, hvor Wilson voksede op hos sine forældre, der ernærede sig som farmere. Faderen rejste en del, idet han købte og solgte køer. "Som barn var det min opgave at passe familiens køer, får og geder. Var der problemer med dyrene om natten, var det også min opgave at tilse dem," fortæller Wilson og fortsætter: "Som barn kunne jeg lide at lege ligesom andre børn. Vi børn spillede f.eks. fodbold uden at have en rigtig fodbold, så vi lavede selv boldene af plastikposer og gummibånd."

Det fortælles nu og da, at kenyanske løbere har trænet ved at løbe store afstande til og fra skole, det gælder dog ikke Wilson, idet hans skole lå blot 500 m fra hjemmet. "Der var to klasser på hvert klassetrin. I hver af klasserne var der ca. 30 børn. Vi havde mulighed for at dyrke forskellige sportsgrene i skolen, herunder fodbold, volleyball og atletik. Jeg brød mig imidlertid ikke meget om at blive skubbet rundt på en fodboldbane, så atletikken blev den sportsgren, jeg kom til at dyrke. På den tid var der stort set ikke sportsklubber i Kenya, så sport blev dyrket i skoler, på colleges samt i militæret." Da Wilson gik i skole, deltog han og andre børn fra skolen i stævner i Kapsabet: "Vi måtte gå de 6 km til og fra stævnet. For mig var det vigtigt at blive blandt de 3 bedste løbere i min aldersklasse, idet

det kvalificerede mig til at deltage i distriktsmesterskaber." Det var i forbindelse med disse stævner samt under træningen i skolen, at Wilson opdagede, at han havde talent for at løbe. Under et af disse stævner løb Wilson mod langt ældre drenge, men blev alligevel en flot nr. 3 på 800 m.



## Teenager-årene

Da Wilson var knap 14 år gammel kom han til St. Patrick's High School, der er kendt for at have fostret mange store kenyanske løbere. "På skolen var vi i alt 620 elever. Alle eleverne havde talent inden for en af flere idrætsgrene. Blandt de øvrige atleter var Robert Kiplagat. I Danmark blev han sidenhen bedre kendt som Robert K. Andersen." På den tid løb Wilson både 400 m, 400 m hæk, 800 m og dyrkede tikamp, hvor ingen jævnaldrende var i stand til at vinde over ham. Wilson indrømmer, at han under træning stoppede op, såfremt det blev for hårdt. For Wilson skulle træningen være som en leg.

Wilson fik tilbud om at komme ind til militæret, men takkede nej: "Jeg syntes ikke, at militæret var noget for mig, selv om militærfolk dominerede kenyansk atletik i 1980'erne og 1990'erne, hvilket de for øvrigt stadig gør."

I landsbyerne i Kenya er det normalt at bygge sit eget hus, når man bliver 15 år gammel, det gjorde Wilson også. Et hus som stadig står i Kenya som bevis på, at Wilson allerede dengang havde viljen til at udføre noget stort.



Vi spurgte Wilson, om han havde en drøm for fremtiden, da han var ung: "Jeg havde ikke nogen drøm for fremtiden, men da jeg gik på high school, læste jeg om den amerikanske sprinter og længdespringer Carl Lewis, der vandt mange OL og VM- guldmedaljer. Hans mange VM- guldmedaljer inspirerede mig til at sætte et mål om at blive verdensmester."

I 1988 toppede Wilson junior-ranglisten og var således verdens bedste 800 m løber for unge under 19 år. Det var derfor med store forventninger, at Wilson tog til junior VM. Desværre for den kun 15-årige Wilson blev han diskvalificeret for at træde på linjen. To år senere i 1990 blev Wilson nr. 4 ved junior VM i Plovdiv i Bulgarien.

## Flytningen til Danmark

Som knap 18-årig kom Wilson som udviklingsstudent til Danmark sammen med Robert Kiplagat. De stillede begge op i KIF's "Gunnar Nielsen Milen", hvor den unge Wilson imponerede ved at blive nr. 7. KIF's daværende formand Ole Bjørn Kraft blev så begejstret, at KIF inviterede de to unge kenyanere tilbage til Danmark: "Da vi var i Danmark første gang var vejret fint, men da vi vendte tilbage på grundlag af invitationen fra KIF, var det koldt og snevejr. Et vejr jeg absolut ikke kunne lide at træne i. De første 3 år var meget vanskelige for mig. Jeg havde virkelig svært ved at tilpasse mig både vejr, kultur og sprog. I 1991 ødelagte jeg akillesenen, hvilket betød at jeg humpede rundt på krykker i længere tid. Da var det, at jeg stillede mig selv spørgsmålet: Hvad laver jeg dog her i Danmark?" Hjemme i Kenya fortsatte livet som hidtil efter at Wilson flyttede til Danmark: "Mine forældre fandt, at

jeg havde fundet vejen til lykke, derfor havde de ikke noget imod, at jeg flyttede til Danmark."

Både Wilson og Robert står anført som født d. 12. december 1972, som er identisk med Kenyas nationaldag.

## "Du bliver aldrig verdensmester"

I 1992 kunne KIF fejre 100 års jubilæum bl.a. med et stort anlagt stævne på Østerbro Stadion, hvor alle 14 discipliner var fyldt med verdens- og olympiske mestre med superstjernen Carl Lewis som stjernen over dem alle. Wilson og Robert Kiplagat var ligeledes med. I et stjernebesat 800 m felt blev Wilson en flot nr. 4 i tiden 1.46.00. Stævnet blev for øvrigt overværet af ikke mindre end 12.000 tilskuere, hvoraf et par hundrede sad i de omkringliggende træer, som sidenhen er blevet fældet.

Efter at have repræsenteret KIF fra ankomsten i slutningen af 1990, skiftede Wilson til Sparta i 1993, hvor han fik den daværende landstræner Henrik Larsen som træner: "Under træningen på en kold vinterdag frøs jeg så meget, at jeg nægtede at fortsætte, så jeg gik simpelthen hjem. Det fik Henrik Larsen til at sige følgende ord: "Du bliver aldrig verdensmester!" Wilson forklarer, at sådanne negative ord vender han til noget positivt: "Tre uger senere løb jeg 1000 m indendørs i Berlin i PR tiden 2,18 min."

Efter episoden med Henrik Larsen sluttede deres samarbejde, hvorefter Wilson fortsatte uden træner. På en cykeltur i 1994



væltede Wilson så uheldigt, at hans ene knæ blev så beskadiget, at han måtte søge hjælp hos den internationalt anerkendte kirurg Eilif Larsen. Genoptræningen foregik bl.a. i Idrætshusets styrkerum. Her mødte Wilson Spartas polske 7-kamps træner Slawomir Novak. Novak tilbød Wilson hjælp med at lave træningsprogrammer: "Det førte til et langt samarbejde. Da 7-kamp inkluderer bl.a. 800 m løb, var denne distance ikke helt ukendt for Novak. Et træningsprogram skal tilpasses den enkelte atlet step-by-step. Nowak skrev programmet efter at have konstateret mine evner og daværende niveau."

Senere i 1994 stillede Wilson op i et udendørs Grand Prix stævne i New York. Her vandt han 800 m i PR tiden 1,45 min. Senere i 1994 forbedrede han denne tid til 1.43,29. Magasinet Track and Field News rangerede herefter Wilson som verdens nummer 1 på 800 m.

### Første verdensmesterskab

1995 blev året hvor Wilson for første gang kunne skrive verdensmester på sit visitkort og første gang at Danmark i 50 år, fik en verdensmester. "Jeg blev verdensmester i Göteborg i et løb hvor jeg på opløbsstrækningen satte alle mine konkurrenter på plads. Dermed opfyldte jeg det løfte, som jeg knap 10 år tidligere havde givet mig selv om at blive verdensmester." Præmieskamlen som Wilson betrådte på Ullevi stadion er den samme, som fortsat er i brug, og som unge KIF'ere hvert år kan stifte bekendtskab med under sommerens store stævne Världsongdomsspelen i slutningen af juni.

### OL skuffelse i 1996

I OL året 1996 var Wilson endnu ikke blevet dansk statsborger, derfor kunne han ikke stille op for Danmark uden tilladelse fra Kenya. Denne tilladelse kom imidlertid aldrig til trods for ihærdige forsøg fra DAF's side. Derfor måtte en af OL's største guldfavoritter blive hjemme. Wilson havde dog mulighed for at stille op for Kenya, hvilket han imidlertid afslog. At Wilson var den hurtigste 800 m løber i 1996 vidner årets resultater om. Wilson forblev ubesejret gennem hele året og vandt bl.a. over de tre medaljevindere fra årets OL i Atlanta: "Mod slutningen af året satte jeg ny PR ved et løb i Rieti i Italien. PR tiden 1.41,83 var de seneste 12 års hurtigste tid og kun 0,1 sek fra verdensrekorden."

Ved juletid i 1996 afslog Wilson at tage med Novak til USA, da han ikke ville gå glip af julen i Danmark: "Jeg tog i stedet til USA den 2. januar 1997. Da jeg ankom, var Novak så sur på mig og han beskyldte mig for at være uprofessionel." Men for mig var atletikken kun en del af mit liv. En anden del var og er familien. Begge er med til at skabe et helt menneske."

### Karrieren topper

I 1997 toppede Wilsons karriere, idet han først blev indendørs verdensmester i Paris: "I det indledende heat forbedrede jeg verdensrekorden med 0,88 sek. I finalen var jeg endnu bedre løbende og forbedrede tiden fra det indledende heat med ikke mindre end 1,29 sek. Således forbedrede jeg den hidtidige verdensrekord med ikke mindre end 2,17 sek." Senere på året forbedrede Wilson Sebastian Coe's 16 år gamle verdensrekord flere gange. Da 1997 udbrød lød Wilsons verdensrekord på imponerende 1.41,11 og han havde genvundet verdensmesterskabet fra 1995. Wilsons bedste sæson i karrieren.

### Wilson rammes af malaria

Under et besøg i Kenya i julen 1997 pådrog Wilson sig malaria. Efterfølgende følte han sig dårlig under en træningslejr i Portugal, men tog et par Panodiler: "I løbet af natten måtte jeg på hospitalet, Jeg fik black outs mellem blodprøverne og blev indlagt. Jeg vågnede et par døgn efter hvor min kæreste, Pernille, sad ved



Wilson med U18-holdet i forbindelse ved udnævnelsen til KIF's talentchef.

siden af sengen. Jeg anede ikke, hvad der foregik. Jeg måtte forblive på hospitalet i 3 uger og efterfølgende gik der 6 måneder, før jeg kunne træne igen." I anden halvdel af året vandt Wilson løb i Monaco samt i Zürich, hvor hans vindertid var 1.43,18. Desuden stillede han op ved EM i Budapest: "Under løbet skubbede den senere EM vinder Nils Schumann mig. Da jeg ikke havde den samme energi som før, kom jeg helt ud af rytme og blev sidst. På vej fra stadion til hotellet lærte jeg, hvor hurtigt såkaldte venner kan glemme én. Ikke engang min manager ville tale med mig." Herefter besluttede Wilson sig for at tage hjem og holde fri resten af sæsonen.

Inden Wilson pådrog sig malaria i 1998, var målet for året at forbedre hans egen verdensrekord på 1.41.11. Målet var at komme under 1,40 min, hvilket Wilson også i dag finder var et realistisk mål, såfremt han ikke var blevet ramt af malaria.

## Historiens største 800 meter løber

På spørgsmålet om, hvordan Wilson kunne fortsætte med at motivere sig selv til at løbe, når han nu havde vundet 33 løb i træk i perioden 1995-1997, lyder svaret: "Man motiverer sig selv ved at sætte sig mål om at blive bedre end andre. I mit tilfælde ville jeg blive bedre end Billy Konchellah fra Kenya, der var blevet verdensmester på 800 m i både 1987 og 1991. Da jeg allerede havde vundet

VM i 1995 og 1997 skulle jeg vinde endnu et verdensmesterskab for at blive den bedste. Det var motivationen for 1999."

I 1999 vandt Wilson sølv ved indendørs verdensmesterskaberne, men senere samme år genvandt han verdensmesterskabet udendørs og blev dermed historiens mest succesfulde 800 m løber med 3 verdensmesterskaber på stribe.

## OL i Sydney 2000

Efter malaria-sygdommen kom Wilson ikke til at træne på samme niveau som tidligere. "I perioden op til OL i 2000 var jeg ikke 100% fit. Jeg havde ikke tilstrækkeligt med energi til at kunne lukke af for udenforstående. Om aftenen før OL finalen kom Novak op på værelset til mig, idet han ville tale med mig om fremtiden. Det fandt jeg særdeles upassende, så jeg afslog at tale med ham. På flere måder var

forberedelserne til OL således ikke optimale for mig." Den følgende dag blev Wilson nr. 2 i finalen og kunne således vende hjem til Danmark med en OL sølvmedalje. Wilson var imidlertid kun millimeter fra at blive olympisk mester, men i et meget tæt opløb, hvor det så ud til at Wilson ville løbe med guld, blev han slået af Nils Schumann med bare 0,06 sek. Video og opmålinger efter løbet afslørede, at tyskeren i finalen havde løbet præcis 800 meter i inderbanen, hvorimod Wilson pga. overhalingen tilbagelagde hele 813 meter.

Ved EM i München i 2002 fik Wilson en fortjent revanche mod Nils Schumann, da han vandt mesterskabet foran André Buchner fra Schweiz med Nils Schumann på 3. pladsen.

## Karrieren slutter

Wilson sluttede sin karriere i 2004 med bronze i Athen: "Jeg ville gerne have, at folk skulle huske mig, derfor stoppede jeg,



Wilson med morgendagens stjerner til årets præmiefest

da jeg endnu var på toppen.” Beslutningen traf Wilson før OL, idet han kunne mærke, at han ikke kunne sprinte som tidligere. I OL finalen måtte han da også erkende, at kræfterne til at sprinte de sidste 50 m simpelthen ikke var til stede.

Vi spurgte, om Wilson gennem sin karriere havde nogle bestemte rutiner, han skulle gennemføre inden et mesterskab eller et stævne: ”Nej egentlig ikke. Jeg har aldrig været overtroisk. Derimod havde jeg nogle rutiner, som jeg ikke afveg fra. Inden en konkurrence eller et mesterskab ville jeg gerne være alene for at kunne koncentrere mig om det forestående løb.”

### Efter karriereafslutningen

Wilson har i en årrække været ambassadør for det internationale atletikforbund: ”Det regner jeg da med, at jeg stadig er. Jeg har ikke hørt det modsatte,” fortæller Wilson, medens han smiler det velkendte smil. Wilson har også været en del af IAAF’s antidopingprogram og Development Program, som bl.a. beskæftiger sig med uddannelse af trænere i Senegal, Cuba, Trinidad og Jamaica.

I 2015 studerede Wilson Sport Management i Schweiz. Den praktiske del af uddannelsen fandt sted hos Puma og han var så heldig at Puma gerne ville beholde ham. Nu, hvor han er bosat i Danmark, er han ansat som Sales Manager hos Puma Nordic i Helsingborg.

Wilson er også tilknyttet ”Peace and Sport,” som er en neutral uafhængig organisation, der samler et hold af professionelle idrætsudøvere fra forskellige sportsgrene. Formålet er, at disse kendte idrætsfolk laver forskellige projekter rundt om i

verden. F.eks. i lande som Burundi, Haiti og Øst Timor. Wilson har i en 2 årig periode arbejdet som koordinator hos dem. I dag er han stadig bestyrelsesmedlem.

### Dansk og international hæder

I 2010 blev Wilson hædret med Ridderkorset af Dannebrogordenen: ”Jeg ser det som en stor anerkendelse af, at der er noget, som jeg har gjort godt.” I årenes løb har Wilson modtaget et stort antal anerkendelser. I Danmark har Wilson f.eks. modtaget Jyllands-Posten og DIF’s ”Årets Sportsnavn”, ligesom Danske Civiløkonomer har kåret Wilson som ”Årets Dansker.” I udlandet er Wilson bl.a. blevet kåret som ”Årets Nordiske Profil” af Eurosport, Det Europæiske Atletikforbund har kåret ham som ”Bedste Atletikmand”, Track and Field News kårede ham som ”Verdens Bedste Atletikmand” og Reuters kårede ham til ”Sportsman of The Year 1997” samt årets atlet i IAAF.

### Støtte til sin gamle klub KIF

Wilson vil meget gerne dele ud af sin viden til sin gamle klub KIF, som jo var den klub, der inviterede ham til Danmark. Han vil gerne være med til at promovere KIF, så danskernes kendskab til KIF øges. Wilson finder også, at vi skal involvere børnenes forældre, idet der blandt dem kan være mennesker, som har de rigtige kontakter til sponsorer og andre, der vil støtte KIF. Det er en udstrakt hånd, som vi i KIF bør tage imod med stor glæde. Wilson er også åben for, at atleter og trænere kan henvende sig til ham for at tale om

træningsplaner mv. i samspil med klubbens trænere: ”KIF bør i større grad gøre brug af klubbens historie i sin markedsføring. Kan ”Gunnar Nielsen Milen” f.eks. genoplives?” Og så kan vi selvfølgelig gøre endnu mere ud af at fortælle om verdeneren, at vi har en tidligere verdensmester tilknyttet. Hvor mange andre danske klubber har det?

Da vi ugen efter dette interview skulle afholde årets Præmiefest for KIFs ungdom, lovede Wilson at komme og overrække pokaler til vinderne af mangekampspokalerne. Wilson lovede endda at formulere et brev til vinderne. Det siger meget om Wilsons personlige egenskaber.

Til slut spurgte vi Wilson om, hvad han var mest stolt over at have udrettet: ”Det har været en lang proces, hvor jeg bl.a. har lært mig selv at kende, så jeg kan ikke pege på noget bestemt, som jeg er særligt stolt over. Jeg er stolt over den person, som jeg er blevet.”





Årets præmiefest i ungdomsafdelingen, som løb af stabelen lørdag den 16. november, var i år en stor succes. Stort fremmøde i form af feststemte ungdomsatleter, deres forældre, trænere og ledere fyldte de festlige rammer i Johannes-gården godt ud.

Vi lagde ud med en flot indledning, hvor Neloo og Elisabeth fra U18 bar klubbens faner ind, en god og højtidelig start på festen og måske en kommende tradition, der nu har set dagens lys igen til kommende præmiefester? Så gik vi umiddelbart til uddeling af de første præmier til de mange dygtige KIF-atleter. Nanohold, Microhold, Minihold, 12-13 årshold og U18-holdets atleter var efter tur på scenen for at modtage atletikmærke-diplomer, guld/sølv/bronzenåle, klubmesterdiplomer og T-shirts samt til de ekstra dygtige blev der også overrakt klubrekord-diplomer. Desuden havde hvert enkelt hold udpeget en række særpriser som f.eks. Årets Ven, Årets Fighter, Årets Præstation. Endelig uddelte Birgitte og Pernille pengepræmier til årets medaljevindere fra DMU stævnerne i Skive og Greve.

Efter en bugnende buffet og de sidste præmier var blevet overrakt var det tid til et af de store højdepunkter: Kagekonkurrencen. Der var mange spændende og velsmagende kager med på deltagerlisten i år, heldigvis havde vi som overdommer allieret os med en sprinter fra seniorafdelingen, Kristoffer, der tillige var deltager i Den Store Bagedyst i TV sidste sæson. Kristoffer kom på en

vanskelig opgave, men endte til sidst med at kunne udpege to vindere i kategorierne "Bedste Udseende" og "Bedste Smag".

Efter buffet og kage var det tid til underholdning, hvor det viste sig at atleter og trænere og forældre selv kom til at deltage aktivt i – nemlig i form af den udfordrende og særdeles latterfremkaldende "Kyllingedans" med Liv i førertrøjen. Bedømt udefra og ikke særligt objektivt så det ud som om, at de voksne var lige en anelse bedre end børnene – så børnene må i skarp træning hvis forældrene skal besejres til næste års fest.

Arrangementet blev afviklet med sikker hånd af Torben Laursen som konferencier og Torben havde også stået for det meste af planlægningen af festen. Tusind tak til Torben for en stor indsats og tak til alle der hjalp til med planlægning, klargøring til festen og oprydning bagefter.

Vi glæder os allerede til næste års fest!







Smilla Mygind (t.v.) og Elisabeth Røddik Elsner modtog to hædersbevisninger. Smilla for en ekstraordinær trænerpræstation i årets løb, og Elisabeth for årets bedste ungdomspræstation med 1227 point for et hammerkast på 42,79 m.



Vinderne af pokaler for Årets Bedste Atlet i aldersklasserne 8-9 år, 10-11 år og 12-13 år. Fra venstre: Emma King, Anna Chachah, Rune Høyer Splittorf, Hjalte-Johannes Kronborg, Celine Hagihara og Kevin Jensen.



Stolte vindere af Atletikmærkediplomer fra Nano og Mini-holdet.



Nano/Mikropræmier. Årets flidspræmier: Ayoë Haisler og Hektor-Gabriel Kronborg, årets ven: Selma Veicherts.





Miniholdets præmier. Flidspræmie: Klara Hatini Pedersen. Årets Fighter: Signe Veicherts. Årets ven: Selma Schielder-Kragh.



12-13 årsholdets præmier. Årets fighter: Eigil Krumbach Bockelie. Flidspræmie: Malika Bak Jensen. Årets ven: Sophia Bonde og Aliya Dahl, som havde taget lillebror med på scenen.



U18 præmier. Årets flidspræmie: Alma Juhl Horsgaard. Årets fighter: August Østergaard. Årets præstation: Lukas Medina Sørensen og årets ven (kåret af atleterne selv): Neloo Falck.



Fotografen nåede ikke at fange Christoffer Åndahl til præmiefesten. Chris fik en hædersbevisning fra bestyrelsen pga. hans eminente holddånd. Dagen inden DMU-holdfinalen i september blev han syg og måtte melde afbud. Alligevel valgte Chris på stævnedagen at sætte sig i morgentøget kl. 5.00 mod Aalborg trods fortsat sygdom, og blev holdets topscorer med flotte scorere i højdespring og diskos.





*Emma King og Isabella Bonde som vindere af "Bedste Smag" med den strenge men retfærdige dommer Kristoffer Bonde.*



*Jonathan Mansfeldt, Adam Skytte, August Horsgaard og Samuel Kærhøg med vinderkagen for "Bedste Udseende", som fik mange rosende ord med på vejen. At drengene tager kagekonkurrencer alvorligt understreges af, at de mødtes weekenden inden til prøvebagning.*



*KIF's allestedsnærværende maskot Fido fik overrakt en meget velfortjent roset samt kødben for trofast fremmøde ved årets stævner.*



*Torben Laursen havde lagt mange kræfter i en utrolig vellykket præmiefest.*





*Klubmestre fra Miniholdet.*



*Klubmestre fra 12-13 årsholdet.*



*Klubmestre fra U18-holdet.*



*Klubmestre fra Nano/Mikroholdet.*



Atlet	Resultat	Vind Øvelse	Årgang	Dato	Stævne
Anna Boysen Chachah (2010)	8.09	1.9 40 meter	P9	17/08/2019	Sparta Games
Fernanda Refsgaard (2010)	1.33.5	400 meter	P9	07/10/2019	KIF nålestævne
Anna Boysen Chachah (2010)	15.3	Boldkast	P9	07/10/2019	KIF nålestævne
Julie Pihl (2011)	0.95	Højdespring	P9	09/10/2019	KIF nålestævne
Vilma Müller (2010)	4.5	Kuglestød	P9	07/10/2019	KIF nålestævne
Ayoe Haisler (2010)	2.66	Længdespring	P9	02/02/2019	Kronborg Games 2
Liv Amelia Nygaard (2008)	7.58	1 km kapgang	P11	22/09/2019	Lynstævne, Vallensbæk
Klara Hatini Pedersen (2008)	3.39.12	1000 meter	P11	18/08/2019	Sparta Games
Isabella Bonde (2008)	1864	3-kamp	P11	01/09/2019	DM manglekamp
Klara Hatini Pedersen (2008)	1.12.55	400 meter	P11	17/08/2019	Sparta Games
Emma Bolvig King (2008)	9.25	60 meter - Round 1	P11	09/03/2019	Kronborg Games 3
Liv Amelia Nygaard (2008)	12.41	-2.9 60 meter hæk - Final	P11	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Signe Veicherts (2008)	21.98	Boldkast	P11	05/05/2019	Tårnby Games
Isabella Bonde (2008)	1.16	Højdespring	P11	17/08/2019	Sparta Games
Emma Bolvig King (2008)	7.39	Kuglestød	P11	07/10/2019	KIF nålestævne
Emma Bolvig King (2008)	4.19	-0.6 Længdespring	P11	04/05/2019	Tårnby Games
Aliya Dahl (2007)	3.29.91	1000 meter	P13	18/08/2019	Sparta Games
Sophia Bonde (2007)	7.13.77	1000 meter gang	P13	19/01/2019	Øst ungdom inde
Aliya Dahl (2007)	5.25.84	1500 meter	P13	09/06/2019	Copenhagen Open, Hvidovre
Asta Garder (2007)	16.01.5	2 km kapgang	P13	19/05/2019	Ballerup Spring Walk
Celina Hagihara (2006)	26.68	-0.9 200 meter	P13	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Sophia Bonde (2007)	11.84	-1.6 60 meter hæk	P13	15/06/2019	Østmesterskaberne
Celina Hagihara (2006)	1.41.21	600 meter	P13	29/09/2019	Afslutningsstævnet
Celina Hagihara (2006)	10.61	2.0 80 meter - Round 1	P13	16/06/2019	Østmesterskaberne
Talulah Filippa Axelsson (2006)	29.79	Boldkast	P13	07/10/2019	KIF nålestævne
Elisabeth Røddik Elsner (2006)	42.79	Hammerkast	P13	17/08/2019	Sparta Games
Asta Garder (2007)	1.44	Højdespring	P13	14/09/2019	DMU hold finale
Elisabeth Røddik Elsner (2006)	9.72	Kuglestød	P13	05/05/2019	Tårnby Games
Celina Hagihara (2006)	5.03	0.9 Længdespring	P13	15/06/2019	Østmesterskaberne
Mille Elmer (2007)	23.18	Spydkast	P13	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Sophia Bonde (2007)	2.2	Stangspring	P13	14/09/2019	DMU hold finale
Freja Veicherts (2005)	15.45	1.1 100 meter - Round 1	P15	08/06/2019	Copenhagen Open, Hvidovre
Alma Juhl Horsgaard (2005)	3.31.73	1000 meter	P15	26/01/2019	Pallas spelen
Freja Veicherts (2005)	7.13.59	1000 meter gang	P15	19/01/2019	Øst ungdom inde
Esther Kirkeby (2004)	5.04.57	1500 meter	P15	24/02/2019	DMU inde
Alma Søby Witt (2004)	26.48	0.3 200 meter	P15	16/06/2019	Østmesterskaberne
Esther Kirkeby (2004)	7.41.97	2000 meter forh.	P15	24/08/2019	DMU
Alma Søby Witt (2004)	42.56	300 meter	P15	15/06/2019	Østmesterskaberne
Alma Juhl Horsgaard (2005)	11.30.84	3000 meter	P15	14/09/2019	DMU hold finale
Freja Veicherts (2005)	22.38.10	3000 meter gang	P15	16/06/2019	Østmesterskaberne
Alma Søby Witt (2004)	2.21.98	800 meter	P15	23/02/2019	DMU inde
Freja Veicherts (2005)	30	Diskoskast (0.75 kg)	P15	31/08/2019	DM manglekamp
Freja Veicherts (2005)	1.26	Højdespring	P15	18/08/2019	Sparta Games
Smilla Mygind (2004)	10.19	Kuglestød	P15	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Alma Søby Witt (2004)	3.52	-2.0 Længdespring	P15	16/06/2019	Østmesterskaberne
Smilla Mygind (2004)	32.62	Spydkast	P15	24/08/2019	DMU
Smilla Mygind (2004)	9.43	0.1 Trespring	P15	27/09/2019	KIF klubstævne 27/9
Alberte Ulrik (2003)	16.1	1.6 100 meter hæk	P17	04/05/2019	Tårnby Games
Nanna Elmer (2003)	27.08	0.1 200 meter	P17	16/06/2019	Østmesterskaberne
Nanna Elmer (2003)	1.01.37	400 meter	P17	17/08/2019	Sparta Games
Alberte Ulrik (2003)	1.11.67	400 meter hæk	P17	01/06/2019	DT elitedivision, indledende
Nanna Elmer (2003)	2.30.36	800 meter	P17	27/01/2019	Pallas spelen
Karoline Bygwraa (2003)	14.73	Diskoskast	P17	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Rebekka Holsting (2003)	45.75	Hammerkast	P17	10/08/2019	Tracks 11
Alberte Ulrik (2003)	1.3	Højdespring	P17	27/09/2019	KIF klubstævne 27/9
Alberte Ulrik (2003)	6.91	Kuglestød	P17	27/09/2019	KIF klubstævne 27/9
Frida Bungaard (2003)	4.45	0.2 Længdespring	P17	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Alberte Ulrik (2003)	2.5	Stangspring	P17	16/06/2019	Østmesterskaberne
Alberte Ulrik (2003)	9.45	0.9 Trespring	P17	27/09/2019	KIF klubstævne 27/9
Rebekka Hillingsø (2000)	12.71	0.2 100 meter	P19	07/09/2019	DT finalen
Rebekka Hillingsø (2000)	26.02	0.8 200 meter	P19	07/09/2019	DT finalen
Rebekka Hillingsø (2000)	1.02.41	400 meter	P19	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Vibha Soren (2001)	1.25	Højdespring	P19	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Vibha Soren (2001)	4.44	1.3 Længdespring	P19	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Vibha Soren (2001)	10.17	Trespring	P19	19/01/2019	Øst ungdom inde

Atlet	Resultat	Vind Øvelse	Årgang	Dato	Stævne
Hektor-Gabriel Kronborg (2011)	7.54	1.7 40 meter - Round 1	D9	08/06/2019	Copenhagen Open, Hvidovre
Rune Høyer Splittorf (2010)	1.26.4	400 meter	D9	07/10/2019	KIF nålestævne
Henok Kirmanen-Christiansen (2010)	29.84	Boldkast	D9	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Marcus Broberg Kagaba Katz (2011)	0.85	Højdespring	D9	09/10/2019	KIF nålestævne
Rune Høyer Splittorf (2010)	0.85	Højdespring	D9	09/10/2019	KIF nålestævne
Rune Høyer Splittorf (2010)	5.89	Kuglestød	D9	07/10/2019	KIF nålestævne
Malte Lassalle (2010)	3.01	Længdespring	D9	09/03/2019	Kronborg Games 3
Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	3.57.59	1000 meter	D11	27/04/2019	Glostrup Games
Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	2153	3-kamp	D11	01/09/2019	DM manglekamp
Mathias Kent (2008)	1.11.18	400 meter	D11	04/05/2019	Tårnby Games
Mathias Kent (2008)	9.13	2.0 60 meter - Round 1	D11	04/05/2019	Tårnby Games
Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	12.98	-0.9 60 meter hæk - Round 1	D11	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	43.25	Boldkast	D11	07/10/2019	KIF nålestævne
Savio Ferlov (2009)	1.1	Højdespring	D11	09/10/2019	KIF nålestævne
Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	7.78	Kuglestød	D11	07/10/2019	KIF nålestævne
Hjalte-Johannes Kronborg (2008)	3.88	-0.3 Længdespring	D11	08/06/2019	Copenhagen Open, Hvidovre
Kevin Jensen (2007)	7.01	1 km kappgang	D13	22/06/2019	DM kappgang, Valby
Johan Emil Nygård (2006)	5.58.54	1000 meter gang	D13	16/06/2019	Østmesterskaberne
Johan Emil Nygård (2006)	13.03	2 km kappgang	D13	22/06/2019	DM kappgang, Valby
Adam Skytte (2006)	27.47	-1.8 200 meter	D13	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Kevin Jensen (2007)	2622	5-kamp	D13	31/08/2019	DM manglekamp
Kevin Jensen (2007)	1.56.26	600 meter	D13	31/08/2019	DM manglekamp
August Juhl Horsgaard (2007)	10.95	2.0 80 meter - Final	D13	08/06/2019	Copenhagen Open, Hvidovre
August Juhl Horsgaard (2007)	15.76	0.1 80 meter hæk	D13	18/08/2019	Sparta Games
Kevin Jensen (2007)	41.56	Boldkast	D13	27/04/2019	Glostrup Games
Marvin Jensen (2007)	16.1	Hammerkast	D13	15/06/2019	Østmesterskaberne
Kevin Jensen (2007)	1.46	Højdespring	D13	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Kevin Jensen (2007)	8.41	Kuglestød	D13	20/01/2019	Øst ungdom inde
Kevin Jensen (2007)	4.98	-0.9 Længdespring	D13	17/08/2019	Sparta Games
Kevin Jensen (2007)	31.44	Spydkast	D13	28/09/2019	Afslutningsstævnet
Jonathan Mansfeldt (2007)	1.03	Stangspring	D13	12/01/2019	Kronborg Games 1
Niels Emil Videbæk (2005)	10.58.94	3000 meter	D15	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Sigurd Axelsen (2004)	1.35	Højdespring	D15	27/09/2019	KIF klubstævne 27/9
Sigurd Axelsen (2004)	6.59	Kuglestød	D15	27/09/2019	KIF klubstævne 27/9
Leon Hamann (2005)	3.89	Længdespring	D15	12/01/2019	Kronborg Games 1
Asbjørn Birkelund (2002)	56.07	10 km kappgang	D17	22/09/2019	Lynstævne, Vallensbæk
Neloo Falck (2003)	11.69	0.5 100 meter	D17	14/09/2019	DMU hold finale
Lukas Medina Sørensen (2003)	4838	10-kamp	D17	31/08/2019	DM manglekamp
Lukas Medina Sørensen (2003)	16.53	1.2 110 meter hæk	D17	01/09/2019	DM manglekamp
Andreas Lange (2002)	4.05.91	1500 meter	D17	14/09/2019	DMU hold finale
Neloo Falck (2003)	23.1	0.7 200 meter	D17	16/06/2019	Østmesterskaberne
Asbjørn Birkelund (2002)	7.45.85	2000 meter forh.	D17	24/08/2019	DMU
Asbjørn Birkelund (2002)	15.21.70	3000 meter gang	D17	25/08/2019	DMU
Neloo Falck (2003)	51.4	400 meter	D17	14/09/2019	DMU hold finale
Asbjørn Birkelund (2002)	26.43.48	5000 meter gang	D17	27/07/2019	Store DM
Andreas Lange (2002)	1.57.30	800 meter	D17	07/09/2019	DT finalen
Lukas Medina Sørensen (2003)	21.18	Diskoskast	D17	01/09/2019	DM manglekamp
Lukas Medina Sørensen (2003)	1.7	Højdespring	D17	31/08/2019	DM manglekamp
Lukas Medina Sørensen (2003)	11.13	Kuglestød	D17	31/08/2019	DM manglekamp
Lukas Medina Sørensen (2003)	6.62	0.1 Længdespring	D17	31/08/2019	DM manglekamp
Mik Resen Lønborg (2003)	3.6	Stangspring	D17	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Lukas Medina Sørensen (2003)	12.43	1.9 Trespring	D17	24/08/2019	DMU
Jonathan Makwarth (2000)	4.15.74	1500 meter	D19	07/09/2019	DT finalen
Jonathan Makwarth (2000)	52.32	400 meter	D19	24/08/2019	DMU
Jonathan Makwarth (2000)	15.57.23	5000 meter	D19	14/09/2019	DMU hold finale
Jonathan Makwarth (2000)	1.58.1	800 meter	D19	27/06/2019	Tracks 8
Christoffer Åndahl (2000)	29.48	Diskoskast	D19	14/09/2019	DMU hold finale
Christoffer Åndahl (2000)	1.96	Højdespring	D19	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Jonathan Makwarth (2000)	8.46	Kuglestød	D19	25/05/2019	DMU hold, øst indledende
Peter Munk Adamsen (2000)	5.55	0.0 Længdespring	D19	14/09/2019	DMU hold finale
Peter Munk Adamsen (2000)	3.9	Stangspring	D19	14/09/2019	DMU hold finale



Seniorerne holdt ligesom Ungdomsafdelingen årsfest i løbet af november måned med uddeling af diverse præmier. Som billederne antyder var temaet "80'er party". Det er ikke lykkedes redaktionen at opsnappe bulletiner fra festen - på vanlig vis formår seniorerne at gå under radaren i klubbladet - men vi formoder at alle slap helskindet igennem festlighederne.





## Fantastisk aften i selskab med seniorerne

Visioner og målsætningerne for KIF har været gennem en opdatering i bestyrelsen og i den forbindelse havde jeg inviteret seniorerne til møde for at få deres bud på, hvilke værdier de synes er vigtige for klubben. Om nogen, så har seniorerne fingeren på pulsen og kan mærke stemningen i KIF.

Alle seniorerne blev delt op i grupper og havde til opgave at beskrive 3 værdier for klubben, som de synes er vigtige og beskrive med få ord hvorfor.

### SAMMENHOLD - AMBITIONER - KOMMUNIKATION

var nogle af de værdier der gik igen i alle grupperne. De skal uddybes og formuleres til ord der rummer hele betydningen.

Målet er at sætte store plancher op i klubhuset, så vi konstant bliver mindet om, hvad KIF står for. Vi skal have bygget en kultur op, hvor vi har respekt for hinanden, taler pænt til hinanden og konstant huske, at seniorerne er rollemodeller for de unge. KIF skal være bæredygtig, et punkt vi nok skal se lidt nærmere på. Vi skal huske at være til stede over for hinanden og være for andre, som vi ønsker de skal være mod os.

Det var en utrolig givtig aften for mig som bestyrelsesmedlem. En aften hvor der kom mange flere emner på bordet end planlagt og hvor jeg så, hvor gerne seniorerne vil have disse møder og gerne vil høres. Dette første møde er kun startskuddet til mange gode og informative møder fremover.

Tusind tak for et rigtig godt møde og jeg ser allerede nu frem til næste møde.







## Atletikforbundets IT planer

af Søren Sørensen

På atletikforbundets årsmøde i Nyborg i begyndelsen af november blev der introduceret to nye IT-værktøjer, som vi for alvor kommer til at stifte bekendtskab med i 2020.

Hjemmesiden til statistik inden for atletikken, statletik.dk, udfases til fordel for et finsk program, der hedder Tilastopaja. Der er flere årsager til at forbundet Dansk Atletik har valgt denne udvikling. Dels er løsningen ikke dyrere at drive end statletik.dk, dels lettes rapportering til de internationale organisationer, da en del andre landes forbund også benytter sig af denne løsning. Tilastopaja afløser statletik pr. 1. januar 2020 og det forventes, at statletiks database bliver indlæst i Tilastopaja, således at ingen data går tabt.

Et andet program der kommer til at vinde udbredelse, men ikke med en brat ved årsskiftet, er stævneprogrammet Roster, som er blevet introduceret ved DT-finalen i Odense i september. Rosters idémand er Christian Birk, som er tidligere 400 meter eliteløber og stod bag Endomondo-app'en.

Da jeg udover at hjælpe KIF med stævneafvikling også sidder i Spartas stævneudvalg, har jeg fået lejlighed til at teste Roster softwaren, som på længere sigt kan blive en afløser for imars. P.t. har Roster nogle mangler, f.eks. manglende interface til tidtagning (Omega) og storskærm, men brugerinterfacet virker utroligt lovende, både for stævnearrangører men også for atleter, trænere, forældre og andre der følger med i stævneresultater.

En anden fordel er integrationen med førnævnte Tilastopaja, hvor man til et nyt stævne kan indlæse al statistik fra netop Tilastopaja i Roster. Dvs. man behøver ikke registrere PR og Årsbedste for atleterne, det sker automatisk ved samkøring fra Tilastopaja til Roster. Og når stævnet er omme, så overfører Roster automatisk stævnedata til statistikmodul i Tilastopaja. Det vil sige det bliver nemmere såvel for stævnearrangører som for de statistikansvarlige.

Roster vil formentlig blive testet af ifm. Spartas 4-kamps stævne den 4. januar 2020.

**ROSTER ATHLETICS** 

**TILASTOPIAJA**

[FREE](#)

[MEMBER LISTS](#)

[MEMBERS](#)

[ABOUT US](#)

[SUOMEKSI](#)



## Støtteordningen

---

*af Vandy Nielsen, kasserer*

KIF yder støtte til atleter baseret på resultater fra forrige kalenderår. Støtten kan bruges til træningslejre, rejser/transport til udenlandske stævner, skadesbehandling eller hvad der vurderes relevant. Dette valg foretages i samarbejde med træneren. Det er op til atleten og træneren selv at bestemme om man benytter egne midler eller støtteordningen til et givent stævne. Alle startgebyrer, udland som hjemland, betales af KIF. Bestyrelsen har dog ret til at give en atlet mere støtte, hvis denne viser positiv fremgang i løbet af en sæson, eller hvis det vurderes, at atleten har været skadet i det forgangne år.

Læs mere på KIF's hjemmeside [her](#).



### Denmark supports BES futsal players.

FUTSAL players of Bagumbayan Elementary School (BES) were all smiling after receiving 20 jerseys from Denmark.

The Kobenhavns Idræts Forening (KIF) or the Copenhagen Athletic Association, which was founded in 1892 and the oldest athletic club in Denmark, sponsored the uniforms and were given as donations to BES.

Teacher Silangan Hyldgaard received the items from her Danish husband who brought the items all the way from Denmark.

Salve Odon, principal of BES, was so thankful for the jerseys that were given to the athletes.

Odon said that “to receive something from people within the country is already something to be grateful for. Getting from people from the other side of the world is even more ecstatic.”

More than the happiness and excitement of the school representatives who witnessed the turnover of the jerseys, the 20 athletes who initially received their uniforms were so delighted.

Before, these athletes were only wearing any shirt and they will just agree on what particular color.

Now, with their new jerseys, they all have something in common that will make them recognized.

Futsal is the latest addition in the array of sports that BES develops among its learners.

Since the introduction of the sports three years ago at BES, its players have been actively practicing and joining district events and unit meets.

Their lack of uniforms and training materials did not compel them to set aside their dreams of competing and in fact made them even more determined to play and win the game.

According to Aizagay Agpalza, futsal coach, “the good thing about these children is they know what they want to do and with proper coaching, these kids will eventually hit their dreams.”





## Fotos: Arkiver og regler for anvendelse

---

af Søren Sørensen

I forrige nummer af nyhedsbrevet for [oktober](#) på side 20 havde vi et indslag om fotos gemt på Google Drive [her](#).

User: kifatletik1892@gmail.com

Password: kif-1892



Der er andre fotoarkiver, som også kan anvendes til at finde KIF fotos, bl.a. dette som Emanuel Hammann har etableret i år med fotos fra DT-finalen og DMU hold, klik [her](#).

Vores kasserer Vandy Bruno Nielsen har desuden et stort fotoarkiv med utroligt mange ungdomsfotos, bl.a. fra ture i udlandet med KIF, kig med [her](#).

I øvrigt følger KIF Datatilsynets nye praksis for offentliggørelse af fotos, som omtales [her](#).



## Det er nu, du skal sætte "x" i 2020 kalenderen!

Nu hvor efteråret rigtigt er sat ind med regn og blæst er det til tider surt for vore unge atleter at træne udendørs. Men allerede nu kan I begynde at glæde jer til at anvende det I lærer i løbet af efterår og vinter, idet datoerne for vinterens traditionelle Kronborg Games-serie i Snekkersten Hallen allerede ligger fast. Derfor skal I allerede nu sætte store X i kalenderen på følgende datoer i 2020:

**Lørdag d. 11. januar**

**Lørdag d. 1. februar og**

**Lørdag d. 7. marts.**

Kronborg Games er primært en klubkonkurrence med plads til

individuel udfoldelse. Det gælder om at opnå flest point til sin klub. Vinder er den klub, der har flest point efter de 3 afdelinger. Der er imidlertid også præmier til de bedste tre atleter i hver aldersklasse efter de tre afdelinger.

I 2019 løb, sprang og kastede KIFs unge talenter sig til en flot, samlet 2. plads og vandt dermed sølvpokalen i klubkonkurrencen imod 19 andre klubber. Jo flere unge KIF-atleter, der stiller op i 2020, desto større chance er der for, at vi kan gentage denne succes.

Da KIF atleter kun i meget begrænset omfang har adgang til at træne indendørs om

vinteren, giver Kronborg Games vore atleter en kærkommen mulighed for at afprøve deres færdigheder uden brug af varmt træningstøj.

I 2019 stillede vi med 35 unge atleter i hver af de tre afdelinger. Skal vi prøve at øge antallet til 50 i 2020? Det vil være rigtig flot! I, der er vant til at deltage, må meget gerne fortælle jeres holdkammerater om oplevelserne ved at deltage i Kronborg Games. Og for forældrene er det hyggeligt at tilbringe nogle timer sammen i hallens cafeteria med god udsigt til aktiviteterne i atletikhallen.





## Generalforsamling

---

af Vandy Bruno Nielsen

**Generalforsamling 2020 bliver  
Mandag den 2. marts kl. 19.00.**

**Indbydelse bliver udsendt i løbet  
af december. Eventuelle forslag  
skal være bestyrelsen i hænde  
senest 1. februar 2020.**

**Med venlig hilsen  
Bestyrelsen**

**Link til vedtægter, klik [her](#)**



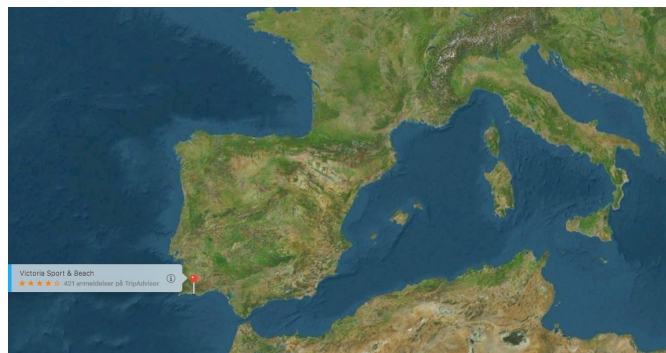
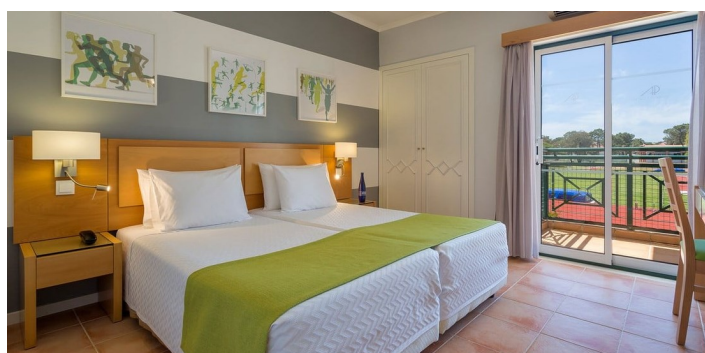
## Seniortræningslejr i Portugal til påske

Når man går og skutter sig i vinterkulden her i Danmark, så er det rart at have noget at se frem til.

Det har KIF's seniorer i den grad, som i påsken drager til Algarve-kysten i Portugal på en 10 dages træningslejr som optakt til udesæsonen.

Vi andre kigger misundeligt til på sidelinien - det ser godt nok ud som et dejligt sted, træner Jesper Mølgaard har fundet frem.

I ønskes alle en rigtig dejlig tur!



**Tjansen med rengøring i klubhuset bliver ledig.**

**Er du frisk eller kender du én, som er interesseret?**

**Aflønnes med **500 kr. pr. gang** og regn med 4 timers arbejde, som kan lægges nogenlunde som det passer dig.**

**Frekvensen er 1 gang om ugen samt ekstra ved fester mm.**

**Kontakt Ida på [ida@dadlnet.dk](mailto:ida@dadlnet.dk) eller mobil 24494902, hvis du er interesseret.**





# Årets 4-kamp



Årets første indendørs mangekamp afvikles lørdag den 4. januar 2020 med start klokken 10:00.

Stævnet afvikles i Sparta hallen, for 14-15 årige og ældre.

Øvelser:

Piger: 60m hæk, længde, kugle og højde

Drenge: 60m hæk, stang, kugle og længde

Stævnet koster 100 kr. pr. deltager

Lørdag den 4. januar  
klokken 10:00

Sparta Hallen  
Gunnar Nu Hansens  
Plads 11  
2100 København Ø

Tilmelding senest den  
23. december til mail:  
[spartastaevnetilmelding@sparta.dk](mailto:spartastaevnetilmelding@sparta.dk)

Der vil i hallen være mulighed for omklædning og bad.

Evt. overnatning kan vi også snakke om.

Støtteforeningen for Dansk Ungdomsatletik og klubberne i Øst  
indbyder til:

### **VINTERTURNERINGEN UNGDOM ØST (2019 –)2020**

**1. runde: Søndag 12. januar i Hvidovre, Hvidovre A&M**

**2. runde: Søndag 23. februar i Korsør, Korsør A&M**

**3. runde: Søndag 15. marts i Ballerup, Ballerup AM**  
Præmieoverrækkelse umiddelbart efter sidste løb

Oplysninger hos løbskoordinator:

Jesper Lützen - 52 40 00 68 - e-mail: [jelut@live.dk](mailto:jelut@live.dk)

eller:

Christina Hedegård Bruhn - 61 71 98 78 - e-mail: [chris.hede@yahoo.dk](mailto:chris.hede@yahoo.dk)

og på:

Facebook-gruppen: **Vinterturneringen Ungdom Øst 2019–2020**

#### **Regler for Vinterturneringen (2019 –)2020:**

Vinterturneringen afvikles som 3 individuelle runder.

Der løbes følgende distancer, med 3 starter, efter dette skema:

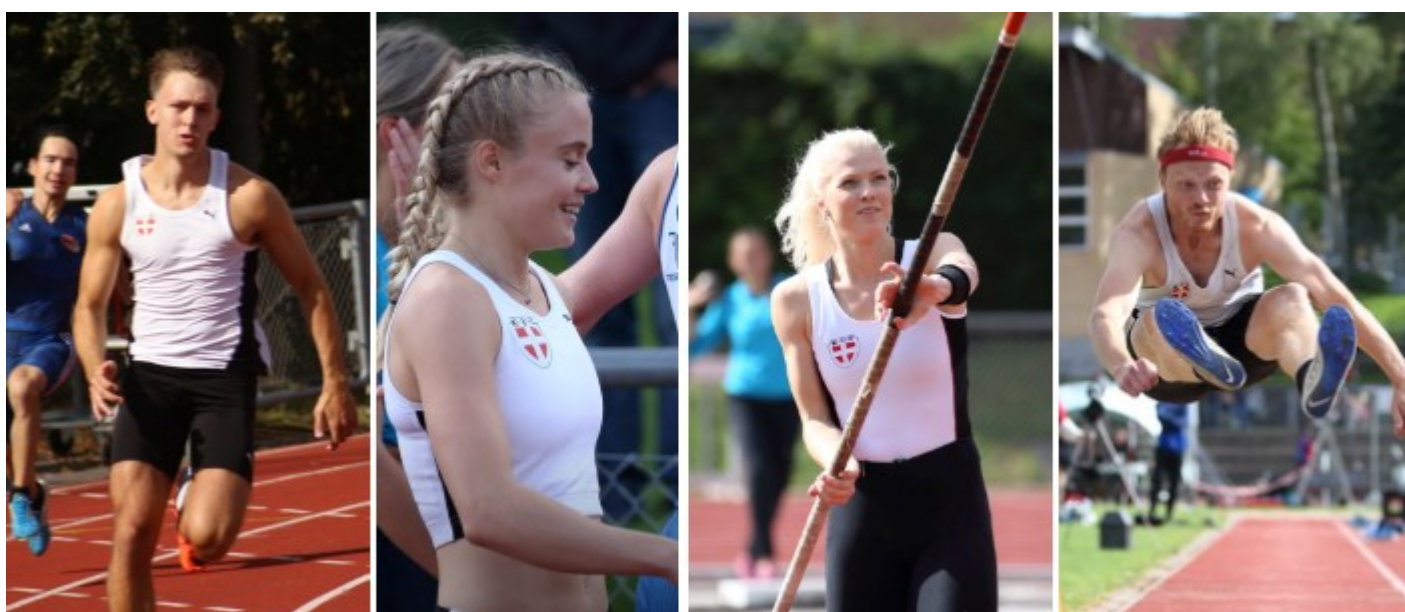
- *(Deres deltagelse endnu uafklaret)* Evt. piger og drenge indtil 7 år (årg. -2013) løber ca. 2 km kl. 13.00
- Piger og drenge 8/9 år (årg. 2012-2011) løber ca. 2 km kl. 13.00
- Piger og drenge 10/11 år (årg. 2009-2010) løber ca. 2 km kl. 13.00
- Piger og drenge 12/13 år (årg. 2007-2008) løber ca. 3 km kl. 13.20
- Piger og drenge 14/15 år (årg. 2005-2006) løber ca. 4 km kl. 13.40
- Piger og drenge 16-19 år (årg. 2001-2004) løber ca. 4 km kl. 13.40



Klubrekorder 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 - 2019						Tidligere klubrekord		
Sophia Bonde	P12	1000 m kappgang	7.13.77	Ballerup	19. januar 2019	Laila Bellouch	7.22.40	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	60 m inde	7.46	Malmø, SWE	26. januar 2019			
KIF senior (Signe Boelsmand, Anna Krab Scheibelein, Astrid Glenner-Frandsen, Katrine Holten Winther)	KS	4 x 200 m stafet (inde)	1.43.42	Skive	17. februar 2019	KIF senior (kvinder)	1.44.16	2015
Sophia Bonde	P12	Stangspring	2.20	Ballerup	25. maj 2019	Marie Winther	1.80	2003
Albert Ranning	MS	100 m	10.40	Odense	1. juni 2019	Andreas Trajkovski	10.60	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.39	Skara, SWE	6. juni 2019	Astrid Glenner-Frandsen	11.80	2018
Anne Sofie Hyldtoft Olsen	KS	Stangspring	3.62	Hvidovre	8. juni 2019	Anne Sofie Hyldtoft Olsen	3.60	2015
Alma Witt	P15	300 m	42.56	Helsingør	15. juni 2019	Sofie Christensen	42.76	2010
Alma Witt	P15	200 m	26.48	Helsingør	16. juni 2019	Mira Rølle Attermann	26.70	2007
Freja Veicherts	P14	3000 m kappgang	22.38.10	Helsingør	16. juni 2019			
Johan Emil Nygård	D13	1000 m kappgang	5.58.54	Helsingør	16. juni 2019	Asbjørn Birkelund	6.08.15	2015
Johan Emil Nygård	D13	2000 m kappgang	13.03	Valby	22. juni 2019	Asbjørn Birkelund	14.07.67	2015
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	23.84	Varberg, SWE	15. juli 2019	Astrid Glenner-Frandsen	24.43	2018
Jannick Bagge	MS	Trespring	15.45	Esbjerg	27. juli 2019	Jannick Bagge	15.23	2018
Asbjørn Birkelund	D17	5000 m kappgang	26.43.48	Esbjerg	27. juli 2019	Rita Wilcke	31.85	2014
Rebekka Holsting	P16	Hammerkast (3 kg)	45.75	Østerbro	10. august 2019	Rita Wilcke	24.22	2015
Elisabeth Elsner	P13	Hammerkast (2 kg)	42.79	Østerbro	17. august 2019	Rebekka Holsting	30.77	2016
Smilla Mygind	P15	Spydkast (500 g)	32.62	Greve	24. august 2019	Rita Wilcke		
Asbjørn Birkelund	D17	3000 m kappgang	15.21.70	Greve	25. august 2019	Asbjørn Birkelund	17.33.45	2019
Freja Veicherts	P14	Diskos (750 g)	30.00	Østerbro	31. august 2019	Maria Hansen	29.26	2004
Kevin Jensen	D12	Femkamp	2622 p	Østerbro	31. august 2019	Joakim Engelbrecht	2268 p	2008
Lukas Medina Sørensen	D16	110 m hæk (91.4 cm)	16.53	Østerbro	1. september 2019	Kristian Tipsmark	19.30	2004
Asbjørn Birkelund	D17	10 km kappgang	56.07	Vallensbæk	22. september 2019			
Celina Hagihara	P13	200 m	26.68	Greve	28. september 2019	Christina Schnohr	26.8	1988
Celina Hagihara	P13	600 m	1.41.21	Greve	29. september 2019	Maria Larsen	1.43.59	2009



6 flotte individuelle senior-klubrekorder er det blevet til i 2019. Flottest med Astrid Glenner-Frandsens 11.39 tid på 100 meter, som samtidig er dansk rekord. Astrid tog også 200 m klubrekorden med 23.84 samt en indendørs klubrekord på 60 meter i 7.46 - alle klubrekorder sat i Sverige. Albert Ranning (t.v.) løb sig med 10.40 ind på alle tiders danske 100 m rangliste som nr. 5. Anne Sofie Hyldtoft Olsen slog sin egen klubrekord i stangspring til 3.62 og endelig slog Jannick Bagge også sin egen klubrekord i trespring med et vindingspring på 15.45 til DM.



*Hele kroppen  
- hele livet*

**KLINIK FOR FYSIOTERAPI**  
*v. Tomas Kofoed-Nielsen*

MERE INFO OG PRISER PÅ [WWW.HELEKROPPEN.DK](http://WWW.HELEKROPPEN.DK)





## Bagside-info

---

Fotos i dette nummer: Ida Norgil Damgaard, Birgitte Røddik, Emanuel Hammann, Torben Laursen, Lone Dybdal, Søren Sørensen.

Næste nummer udgives 1. januar. Deadline den 6. december pga. juleferie.

Input til næste nummer sendes til [news@kif-atletik.dk](mailto:news@kif-atletik.dk).

### Nyttige links og mails:

Stævneinformation og resultater: [www.imars.dk](http://www.imars.dk) (taget i brug af Dansk Atletik-forbund i 2017)

Tidligere stævneinfo og resultater: [www.lifeonmars.dk](http://www.lifeonmars.dk) (før 2017)

Resultater og PR for atleter over 12 år: [www.statletik.dk](http://www.statletik.dk)

Fotos fra stævner: [www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums](https://www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums)

Fotos på Google Drive: <https://drive.google.com/drive>

user:kifatletik1892@gmail.com password: kif-1892

Andre fotoarkiver: <https://www.flickr.com/photos/181766425@N08/albums>

<https://get.google.com/albumarchive/107471026872544675224?fbclid=IwAR2Xo445uDpWbNysleOKw21ulaCnW0uO1ZvOH2HuAj4XdRWc0R5oiU1INNw>

Målfotos: <http://målfoto.dk/support>

KIF Youtube kanal: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=atletikkif](https://www.youtube.com/results?search_query=atletikkif)

KIF's hjemmeside: [www.kif-atletik.dk](http://www.kif-atletik.dk)

Tidligere numre af nyhedsbrevet: [www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news](http://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](mailto:ungdom@kif-atletik.dk)

Bestyrelsen: [bestyrelsen@kif-atletik.dk](mailto:bestyrelsen@kif-atletik.dk)

Udmeldelse: Husk at kontakte kassereren på [medlem@kif-atletik.dk](mailto:medlem@kif-atletik.dk)

Atletik TV: [fb.me/atletiktv](https://fb.me/atletiktv) og [atletiktv.dk](http://atletiktv.dk)

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

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](#).



**Ved at klikke på Breakif News ikonen øverst på hver side, kommer du tilbage til forsiden.**