

**Februar 2020**

Månedligt nyhedsbrev for  
Københavns Idræts Forening

## 22 medaljer til Øst Inde



## Portræt af Gunnar Nielsen



## God start på Vinterturneringen





## Pallas-spelen Malmø, 25-26. januar

af Birgitte Røddik

Så er indesæsonen for alvor skudt i gang. Der var rigtig mange seniorer der havde pakket pigskoene og taget turen over sundet for at deltage i Pallas-spelen. De første der var i aktion var dog de unge piger. Elisabeth og Malika løb begge godt og gik i finalen efter et flot 60 m løb, og i finalen endte Malika med en rigtig flot 3. plads. Stort tillykke.

På 60 m hos seniorerne var der mange fra KIF til start, Rebbeka Hillingsø, Mathilde Zeuthen, Signe Boelsmand og Astrid Glenner-Frandsen. Man skal huske på at det er første stævne i år, så man kan ikke altid forvente at sætte PR. Det var ikke de store smil der var fremme hos dem, men jeg er sikker på, at hvis de sammenligner med deres tider fra sidste år, så gik det rigtig godt. Astrid vandt sikkert sit heat og blev i finalen kun lige overgået af Mathilde Kramer. Stærkt at se at de 3 første pladser i finalen gik til det danske stafethold.

Hos herrerne skulle Mikkel Ringsted i aktion sammen med Marius Glenner-Frandsen. Marius glædede sig, det var første gang han skulle løbe 60 m inde, og han løb et rigtig godt og kraftfuldt løb og med en tid på 7,27 lover det rigtig godt. Mikkel har ikke trænet så meget sprint og 60 m er næsten kort for en mand med så lange ben, men det blev da til en ny PR. Til gengæld slog Mikkel fast, at han stadig er en fantastisk stangspringer. Hele 4,80 kom han op på, hvilket var rigtig flot, det lover godt for hans manglekamp i weekenden i Randers.

Så blev det 400 m banden der ankom – Anna Krab, Alma Witt, Katrine Lund og Maria Venborg. Anna beviste endnu en gang at hendes træning er rigtig god, hun løb igen under 59. sekunder og det er en rigtig god start, glæder mig til at følge hende udendørs. Alma satte en flot PR og løb et fantastisk løb, der er ingen tvivl om at hun meget snart også er under de 60 sekunder. Også Katrine Lund løb i en god tid på 61.23. Maria var ikke helt tilfreds med tiden, men løb et godt disponeret og teknisk godt løb, så kommer tiden også.

Anne Sofie Hyldtoft sprang rigtig godt i stangspring og klarede 3,50, en rigtig god start og træner Wojciech var også ganske godt tilfreds. Hun havde også stor opbakning fra både KIF'ere og Spartanere.

Vores to fantastiske mastersløbere Brian og Robin skulle også teste formen på 400 m og de kan stadig være med, med tider på henholdsvis 54,81 og 54,66 er de ganske godt løbende.

Lørdagen blev sluttet af med 1500 m, hvor både Esther Kirkeby og Alma Horsgaard stillede til start. Det er mange runder der skal løbes, men de fulgte godt med feltet og løb begge et rigtigt godt løb.

Søndag var der igen mange til start. Og det er altid godt med lidt konkurrence på tværs af alder – Elisabeth og Mikkel konkurrerede i kugle, Elisabeth fik et forspring på 4 m og det var vist for meget, da hun satte PR og stødte flotte 8,84 og det var ikke lige Mikkel's dag, han nåede ud på 11,54. Mikkel sprang også længde og med et spring på 6,59 var han ikke helt tilfreds og han følte sig træt. Men som manglekæmper har man et langt program foran sig, og det at holde sig fokuseret hele dagen og være på og præstere, det er nok det sværeste. Men jeg er sikker på, at Mikkel nok skal klare sig rigtig godt som manglekæmper.

William Elsner har været ude med en skade og han ikke løbet konkurrence i 8 måneder. Al begyndelse er svær, men det er ofte et spørgsmål om at komme i gang og ikke forvente for meget første gang efter en lang skadespause. William var absolut heller ikke tilfreds, men nu skal der bare arbejdes videre, så skal det nok komme.

Så blev det pigernes tur til at løbe 200 m og der var lidt mandefald, da både Astrid og Signe måtte trække sig. Mathilde og Maria Venborg stillede til start og løb 2 okay løb, der manglede lidt fart i benene men det skal nok komme. Mathilde havde lige inden sprunget længdespring og det var ikke gået helt som forventet, hun kom langt ud i et af springene, der desværre var overtrådt med bare 2 cm – øv.

Christoffer Åndahl sprang højdespring og med et spring på 1,90 blev sæsonen skudt godt i gang, ved ikke om farmand og træner Jesper var helt tilfreds, men nu er vi i gang. Jeg kan stadig ikke forstå hvordan man overhovedet kan springe så højt.

Alma Witt havde et fantastisk stævne. Efter et flot 400 m lørdag skulle hun søndag løbe 200 m og her satte hun en flot PR med tiden 26.33. Ikke nok med at tiderne er gode, men hun har virkelig fået rettet sin løbestil og det ser rigtig godt ud for hende. Det bliver spændende at følge hende, nu skal hun bare holde sig skadesfri.

Søndagen blev sluttet af med 800 m og her var der stor deltagelse fra KIF. Elias Misander, Gustav Bendsen, Villads Schou og Andreas Lange stillede alle til start. Elias var den første og løb et rigtig fint løb. Gustav satte en flot PR og kom godt under 2.05 og var rigtig godt tilfreds med sit løb, han lagde sig frem fra start og trak hele vejen til 1 meter før mål, hvor der var én der lige stak brystet foran Gustav. Men et rigtig rigtig flot løb af Gustav og stort tillykke med PR. I A-heatet stillede både Andreas og Villads til start og de løb et utrolig flot og veldisponeret løb. Andreas løb sikkert ind på en 2. plads og Villads fik lige presset sig foran de andre og fik en 3. plads med en ny PR og under de 2 minutter – fantastisk flot og spændende løb.

Det som gør KIF til noget specielt er alle dem som tager med over og hepper på klubkammeraterne. Det er dejligt med den store opbakning I giver hinanden, og det gav genlyd i hallen hver gang KIF heppede. Det gør mig utrolig stolt over at være KIF'er.

Tak til Rolf som brugte hele weekenden fra morgen til aften i hallen, som kom med konstruktive kommentarer og gode råd til de aktive. Også tak til Kasper, Wojciech og Albert som deltog som trænere og hjalp de unge så de følte sig trygge og fik en god oplevelse ud af weekenden.



Brian Brandt Jørgensen og Robin Rich under sidste sommers Masters EM i Italien. Flot at to "ældre" herrer (årgang 1974 og 1967) stadig kan løbe 400m på under 55 sek. og så ovenikøbet indendørs.



3.-plads til Malika Bak Jensen på 60 m og PR til Elisabeth Røddik Elsner i kuglestød.



Mikkel Ringsted ladede op til næste weekends Mangekamps-DM i Randers med solide præstationer på 60m, længdespring, kuglestød og stangspring.



Rebekka Hillingsø og Mathilde Zeuthen var til start på 60m sammen med to andre seniorer, Astrid Glenner-Frandsen og Signe Boelsmand. Formen er så småt ved at blive pudset af til Inde DM i Odense den 22-23. februar - godt at se, at der bliver kamp om pladserne på stafetholdet :-)



Coach Wojciech og Anne Sofie efter en god åbning på inde-sæsonen med 3.50 i stangspring.

## De unge KIF'ere vandt i alt 22 medaljer ved dette mesterskab

23 atleter fra KIF deltog i årets østdanske mesterskaber i indendørs atletik. Desværre havde størsteparten af U18 atleterne valgt dette mesterskab fra for i stedet at prioritere stævner i Sverige, hvor forholdene er bedre end de er i Ballerup Arena. De 23 KIF atleter vandt 22 medaljer, heraf 8 guld, 12 sølv og 2 bronze. Uden uheld undervejs kunne medaljehøsten være blevet endnu bedre. Medaljefavoritten Asta Garder måtte således melde fra til både hæk og længde, Aliya måtte melde fra på 1000 m og Kevin Jensen i højdespring. Ikke overraskende blev Celina Hagihara KIF's største medaljesluger med 2 guld og en sølv.



*Celina med 3 medaljer til Øst Inde.*

### Piger 12 år

Det blev til en flot klubrekord hos de 12 årige piger, idet debutanten på 1000 m kapgang, Olga Nørgård Rathje, vandt guld i tiden 7.12.06, hvilket er en forbedring af Sophia Bondes rekord fra 2019 på 1 71/100 sek.



*Olga er et nyt kapgangstalent og satte ny klubrekord.*

Emma King vendte tilbage efter en lang skadesperiode, hvor hun ikke har kunnet træne favoritdisciplinerne sprint og længdespring. I stedet havde hun brugt skadesperioden til styrketræning, hvilket ved Kronborg 1 og dette mesterskab har betydet en samlet

forbedring i kuglestød på ikke mindre end 1.24 m. Med et stød på 8.63 m sikrede Emma sig en flot sølvmedalje. I 60 m finalen kæmpede Emma og Klara Hatini Pedersen om sølvmedaljen i et meget tæt opløb. De fik begge noteret tiden 9.18 sek., hvilket var ny PR for Klara. Dermed delte de to KIF piger sølvmedaljen. I samme konkurrence satte to andre KIF piger, Liv Nygård og Isabella Bonde, nye PR med h.h.v. 9.56 sek. og 10.12 sek. Karla Nielsen debuterede på distancen med tiden 9.49 sek. Karla deltog ligeledes i længdespring med et spring på 3.77 m. På 600m sikrede Klara sig endnu en sølvmedalje, da hun forbedrede sin PR med over 8 sek. Sluttiden blev 1.50.37. Den flotte fremgang betyder, at Klara nu har resten af året til at jage Celina's klubrekord, der lyder på 1.45.39.

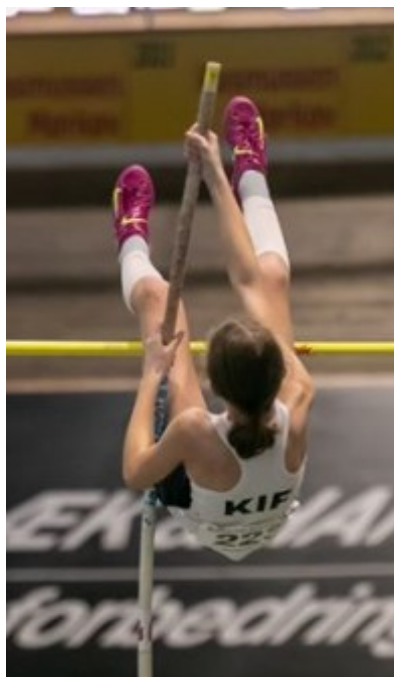


*2 sølvmedaljer til Klara.*

Isabella Bonde havde en rigtig god dag i højdespring, idet hun forbedrede sin PR fra 1.20 m til 1.25 m, hvilket rakte til en fin 6. plads. Desuden havde hun et rigtig godt forsøg på 1.28, der indikerer, at vi kan forvente hende op i højere luftlag i løbet af året.

### Piger 13 år

I lighed med lillesøster Isabella fortsætter Sophia Bonde opstigningen mod de højere luftlag. I stangspring forbedrede hun sin egen klubrekord med 7 cm til 2.50 m, hvilket indbragte en fortjent guldmedalje. Sophia var tæt på at klare næste højde også (2.60), så der venter ganske givet flere forbedringer i løbet af året. Udover guld i stangspring vandt Sophia bronze på 60 m hæk i tiden 11.75 sek.



*Ny klubrekord til Sophia.*

På 60m løb Asta Garder nogle flotte løb. Hun vandt sit indledende heat i tiden 8.60 samt sit semifinal heat med tiden 8.46 sek., hvilket var 3/100 sek. hurtigere end Freja Knudsen fra Sparta. I finalen byttede de to piger desværre plads, idet Freja vandt i tiden 8.52 foran Asta, der løb i tiden 8.54 sek.



*Asta tog sølv på 60m.*

Sophia Bonde deltog ligeledes på 60 m med en tid i indledende heat på 8.97, der rakte til en plads i semifinalen. I semifinalen sluttede Sophia 6/100 sek. fra en finaleplads. 600 m løbet blev til en dobbeltsejr for KIF's hurtige piger. Aliya Dahl vandt løbet og dermed guld i tiden 1.55.92 foran Mille Elmer, der

debuterede på distancen i tiden 1.56.64, hvilket rakte til en flot sølvmedalje. I kuglestød sikrede Aliya sig en bronzemedalje med et stød på 9.25 m og Sophia Bonde sikrede sig en 4. plads med et stød på 7.98 m.



*Aliya vandt guld på 600m.*

### Piger 14-15 år

På 60 m blev tilskuerne vidne til et meget tæt løb mellem Ballerups favorit Ashley Granagoh og KIFs Celina Hagihara. Celina lagde stærkt ud med en ca 1 m føring foran Ashley, men langsomt halede Ashley ind på Celina. Da de passerede målstregen, var alle KIF'ere sikre på at Celina havde vundet, men ak, Ashley blev udråbt til vinder i tiden 7.94 med Celina lige efter i

tiden 7.95 sek. KIF'erne Elisabeth Elsner og Maria Buch kvalificerede sig til semifinalen i tiderne 8.49 sek og 8.50 sek. I semifinalen var Elisabeth kun 5/100 sek. fra at kvalificere sig til finalen. Modsat 60 m var der ingen spænding om resultatet af 200 m løbet. Her vandt Celina i suveræn stil i tiden 26.47 sek, hvilket var 1.07 sek. hurtigere end Spartas Aurora Suarez Alvarez på 2. pladsen. Det bliver spændende, om Celina kan forbedre Rugiatu Kallons klubrekord fra 2007, der lyder på 26.08 sek.

Pigernes 800 m løb blev meget dramatisk. Celina Hagihara lagde sig i hælene på den førende løber, men på 3. omgang snublede den førende løber og trak Celina med i



faldet. Celina var den hurtigste af de to til at komme op igen,

men da havde 3-4 løbere allerede passeret hende. Heldigvis er Celina også sprinter, så i løbet af en sprint på ca. 80 m havde hun ikke bare indhentet de førende løbere, men også overhalet dem. Hun kom alene i mål i tiden 2.30.85 foran Annabelle Viple fra Amager AC, der løb i tiden 2.34.28. I længdespring måtte Celina, lidt uvant for hende, "nøjes" med en 5. plads med et spring på 4.74 m. På 1500 m kæmpede Alma Horsgaard en intens kamp mod Annika Holther Olesen fra Ballerup AK om sølvmedaljen. Alma var stærkest på strengen, idet hun vandt sølvet i tiden 5.23.49, medens Annika fik noteret tiden 5.23.53. På 3000 m blev opløbet lige så spændende som 1500 m løbet, men denne gang gjaldt det guldet. Desværre for Alma blev hun slået på strengen af Laura Maria Thomsen fra Frederiksberg IF, der løb i tiden 11.47.50 kun



*Alma med to sølvmedaljer på 1500 og 3000m.*

57/100 foran Alma. Men Alma kan være særdeles tilfreds med to flotte sølvmedaljer. I højdespring sluttede Maria Buch på en delt 4. plads med højden 1.53 m, hvilket var samme højde som bronzevinderen Lydia Kure Friis fra Frederiksberg IF. I kugle satte både Elisabeth Elsner og Freja Veicherts PR med stød på hhv 8.73 m og 7.72 m. Freja vandt desuden 1000 m kapgang i tiden 6.33.93.

### **Piger 16-17 år**

Esther Kirkeby stillede op på både 800 m og 1500 m. På begge distancer blev det til sølvmedaljer efter hårde fights imod Spartas Elisabeth Møller Rønnsstad. På 800 løb Elisabeth i tiden 2.27.86 med Esther lige efter i tiden 2.28.01. På 1500 m løb Elisabeth i tiden 5.19.48, medens Esther kom i mål i tiden 5.22.92.

### **Drenge 12 år**

Hjalte-Johannes Kronborg var eneste KIF dreng, der deltog i denne aldersklasse. Han kvitterede med PR i 60 m hæk i tiden 13.47 sek. I kuglestød sikrede Hjalte-Johannes sig en flot 4. plads i sin debut med 3 kg kuglen med et stød på 7.17 m, hvilket var 38 cm fra bronzen.

### Drengene 13 år

Samuel Kærhøg kvalificerede sig til finalen på 60 m ved at løbe 8.76 sek. i indledende heat. I et tæt opløb i finalen blev Samuel nr. 7 i tiden 8.83, hvilket var blot 4/100 sek. fra en 5. plads. August Juhl Horsgaard løb indledende heat i tiden 8.84 sek. og var kun 2/100 sek. fra at kvalificere sig til finalen. I længdespring præsterede Kevin Jensen en meget flot serie. De 6 spring lå alle mellem 4.76 m og 4.87 m, hvilket rakte til en flot sølvmedalje efter Thor Knudsen fra Sparta, der vandt med et spring på 5.01 m. Kevins indendørs PR spring på 4.87 m blev nået i 6. og sidste spring. Det bragte ham foran Tobias Jørgensen fra Gentofte, der indtil da havde ligget nr. 2 med et spring på 4.84 m. I kuglestød blev Kevin nr. 4 med et stød på 7.73 m.



Sølv i længde til Kevin.

### Drengene 14-15 år

I drengene 14-15 år var Johan Nygård ligeledes eneste KIF'er. Med tiden 6.10.03 vandt Johan guld i KIF disciplinen 1000 m kapgang.

### Drengene 18-19 år

Asbjørn Birkelund var den fjerde KIF'er til at vinde guld i 1000 m kapgang, da han tilbagelagde strækningen i PR tiden 4.42.85.



Fin tid til Asbjørn på 1000m gang.

Alt i alt blev det et godt mesterskab for KIF, men vi må erkende, at vi har behov for flere drenge, der kan være med til at sikre arvefølgen i seniorafdelingen. Blandt pigerne har vi flere store talenter, som ganske givet vil blive en del af KIF bedste kvindehold om få år.

**Forsidefoto: KIF's 4 guldmedaljevindere i kapgang: Johan Nygård, Asbjørn Birkelund, Freja Veicherts og Olga Nørgaard Rathje.**

Vinterturneringen er skudt i gang i år med 1. runde i Hvidovre den 12. januar, som blev afviklet under regnfulde omstændigheder, men på en god 1 km rute. 6 KIF'ere havde trodset vind og vejr og var mødt op på dagen.

Bedst klarede Andreas Holst sig i drengenes 16-19 års klasse ved at vinde de 4 km i tiden 14:38. I pigernes 16-19 års klasse blev Esther Kirkeby nr. 2 i tiden 17:20.

I aldersklassen 14-15 år sluttede Alma Juhl Horsgaard nr. 4 i tiden 17:28.

12-13 års holdet havde 3 deltagere med, Jonathan Mansfeldt blev nr. 14 i tiden 14:05 og hos pigerne klarede Klara Hatini Pedersen det flot med en 4.-plads (13:49) og ligeledes flot Aliya Dahl nr. 5 lige efter i tiden 14:04 på de 3 km.

Lidt ærgerligt at pigerne ikke havde en 3. løber med til start i 12-13 års klassen, så ville KIF formentlig kunne vinde holdkonkurrencen samlet over de 3 runder, så stærkt som Klara og Aliya er løbende i terrænet. Holdkonkurrencen kræver at mindst 3 atleter er til start i aldersklassen.

Næste runde afvikles i Korsør den 23. februar, se programmet på næste side.



*Andreas vandt drengenes 16-19 års klasse i tiden 14:38 for de 4 km. Flot præstation af Andreas - det lover godt for den kommende sæson.*



*Klara på 4.-pladsen i Piger 12-13 år.*



*Alma blev nr. 4 i Piger 14-15 års klassen.*



Støtteforeningen for Dansk Ungdomsathletik 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

Årets første Kronborg Games i Snekkersten Hallen startede med stor panik blandt flere forældre. I cafeteriet var der mørkt og stille! Hvor får vi kaffe? Det spørgsmål blev stillet flere gange. En af forældrene nåede at finde frem til nærmeste kaffested og planlægge kollektiv afhentning. Nu åbnede cafeteriet imidlertid og der faldt ro på hos forældrene. Heldigvis ikke hos børnene, som alle var opsatte på at gøre det bedst muligt.

## 6-9 år

Hele 10 KIF atleter under 10 år havde tilmeldt sig årets første indendørs stævne i Snekkersten Hallen. Desværre nåede to af dem at blive syge inden stævnet, men de er garanteret med næste gang.

Yngste og mindste KIF'er var bare 6 årige Svend Holdgaard (2013), der tappert konkurrerede imod de større børn, hvilket han klarede rigtig flot. Faktisk så flot at han blev bedst i sin årgang i både sprint, længdespring og kuglestød.

Hektor-Gabriel Kronborg (2011) kvalificerede sig på flotteste vis til finalen i 60 m i konkurrence med 31 andre atleter. I finalen blev han en flot nr. 4. I det indledende heat satte Hektor-Gabriel PR i tiden 10.35.

Anton Kofoed (2011) havde også en rigtig god dag. Han var kun 1/100 sek fra at kvalificere sig til finalen på 60 m og sluttede dermed som en flot nr. 6 samlet i tiden 10.66 sek. Desuden kæmpede Anton sig til to flotte 4. pladser i hhv længdespring (2.85 m) og kuglestød (4.78 m). De flotte resultater betyder, at Anton ligger nr. 3 i sin aldersklasse efter første afdeling, hvor der deltog 35 i klassen.

De øvrige KIF'ere i 6-9 års gruppen klarede sig også godt. Christian Elwert (2012), Daphne Hatini

Pedersen (2012), Dicte Fredslund (2012) og Isa Zhao Olsen (2012) satte alle personlige rekorder, medens Kaya Antanaskovic (2011) blot var 4/100 sek. fra sin PR på 60 m.

## 10-11 år

I denne aldersgruppe er det pigerne, der trækker læsset, idet ingen KIF drenge stillede op i denne aldersgruppe. Pigerne var en blanding af atleter, der havde været til stævne før og atleter, der debuterede.

Sophie Brandt (2009) viste sit sprintertalent ved at kvalificere sig til finalen på 60m i tiden 9.48



*Kronborg Games er også skønt samvær i pauserne mellem konkurrencerne. Her er det Christian, Anton, Svend og Hektor-Gabriel, der hygger sig sammen.*

sek. I finalen forbedrede Sophie sin tid med 3/100 sek til 9.45 sek., hvilket rakte til en flot 2. plads kun overgået af Sparta's supertalent, Alma B. Ravn, der løb i tiden 8.61 sek. Desuden blev Sophie nr. 5 i 60 m hæk i tiden 13.61 sek.

Anna Lønborg (2009) satte PR på 60 m i tiden 10.21 sek. og i hæk i tiden 13.25 sek. Sidstnævnte rakte til en flot 4. plads. Ayoe Haisler (2010) satte også PR på 60 m i tiden 11.69 sek.

De nye piger var Fernanda Refsgård (2010), Ida Strandlod (2010), Isabella Zone Randrup (2010) og Vilma Viola Müller (2010). De klarede sig alle godt og vil ganske givet sætte PR ved de kommende Kronborg Games. Ida

og Vilma stødte begge kugle, da vi i efteråret afholdt nålestævne på Østerbro Stadion. I forhold til dette stævne satte de nu begge PR. Ida stødte 3.88 m og Vilma stødte 4.68 m.

### 12-13 år

I denne aldersgruppe stjal Sophia Bonde (2007) endnu engang billedet, da hun satte ny klubrekord i stangspring med et spring på 2.43 m. Derved forbedrede hun Annette Juma Niensens tidligere rekord, der lød på 2.40 m. Desuden satte hun PR i kuglestød med et stød på 7.92 m.

Asta Garder (2007), der har haft en længere skadespause, vendte

tilbage med en række fantastiske resultater. På 60 m kvalificerede hun sig til finalen med et PR løb på 8.47 sek. I finalen forbedrede hun endnu engang sin PR til 8.39 sek., hvilket betød en flot sejr foran Spartas Freja Isabel Knudsen, der løb i tiden 8.60 sek. På 60 m hæk skabte Asta endnu en sejr til sig selv og KIF. PR vindertiden lød på 10.51 sek., hvilket var 21/100 sek. bedre end nr. 2, Amalie Sofie Nielsen fra Sparta. I længdespring lagde Asta ud med et PR spring på 4.40 m, men øgede efterfølgende til først 4,52 m og dernæst til 4,73 m. En flot serie, der kun blev overgået af Celina Jensen fra Amager AC,



*Samuel, Aliya, Kevin og Jonathan på et "classic" Michael Hyllested foto.*

der vandt med et spring på 4.79 m. De flotte resultater betyder at Asta ligger på en førsteplads i aldersgruppen efter første afdeling, hvor der deltog i alt 52 piger. Det bliver spændende at følge Asta's videre udvikling.

Emma King (2008) vendte ligeledes tilbage efter en længere skadespause. På 60 m forbedrede hun sin PR fra 9,25 sek. til 9.15 sek. og i kuglestød fik hendes PR et ordentligt tryk, idet den blev forbedret fra 7.39 m til 8,22 m. Det rakte til en 5. plads, men Emma var bedst blandt piger født i 2008.

I kuglestød blev Mille Elmer (2007) nr. 3 med et PR stød på 8.54 m og Aliya Dahl blev nr. 4 med et stød på 8,32 m. Mille forbedrede for øvrigt sin PR i længdespring fra 3.85 m til 3.92 m.

Klara Hatini Pedersen (2008) løb 60 m på 9.23 sek., hvilket var en forbedring af hendes PR med 5/100 sek. I længdespring sprang Klara 4.02 m, hvilket var en PR forbedring på 20 cm.

Isabella Bonde (2008) forbedrede sin PR i højdespring fra 1.16 til 1.20 m.

Hos drengene kvalificerede Samuel Kærhøg (2007) sig til finalen på 60 m i PR tiden 8.88 sek. I finalen blev det til en 5. plads efter et tæt opløb. Hjalte

-Johannes Kronborg (2008) forbedrede sin PR til 9.46 sek. ligeledes på 60 m.

Liv Nygård havde ligeledes en forrygende dag, idet hun forbedrede sin PR i kugle fra 5.27 m til 6.88 m. Altså en forbedring på ikke mindre end 1.61 m. Desuden forbedrede Liv sin PR i længdespring fra 3.54 m til 3.55 m.

I højdespring havde Kevin Jensen (2007) en spændende dyst imod Tobias Jørgensen fra Gentofte IK. De to drenge fulgtes i højdespring ad uden nedrivninger til højden 1.45, hvor Kevin desværre måtte bruge 3 forsøg, før det lykkedes ham at komme over. I første forsøg havde Kevin en hårfin nedrivning og i andet forsøg faldt stangen først ned, da Kevin havde forladt måtten. Desværre for Kevin kom Tobias over i første forsøg. Da både Kevin og Tobias rev ned på højden 1.50 m, vandt Tobias foran Kevin p.g.a. Kevins nedrivninger på 1.45. Kevin ligger efter første afdeling på en fornem 3. plads i konkurrencen mod 44 andre drenge.

### 14-15 år

Adam Skytte (2006) vandt sit indledende 60 m heat i tiden 8.08 sek., hvilket var en flot

forbedring af hans hidtidige PR med 65/100 sek. Den flotte forbedring rakte desværre ikke til en finaleplads. Adam forbedrede ligeledes sin PR i længde fra 4.37 m til 4.66 m.

Argos Siiner (2006) debuterede med et par pæne løb i hhv 60m og 60 m hæk. Han skal nok sætte PR i de kommende Kronborg stævner.

Hos pigerne vandt Celina Hagihara (2006) længdespring med et spring på 4.76 m. I indledende heat på 60 m satte Celina PR med tiden 8.14 sek., hvorved hun kvalificerede sig til finalen. Her blev hun en flot nr. 2 efter Ashley Gnanogoh, Ballerup AK, der havde sat dansk rekord i sit indledende heat med tiden 7.87 sek. Celina ligger nr. 3 i sin aldersklasse efter første afdeling, hvor der er i alt 36 deltagere i aldersklassen.

Elisabeth Elsner (2006) satte ligeledes PR på 60 m i tiden 8.89 sek., hvilket var en flot forbedring på 0.46 sek.

Talentet Maria Buch (2005) debuterede i 60 m med tiden 8.57 sek. Hende ser vi frem til at følge på lidt længere distancer, som f.eks. 200 m.

## Senior

Hos mændene var Peter Adamsen (2000) ene om at repræsentere KIF, hvilket han gjorde i stangspring med et spring på 3.83 m.

Hos kvinderne deltog Annette Juma Nielsen (1996) på 60 m, hvor hun med tiden 8.43 vandt foran klubkammeraten Anne Sofie Olsen (1994), der løb distancen i 8.97 sek. Det samme var tilfældet i 60 m hæk, hvor Annette vandt i tiden 9.61 foran Anne Sofie, der fik noteret tiden 10.12 sek. I stangspring sluttede Anne Sofie på højden 3.43 m.



*Annette lytter til coach Wojciechs gode råd.*

## Klubturnering efter første runde

Sparta fører suverænt efter første afdeling med 4.081 point. De har mange dygtige atleter, men de har også rigtig mange deltagere. FIF og KIF slås om andenpladsen. FIF har således 1.624 og KIF 1.594 point. Så 2. pladsen er absolut indenfor rækkevidde, hvilket er flot blandt i alt 15 deltagende klubber. Lad os møde talstærkt op til de sidste 2 afdelinger, så vi kan sikre 2. pladsen og dermed en flot sølvpokal til klubben.

Alt i alt blev det et godt stævne for KIF'S unge atleter og forældrene fik heldigvis adgang til kaffe.



*God support fra farmand Anders til Isabella.*



*Igen klubrekord til Sophia i stang. Klik [her](#) for video.*

## Stævneplan 2020, ungdom

af Torben Laursen

Vedlagt stævneplan for ungdomsstævner i 2020. De grønne felter markerer, hvilke aldersklasser kan stille op til hvilke stævner. Tallene viser hvor mange øvelser KIF betaler for. Ønsker man at deltage i flere øvelser, skal dette aftales med trænerne og man bliver faktureret for de overskydende øvelser.

Tilmelder man sig et stævne men er nødt til at melde afbud (uanset årsag), faktureres man for det tilmeldte antal øvelser.

Event dato	Tilmeldingsfrist	Invitation t/med	Stævne	Sted	Nano	Mikro	Mini	12-13	14-15	16-17
11.01.2020	04.01.2020	11.12.2019 (OK)	Kronborg	Snekkersten Haller	3	3	3	3	3	3
12.01.2020	05.01.2020		Vinterturnering	*1 Hvidovre						
18-19.01.2020	06.01.2020	15.12.2019 (OK)	Ø-DMU inde	Ballerup						
25-26.01.2020	15.01.2020	02.01.2020	Pallas Spelen	Malmø					3	3
01.02.2020	25.01.2020	11.01.2020	Kronborg	Snekkersten Haller	3	3	3	3	3	3
01-02.02.2020			DM inde manglekamp	*2 Randers						
08-09.02.2020			Atleticumpelen	Malmø				3	3	3
23.02.2020			Vinterturnering	*1 Korsør						
29.02.-01.03.2020			DMU inde	*3 Skive						
03.03.2020 (kl 17)	24.02.2020	08.02.2020	Sparta Børnestævne	*4 Sparta Hallen	2	3				
07.03.2020	29.02.2020	08.02.2020	Kronborg	Snekkersten Haller	3	3	3	3	3	3
15.03.2020	01.02.2020		Vinterturnering	*1 Ballerup						
25.04.2020			Glostrup Games	Glostrup	3	3				
02-03.05.2020	22.04.2020	04.04.2020	Tårnby Games	Tårnby			3	3	3	3
09-10.05.2020			Manglekamp Ø/V	*5 ????????						
10.05.2020			DM kapg.10/20km M/K	*6 Vallensbæk						
16-17.05.2020			DTU indl. Øst/vest	?????????						
06-07.06.2020			Eurotrack	Frederiksberg	3	3	3			
13-14.06.2020	31.05.2020	16.05.2020	Cph. Open	Hvidovre	3	3	3	3	3	3
Juni			Nålestævne, KIF	Østerbro	3	3				
27-28.06.2020			Øst ungdom	Ballerup						
15-16.08.2020			Cph. Games	Østerbro	3	3	3	3	3	3
22-23.08.2020			DM manglekamp	*7 Østerbro						
29-30.08.2020			DMU	*3) Hvidovre						
12.09.2020			DTU finale	?????????						
19.09.2020			Øst hold 10-15 år	Lyngby						
26-27.09.2020			Afslutningsstævne	Greve	3	3	3	3		
Sept./Okt. 2020			Nålestævne, KIF	Østerbro	3	3	3			
07.11.2020			Øst Cross ungdom	*7 ??????						
*1) Potentielle deltagere kontaktes af trænerne.					*5) Finder sandsynligvis sted i øst, da 2019 var i Viby J/Århus.					
*2) Rolf og trænerne tager stilling til deltagelse					*6) Rolf og Klaus tager stilling					
*3) Krav: Sprint/hæk top 24, 200 m dog top 20. Øvrige top 18.					*7) Senere stillingtagen når program foreligger					

Gunnar Nielsen var i halvtredserne en af verdens bedste mellemdistanceløbere. I denne artikel vil jeg prøve at beskrive nogle af hans bedrifter, ligesom hans træning vil blive refereret.

Gunnar blev født 25. marts 1928 i København. Han var 184 cm høj og vejede 78 kg. Han startede atletikken i KIF's lokalafdeling på Amager og trænede af den kendte leder Joakim Rasmussen i ungdomsafdelingen.

I perioden 1949 til 1951 vandt han 3 danske mesterskaber på 800 m med den bedste tid på 1.52,7 min.

### **Det internationale gennembrud kom ved OL 1952 i Helsinki**

I 1952 vandt han mesterskabet på såvel 800m i 1.51,4 min og 1500m i 3.52,0 min. Dette år fik Gunnar det internationale gennembrud ved de olympiske lege i Helsingfors.



Ved OL 1952 i Helsingfors bliver Gunnar Nielsen overraskende nr. 4 på 800 m i samme tid som nr. 3. Vinderen Mal Whitfield, USA løb 1.49,2 – Olympisk Rekord – Gunnar Nielsen i 1.49,7 på fjerdepladsen.

Ved legene fik han en overraskende 4. plads kun få centimeter fra bronzemedaljen i tiden 1.49,6 min og vundet af USA's Mal Whitfield i 1.49,2. Han gik i finalen efter en andenplads i

indledende heat og en 1. plads i semifinalen i 1.50,0 min. Dette år havde han ligeledes æren at løbe den olympiske ild, som landede i Ålborg, det sidste stykke ind på Østerbro Stadion.

Efter OL så 6000 tilskuere ved KIF's jubilæumsstævne – næsten fyldt stadion da Gunnar Nielsen løb 1000 m. Her vandt svenskeren Olle Åberg, der dog måtte sætte ny verdensrekord for at besejre Gunnar med 0,5 sekunder.

På årets verdensrangliste lå han nr. 4 på 800 m og nr. 10 på 1500 m.

I 1953 gentog han dobbeltsejren på 800m og 1500 m ved de danske mesterskaber.

### **Gunnar Niensens træning**

Gunnar beskrev sin træning i Toni Netts bog "Der Lauf": Om min træning kan jeg sige, at det var intervaltræning fra 200m til 600m. Træningen foregik i parken (Fælledparken!) og på stadion (Østerbro) og der blev daglig træning på 1.15 til 1.5 time hele året i 12 måneder. Om vinteren lidt langsommere end om sommeren og intervalpauserne længere om sommeren end vinteren. Jo nærmere jeg var på sæsonen, jo hurtigere løb jeg intervallerne og jo kortere blev joggepauserne. Træningen foregik altid i pigsko og med stopur. Hver dag bestod opvarmningen af 3 km let løb i parken, 5 min. gymnastik og 3 km lidt hurtigere end de indledende 3km. Derefter trænede jeg på skift følgende programmer:

1. 5 x 600 m i 1.25 – 1.29 -  
joggepause 6 – 10 min.
2. 8 x 400 m i 54 – 57 sek. -  
joggepause 4 – 8 min.

3. 10 x 300 m i 38 – 42 sek. -  
joggepause 2 – 4 min.
4. 15 x 200 m i 24 – 26 sek. –  
joggepause 1 – 2 min.

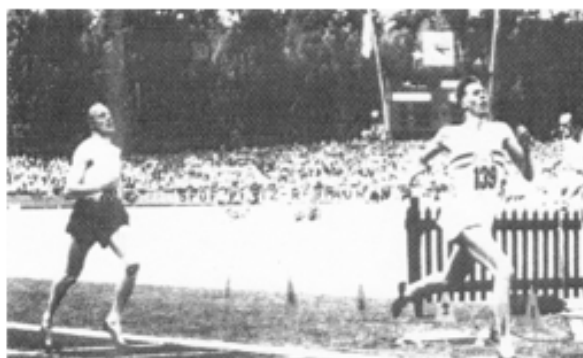
Især i 50'erne trænede næsten alle mellemdistanceløbere intervaltræning, især inspireret af den østrigske træner Franz Stampfl. Det var ham, der trænede Roger Bannister til drømmemilen.

### **I 1954 havde Gunnar Nielsen flere store præstationer.**

Ved Rudolf Harbig Memorial i Dresden vandt han overlegent 800 meteren mod den europæiske elite i 1.50,2 med sin frygtede slutspurt.

Årets store konkurrence var de europæiske mesterskaber i Bern.

Her var Gunnar favorit sammen med drømmemileren Roger Bannister. Bannister fortalte, at han ikke kunne lide positionskampene i sådanne løb, og der var Gunnar mere øvet i, da han var over 2 sekunder hurtigere på en 800 m og vant til at bruge albuer. Der var 30.000 tilskuere der oplevede et langsomt udgangstempo 4 sekunder over verdensrekordtempo på 1500 m, hvor alle vogtede på hinanden. Bannister havde planlagt en spurt over 200 m. Det lykkedes briterne at holde til



*Europamesterskaberne i Bern 1954. På første billede ser vi Roger Bannister med nr. 139 og Gunnar Nielsen med nr. 106 lige bag ham. På næste foto kort før målstregen – Roger Bannister vinder guld foran Gunnar Nielsen.*

stregen og besejre Gunnar med 6/10 sekund efter 200 m på 25 sek. Han satte spurten ind for sent – men ingen undskyldninger fra den altid fair sportsmand Gunnar Nielsen, der var hæmmet af en flænge i benet.



*Bislet Games 1954 - Gunnar Nielsen og Audun Boysen, Norge efter at de begge havde sat nationale rekorder i 1500 m løbet. Danskeren vandt med tiden 3.44,4 min.*



På Bislet stadion vandt GN 1500 m i dansk rekord 3.44,4 foran Audun Boysen, der ligeledes satte norsk rekord.

På 880 yards i København satte Gunnar verdensrekord i 1.48,2 min i et løb med Tom Courtney i samme tid. Efter løbet var amerikaneren så træt, at han ikke kunne modtage en invitation til Tivoli.

Han medvirkede på den tid til, at der på Østerbro Stadion kunne afholdes internationale atletikstævner med høje tilskuertal – på højde med fodboldkampe.

Samme år gentog han sejrene ved de danske mesterskaber på 800 og 1500 m.

Ved årets slutning var han nr. 2 på 800 m med tiden 1.47,9 og nr. 4 på 1500 m på verdensranglisten.

I 1955 var Gunnar Nielsen inviteret til flere indendørs stævner i USA. Her var der nogle drabelige opgør i mile løb. Roger Bannister og John Landy, de to bedste mileløbere var stoppet, og nu var det Gunnar og amerikaneren Wes Santee der var de to bedste. Der var stævner i Boston, Philadelphia og Washington. Gunnar vandt løbene i Boston og Washington med sin frygtede spurt. Bedste tid var 4.07,9. Der var meget debat blandt løberne om den rigtige taktik for at besejre danskeren. Holdningen var, at satte man et for højt tempo, kunne man ikke slå Nielsen. Gunnar mente han ville tabe løbene, hvis han tog føringen og satte farten.

I Madison Square Garden i New York satte Gunnar Nielsen kronen på værket ved, at løbe indendørs verdensrekord i 4.03,6 min.



I Tyskland vandt han to meget betydningsfulde løb. Han gentog sejren på 800 m ved Harbig's Memorial i 1.49,1, og her fik overrakt pokalen af Harbig's enke (Harbig faldt i 2. verdenskrig) og blev fejret af tyskerne som den store stjerne.

Desuden sejrede han i det store ISTAF stævne i Berlin i rekordtiden 2.20,5 min på 1000m.

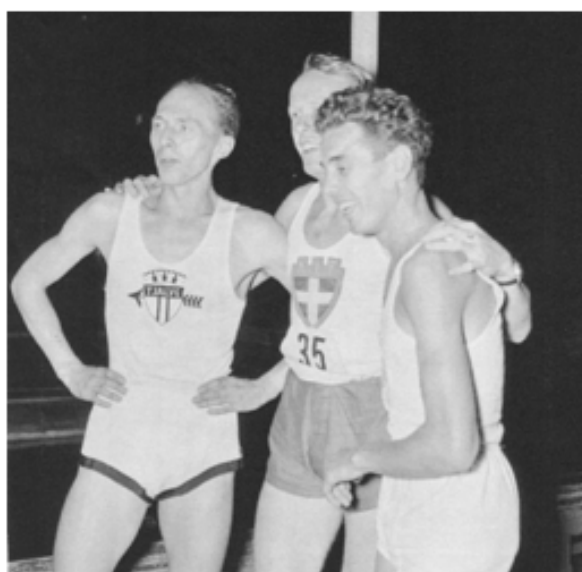
### **Verdensrekord på 1500m i**

**3.40,8min**





Så var der Bislet Games i Oslo, hvor der var et drabeligt opgør mellem ungarenen Tabori og Gunnar på 1500m. Her tangerede Gunnar og ungarenen verdensrekorden i 3.40,8. En dansk rekord der først blev slået i 1970 af Tom B. Hansen(3.40,6), og to år senere kom Haderslevs Gerd Larsen (3.39,4), som første dansker under 3.40 på distancen.



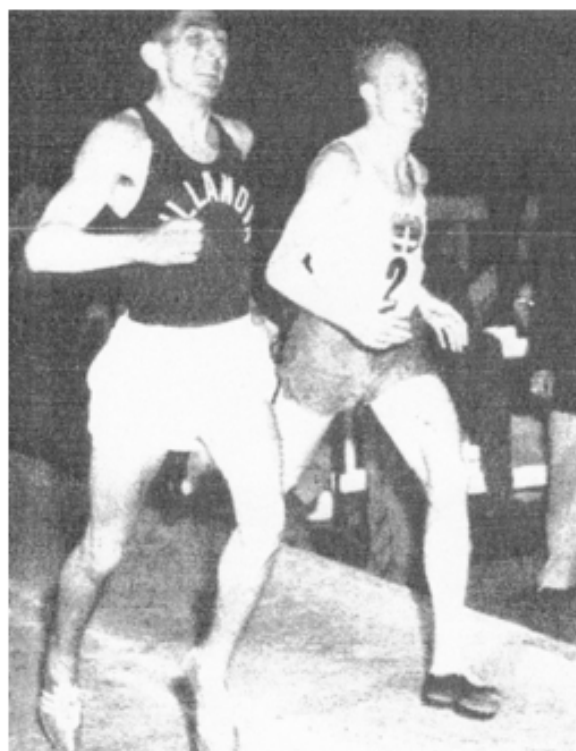
*Første foto viser løbet. Formentligt med en hare foran, derefter ungarenen Tabori og i hælene på ham Gunnar Nielsen, der bliver toer, men får samme tid som vinderen, og dermed også noteret for en verdensrekord. Herover ser vi Laszlo Tabori, Gunnar Nielsen og Audun Boysen efter løbet.*

På den hjemlige front kunne han igen gentage danske mesterskaber på 800 og 1500 m og desuden forbedre den dansk

rekord på 800 m til 1.47,5, hvilket var årets 4. hurtigste i verden. I øvrigt en dansk rekord indtil 1971, hvor Gerd Larsen tangerede den.

1956 blev Gunnar Niensens sidste aktive sæson. Han startede forberedelser til de olympiske lege i Melbourne med en træningslejr i Sydafrika.

I Compton, USA blev der gennemført et forsøg på drømmemilen. Her vandt den senere guldvinder fra OL Ron Delany fra Irland i 3.59.0 i et drabeligt løb mod Gunnar, der også kom under 4 min. Med 3.59,2 min.



*I USA løber Gunnar drømmemilen og bliver 2'er efter Ron Delany, Irland*

Gunnar gentog igen dobbeltsejren ved DM. Desuden løb han samme år 3000m på 8.12,6 min.

I en landskamp mod Island i juli måned fik han desværre en baglårsskade, der satte ham ud af spillet i en længere periode.

Han løb først 400 m i 48,6 sek, hans bedste tid på 200 m var 22,6 sek, så hurtigheden var der. Derefter løb han med på 4 x 400 m stafet.

### **De olympiske lege i Melbourne blev ikke højdepunktet**

De olympiske lege i Australien var egentlig årets højdepunkt, men Gunnar var ikke på toppen. Han havde skaden fra landskampen og virkede udbrændt. Han vandt det indledende heat på 1500 m og kom i finalen, hvor han sluttede på en 10. plads i tiden 3.45,8 min. Han stillede også til start og vandt det indledende heat på 800 m, men havde ikke kræfter til at deltage i semifinalen.

Gunnars problemer gjorde, at han måtte melde afbud Harbig Memorial Games, som han havde vundet de sidste 2 år.

I Gunnars sidste løb i Danmark blev Gunnar hyldet af mange tilskuere for sin store karriere. På 1500 m besejrede han Arne Hammersland efter en heftig spurt (Hammersland var første nordmand under 3.40 på distancen).



1956 på Østerbro løber Gunnar mod englænderne Gordon Pirie og Brian Hewson. Løbet er i september 56, hvor Gunnar har haft en længere pause. Han bliver 3`er i løbet.

I det civile var Gunnar typograf i Det Berlingske Hus. Og én der ikke ønskede for megen opmærksomhed. Efter karrieren fortsatte han som leder i sin klub KIF.

Desværre døde han allerede som 57 årig af leukæmi.

### Europamesterskaber

- ② Sølv 1954 1500 meter 3:44.4

### Danske mesterskaber

- ① Guld 1956 800 meter 1:54.1
- ① Guld 1956 1500 meter 3:50.6
- ① Guld 1955 800 meter 1:53.9
- ① Guld 1955 1500 meter 3:54.2
- ① Guld 1954 800 meter 1:55.9
- ① Guld 1954 1500 meter 3:56.6
- ① Guld 1953 800 meter 1:54.2
- ① Guld 1953 1500 meter 3:57.8
- ① Guld 1952 800 meter 1:51.4
- ① Guld 1952 1500 meter 3:52.0
- ① Guld 1951 800 meter 1:52.7
- ① Guld 1950 800 meter 1:55.0
- ① Guld 1949 800 meter 1:53.5
- ① Guld 1948 1500 meter junior-20 år 4:22.8

## Placeringer på *Track and Field News* verdensranglister

1952:

- 800 meter – nummer 4
- 1500 meter – nummer 10

1953:

- 800 meter – nummer 9
- 1500 meter – nummer 10

1954:

- 800 meter – nummer 2
- 1500 meter – nummer 4

1955:

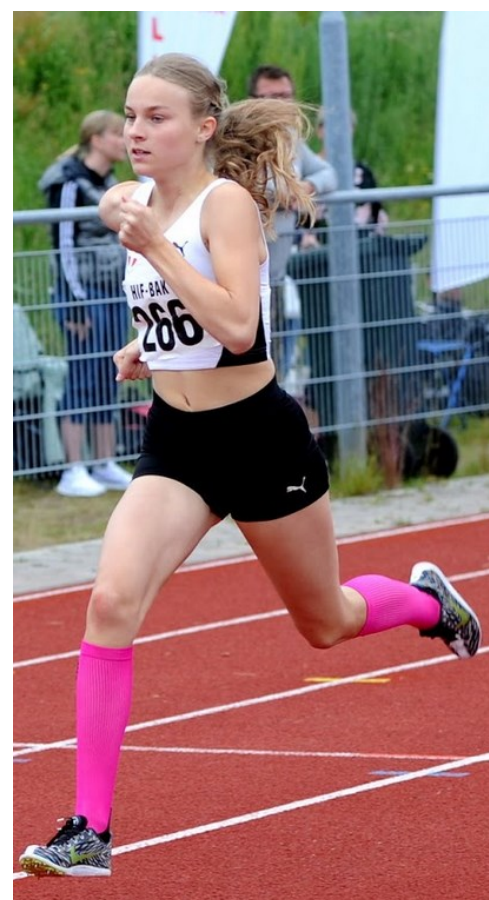
- 1500 meter – nummer 4
- 800 meter – nummer 5

1956:

- 800 meter – nummer 10
- 

### Personlige rekorder

- 800 meter: 1.47,5 (7. august 1955 i København)
- 880 yards 1.48.6 (verdensrekord i 1954)
- 1000 meter: 2.20,5 (3. juli 1955 i Berlin)
- 1500 meter: 3.40,8 (tangerad verdensrekord i 1956)
- En mile(1,609m): 3.59,2 (2. juli 1956 i Compton, Californien)
- En mile (indendørs): 4.03,6 (verdensrekord i Madison Square Garden, New York 1955)
- 3000 meter: 8.12,6 (1956)



*Gunnar Niensens grandniecer Mille og Nanna Elmer i aktion ved sidste års østmesterskaber i Helsingør.*

**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 indkaldelse, klik [her](#)**



## ATK træning

af Søren Sørensen

ATK talenttræningen er i fuld gang igen i vinterhalvåret. Her trænes de bedste ungdomstalenter fra 14 år og op. KIF har en del talenter med i år, herunder er Smilla Mygind, Freja Veicherts, Alberte Ulrik og Alma Witt i aktion i Snekkersten-hallen.



**Kom og spil banko i klubhuset  
søndag den 8. marts kl. 15.00-18.00  
og hyg dig med andre KIF'ere.**

**Alle er velkomne: Aktive, trænere,  
ledere, forældre, bedsteforældre og  
søskende. Vi ses!**



## **Ordensregler for klubhuset**

**Service og bestik stilles i opvaskeren efter brug.**

**Opvaskeren startes/tømmes efter behov.**

**Hold orden i køleskabet, gammel mad smides ud.**

**Brug affaldsspanden der tømmes når den er fyldt. Brug container ved Idrætshuset.**

**Tomme pantflasker anbringes i flaskecontaineren.**

**Diverse tøj og sko må IKKE opbevares i klubhuset efter træning. Tag det med hjem.**

**Alkohol må kun nydes efter særlig tilladelse.**

**Musikudstyr må KUN fjernes fra klubhuset efter særlig tilladelse.**

**OVERORDNET, RYD OP EFTER JER**



Jeg hjalp Sparta til deres 4-kampsstævne den 4. januar med resultatstyring. Sparta havde til den lejlighed valgt at teste "Roster Athletics" - app'en kan downloades til din mobiltelefon eller tablet.

Roster er lavet af den tidligere elite 400m løber Christian Birk, som også udviklede Endomondo løbe-app'en for nogle år siden.

Roster består af 3 komponenter. (1) Et Web Admin interface, hvor stævnearrangøren kan oprette stævner, tidsplaner, startlister, indtaste resultater og eksportere resultater til f.eks. Statletik. (2) En "Meet Mgmt" app, hvor dommere/hjælpere kan indtaste resultater undervejs ved stævnerne. F.eks. kan en hjælper ved længdespring indtaste resultater og vind, mens konkurrencen foregår, så der vil være online resultatformidling på stadion og til de der følger stævnet hjemme. En smart ting er at app'en kan

køres fra hjælperens egen mobiltelefon og den holder selv styr på seedning og kvalifikation til finaler osv. (3) Roster app'en hvor atleter/trænere/ledere/tilskuere kan følge stævnet enten på stadion eller hjemme. Sidstnævnte app bør alle have installeret, som ønsker at følge med i atletikstævner.

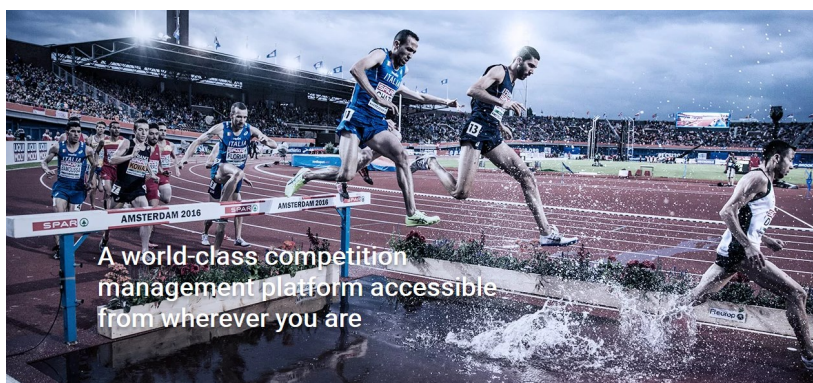
Min egen oplevelse af Roster er, at det er utroligt brugervenligt og intuitivt at arbejde med som stævnearrangør og slutbruger, hvor det tidligere mars og imars var en anelse "nørdet". På minus-siden har Roster endnu ikke interface til alle storskærme, tidtagning eller grafikdelen på Atletik TV – det arbejdes der på.

Jeg har lagt resultater ind fra Kronborg Games 1 den 11. januar 2020 og Vinterturneringens 1. runde den 12. januar 2020. Prøv at

downloade Roster app'en til din telefon og test programmet af. Sig gerne til, hvis der er ting, du synes kan blive bedre i app'en, så vil jeg bringe det videre til Roster teamet, som jeg er i tæt dialog med. Skriv en mail på [news@kif-atletik.dk](mailto:news@kif-atletik.dk) eller en messenger-besked til Søren Speich Sørensen.

Det er planen at tage Roster i brug ved Kronborg Games 2 lørdag den 1. februar, men sideløbende med Roster vil Helsingør IF også fortsat køre stævnet i mars, som klubben har gode erfaringer med. Ulempen ved mars er, at der ikke er online resultatformidling og heller ikke support af storskærmen i hallen. Det vil vi prøve at arrangere med Roster på forsøgsbasis.

Muligvis vil KIF også teste Roster af ifm. vores Tracks stævner i løbet af sæsonen. Mere herom senere.



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 - 2020						Tidligere klubrekord		
Sophia Bonde	P13	Stangspring	2.50	Ballerup	19. januar 2020	Annette Juma Nielsen	2.40	2009
Olga Nørgård Rathje	P12	1000 m kapgang	7.12.06	Ballerup	18. januar 2020	Sophia Bonde	7.13.77	2019

*Ved østmesterskaberne i Ballerup måtte Sophia Bonde afgive en klubrekord men satte til gengæld selv en ny.*



*Skulle man have lyst til at slå en klubrekord i hækkeløb, så kan det passende gøres på de nyindkøbte og særdeles flotte hække med KIF-logo på.*



*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: Torben Laursen, Michael Hyllested, Rolf Mortensen.

Næste nummer udgives 1. marts. Deadline den 26. februar.

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](https://get.google.com/albumarchive/107471026872544675224?fbclid=IwAR2Xo445uDpWbNysleOKw21ulaCnW0uO1ZvOH2HuAj4XdRWc0R5oiU1INNw)

Målfotos: <http://maelfoto.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://www.facebook.com/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.**