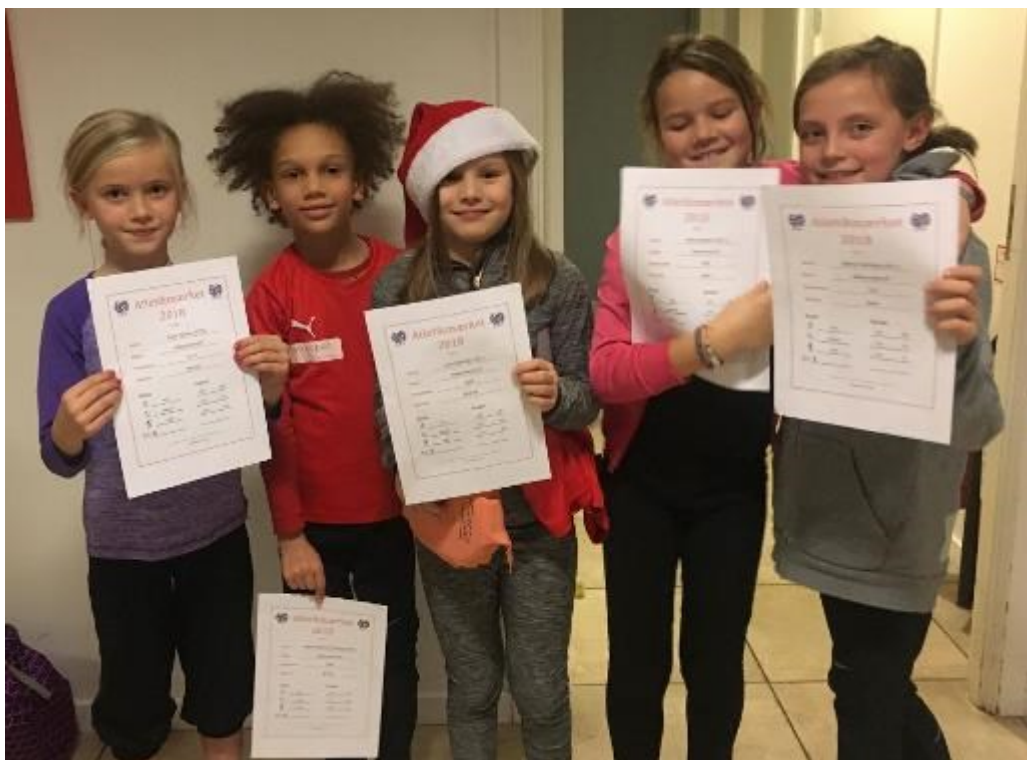


DIPLOMER TIL NANO OG MIKROHOLDENE



December er lig med julehygge og også Nano- og Mikroholdene havde en hyggelig aften i klubhuset, hvor der blev spist risengrød, leget pakkeleg og uddelt diplomer for årets flotte præstationer. Atletikmærket opnås, når man til stævner i årets løb har udført et løb, et spring og et kast samt en ekstra valgfri disciplin.

På stævnefronten har der været stille, dog har Ballerup AK åbnet dørene til to julestævner i Super Arenaen, hvor en håndfuld KIF-børn stillede op hver gang.

Ligeledes er 1. afdeling af vinterturneringen kommet i gang med første løb i Tårnby, 2. afdeling venter i begyndelsen af januar i Helsingør, hvor startskuddet går søndag den 6. januar.

Én af KIF's helt store ildsjæle er Mikkel Hansen, som har mange kasketter på - leder/træner på U18-holdet, selv aktiv som løber og spydkaster, medlem af DAF's bestyrelse, direktør for Eremitage-løbet, og der er sikkert et par ting vi har glemt ... Læs portrættet af Mikkel på side 5.

I løbet af december var der på facebook-siden kif-atletik hver dag en låge med atletikhistorier fra årets løb og fra fordums tid. Havde du ikke mulighed for at følge med på facebook eller missede et par låger undervejs, så bringes de 24 historier til slut i nyhedsbrevet.

2019 er nu en realitet. Godt nytår til alle med tilknytning til KIF og held og lykke til de aktive på stadions i årets løb!

I dette nummer

<u>SPONSORVÆGGEN</u>	2
<u>VINTERTURNERINGEN</u>	3
<u>STÆVNER I BALLERUP</u>	4
<u>PORTRÆT AF MIKKEL H</u>	5-8
<u>COACHING FOREDRAG</u>	9
<u>GENERALFORSAMLING</u>	10
<u>UNGDOMSUDVALG</u>	11
<u>STÆVNEKALENDER</u>	12-13
<u>TRACKS 2019</u>	14
<u>NYT FRA NANO/MIKRO</u>	15
<u>ATLETIKMÆRKET</u>	16
<u>KLUBREKORDER</u>	17
<u>JULEKALENDER</u>	20-43

5 stolte Atletikmærke-vindere med diplomer: Ayoe Haisler, Hektor-Gabriel Kronborg, Lola Fjældhøj, Vittoria Battain og Selma Veicherts.



Sponsorvæggen

af Birgitte Røddik

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

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

KIF takker mange gange for støtten.



Lån & spar

din personlige bank

Vinterturneringens 1. runde, 1. december

af Mikkel Hansen

Til Vinterturneringens 1. runde, som blev afholdt af Amager AC, havde vi 9 KIF-atleter med, vi forventer at vi kan sende mange flere til næste runde :-)

Men dem der var der gav den gas!

På billedet ses fire friske 10-11 års-piger:
Anna Lønborg, Sofie F. Brandt, Isabella Bonde og Emilie M. R. Garde.

Derudover havde vi også Ellen Krogh Vindfeld, Leon Hamann, Alma Juhl Horsgaard, Asbjørn Birkelund og Jonathan Makwarth ude at løbe!

Super flot indsats af jer alle!!!

2. runde afvikles i Helsingør 6. januar.



Søndag formiddag den 9.12 var en lille flok KIF'ere (Mathias Kent, Isabella og Sophia Bonde, August Horsgaard og tvillingerne Kevin og Marvin Jensen) til et hyggeligt lille stævne (ca 70 deltagere) i Ballerup Super Arena.

Det var et rent træningsstævne (ingen præmier) men stævnet tjente til at afprøve nye øvelser samt ikke mindst med næstsidsste chance i den gamle aldersgruppe inden børnene til nytår rykker op.

Der blev ved stævnet sat ikke mindre end 11 personlige rekorder af KIF-atleterne! Sophia Bonde (2007) debuterede i stang med 1,40 m og Isabella Bonde(2008) satte PR 13.92 i 60 m hæk.

August Horsgård (2007) blev nr. 2 i 400 m i PR 1:12,27 (tidl. PR 1:18,89 og debuterede i kugle med 7.60.

Marvin Jensen(2007) satte PR med 8,51 m (tidl. PR 8.40) i kugle.

Kevin Jensen (2007) debuterede i 60 m hæk med en 2. plads i 10/11 års klassen med 11.00

(dette resultat er kun 7/100 sek. fra klubrekorden) I 60 m løb vandt han med 8.68 pr (tidl. PR 8.85) foran sin evige rival Carl Bækstrøm som løb 8.69 og August blev nr. 3 med 8.94. Kevin vandt højde med 1.30 (2 rigtigt gode forsøg på 1.35) og sluttede stævnet af med at vinde kuglestød med PR 10.23 (tidl. PR 9.90) - resultatet er kun 37 cm fra klubrekorden.

Mathias Kent (2008) debuterede i KIF-trøjen med 5. plads i 60 m 9.28 og blev nr. 3 i 400 m 1:14.96 Mathias kommer fra Gentofte og resultaterne lover godt for stævner i det nye år.

Aliya Dahl(2007) vandt alle sine øvelser i nye PR: 60 m 9.49 (tidl. PR 9.73) - 800 m 2:41,12 (debut) samt kugle 8.13 (tidl. PR 7.21).

Stævnet den 27.12 i Ballerup Super Arena bød på over 100 deltagere (en 30-40 deltagere mere end til stævnet 9.12).

I piger 10/11 års klassen blev Aliya Dahl nr. 3 i 200 m i ny PR 31.45 og hun vandt 1000 m løbet i tiden 3:43.60 (hun slog de 3 deltagende 12/13 års piger) - begge tider er gode i

betragtning af hvor langsom banen er specielt til rundbaneløb. I kugle blev Aliya nr. 2 i PR 8.97.

Celina Hagihari blev 2 i 60 m i 8.84 og hun vandt sit heat overlegent i 200 m i 28.93.

I 10/11 års klassen for drenge havde Marvin Jensen fået det forkerte ben ud af sengen og hans resultater nævner vi ikke.

Kevin Jensen havde 5 starter og vandt alle sine øvelser - specielt hans sejr i 60 m løb vil han tænke på med glæde idet det var første gang han slog Thor Knudsen fra Sparta (tidl. Bagsværd) med 8.73 og 8.86. På denne distance blev Mathias Kent nr. 3 i 9,35. I 200 m vandt Kevin i 29.51 (årsbedste) foran Mathias i den ganske udmærkede tid 32.15 I kugle havde Kevin 3 stød over 10 m med 10.15 som det bedste. Højde blev vundet med 1,30 og hæk med 12.00.

En blæksprutte forklædt som KIF'er

25-årige Mikkel Hansen er her, der og alle vegne. Vi kender ham som atleten Mikkel, træner Mikkel, leder Mikkel og yderligere som meget ungt medlem af Dansk Atletiks (DAF) bestyrelse.

Atleten

Da Mikkel som 5 årig i 1999 var blevet sendt i seng,

vågnede han brat ved at hans forældre ruskede i ham og trak ham med ind i stuen til fjernsynet, hvor der blev vist atletik. "Se Mikkel, det er atletik, er det noget, du kan tænke dig at dyrke?" En søvndrukken Mikkel svarede "ja", inden han luntede tilbage til sengen. Og sådan blev det. Forældrene tog ham med til KIF, og resten er historie. Mikkel havde ikke selv haft indflydelse på valg af klub,

måske er det derfor, han efterfølgende har søgt indflydelse, hvor det er muligt.

Mikkel har sat personlige rekorder (PR) i ikke mindre end 15 forskellige discipliner. Størst succes har Mikkel haft på 3000 m samt i 3000 m forhindingsløb, hvor han har opnået følgende flotte resultater ved DM:

DM-U20, 2011, 3000 m forhindring: Bronze

DM senior, 2011, 3000 m forhindring: Sølv

DM-U23, inde, 2014, 3000 m: Guld

En anden disciplin, hvor Mikkel har gjort det godt, er spydkast, hvor han d. 8. september 2018 for første gang passerede 50 m grænsen. Den nye PR lyder på 50,07 m.

De senior resultater, Mikkel er mest glad for, er sølvet på 3000 m forhindring i 2011, spydkastet på 50,07 m i 2018, gennemførelsen af det første maratonløb i København i 2015 samt hans maraton PR sat i Hamborg i 2016.

På et tidspunkt mistede Mikkel motivationen til at løbe på banen, hvilket imidlertid fik ham til at løbe længere og længere distancer herunder



Mikkel under DT-finalen på Østerbro stadion i september, hvor der blev sat ny personlig rekord med 50.07 - første kast over 50 m grænsen.

halvmaraton samt maraton. Mikkel nævner, at årsagen til at han dyrker atletik er at holde sig i form til en meget travl hverdag. Mikkel har altid foretrukket de teknisk vanskelige discipliner især spydkast og højdespring, selv om han ikke forventer de store resultater i sidstnævnte disciplin.

Nok bruger Mikkel meget tid som træner og leder, men han understreger, at han ikke har nedtrappet egne ambitioner som aktiv atlet, men nærmere har ændret retning, hvor spydkast nu fylder meget.

Træneren

Mikkel startede som træner i april 2011, men af forskellige årsager stoppede han i september 2015,

hvorefter han afprøvede talentet som banerytter. Selv om Mikkel havde talent på cykelbanen, vendte han heldigvis tilbage til atletikken. I 2016 begyndte han således som succesfuld træner for KIFs talentfulde U18 atleter.

På spørgsmålet om Mikkel tror på, at KIF kan fostre atleter på internationalt niveau, svarer han "JA" med stærk overbevisning i stemmen. Han er overbevist om, at KIF allerede nu har unge talenter, der fremover vil kunne klare sig ved U18, U20 og U23 EM. På spørgsmålet om vi allerede ved U18 EM i 2020 kan forvente at se en eller flere KIF'ere i danske farver, tøver Mikkel en smule, inden han med et lunt smil svarer, at det da ikke er umuligt.

Mikkel har ikke kun en træner baggrund som aktiv atlet, idet han har gennemgået DAF's trænerkurser for aldersklasserne fra 6 år til 18 år.

I 2018 blev Mikkel af DAF nomineret som årets unge leder sammen med kun to andre unge ledere fra henholdsvis Sparta og Hvidovre. Begrundelsen var følgende: "På to år har Mikkel Hansen formået at skabe et unikt U18-hold i Københavns IF. Det har været med til at fastholde mange af de unge i klubben, hvilket tidligere ellers har været en stor udfordring i KIF. Mikkel har vendt den udvikling i positiv retning med sit fantastiske drive, som binder holdet sammen. Han lægger kolossalt meget tid i holdet og tænker hele tiden i nye baner for at skabe de bedste rammer for atleterne. Samtidig har han også været dybt involveret i European Athletics' Young Leaders-projekt." Det lykkedes dog ikke Mikkel at vinde titlen, idet den gik til Tanja Ravnholt fra Hvidovre AM. Mikkel kan dog være stolt over nomineringen og KIF kan være glad for, at Mikkels forældre på hans vegne valgte KIF for næsten 20 år siden.



Mikkel er i sit es sammen med U18-truppen, her under et af årets højdepunkter ved VU-spelen i Göteborg i sommers.

Leder af ungdoms-afdelingen

På Shu-Bi Dua's album 78'eren efterlyste de „Den røde tråd”. Som Shu-Bi-Dua vil Mikkel også gerne have en rød tråd i form af en fælles strategi for atleterne i KIF. Det er noget, han vil arbejde på at få gennemført. Som leder af ungdomsafdelingen er det naturligvis Mikkels opgave at motivere trænerne og sørge for, at de får de nødvendige kurser.

Mikkel understreger, at han absolut mener, at KIF både kan være en bredde- og en elite forening.

Som nævnt ovenfor blev Mikkel nomineret som årets unge leder af DAF bl.a. med begrundelsen, at det er lykkedes for ham at fastholde de unge atleter i KIF. Mikkel mener selv, at nøgleordene for at fastholde de unge er et godt træningsmiljø samt deltagelse i stævner, hvor der også er tid til at hygge sig med andre KIF'ere samt med atleter fra andre klubber.

På spørgsmålet om hvad Mikkel kunne tænke sig at ændre eller tilføje KIF er svaret, udover den røde tråd, oprettelsen af interne trænerudviklingskurser. Mikkel mener ligeledes, at der altid er noget, der kan

forbedres i en forening som KIF. Det drejer sig om at se muligheder i stedet for begrænsninger.

Udover træneruddannelsen gennemførte Mikkel i 2015 DAF's "Make Athletics Happen Projektlederuddannelse".

DAF beskriver uddannelsen således: "Målet er at skabe fremtidens ledere i dansk atletik og lade de unge skabe nye aktiviteter og events i klubberne. De unge lærer bl.a. at påtage sig lederansvar og få praktisk erfaring med projektafvikling." Mikkel deltog for øvrigt ikke kun som deltager, men også som teamleder.

Bestyrelsesmedlem i DAF

For ca. 2 år siden blev Mikkel prikket på skulderen

af den daværende næstformand i DAF. Han fortalte Mikkel om en ny "følordning" i DAF. Denne ordning går ud på at deltage i bestyrelsesmøder, men uden stemmeret og selvfølgelig med tavshedspligt. Formålet er at tilføre DAF's bestyrelse yngre kræfter. I 2017 blev Mikkel valgt ind i bestyrelsen som fuldgyldigt medlem. I 2018 er Mikkel blevet genvalgt for en 2-årig periode.

På spørgsmålet om hvor langt Mikkels ambitioner rækker, svarer han i første omgang undvigende, men erkender så, at baren ligger højt! Sådan ca. 2,46 m. For de måske knap så atletik kyndige kan oplyses, at verdensrekorden i højdespring for herrer er på 2,45 m!



Mikkel som nyvalgt DAF-bestyrelsesmedlem efter Årsmødet i 2017.

Skole OL

I 2018 blev der for første gang afholdt Skole OL i Gentofte Kommune. Arrangementet fandt sted i et tæt samarbejde mellem Gentofte IK, Gentofte Kommune og ikke mindst KIF med Mikkel som den drivende hovedmotor. Mange timers forberedelse blev forvandlet til en kæmpe succes, der fortjent afstedkom en DAF nominering som Årets Event. Denne nominering sætter Mikkel for øvrigt højere end hans personlige

DAF nominering som årets unge leder. Arrangementet gentages i dagene 7. og 8. maj 2019, hvor Mikkel håber på mange frivillige hjælpere fra KIF og især fra de lokale skoler.

Andet om Mikkel

Mikkel har været medlem af KIF i næsten 80% af sin levetid. Dette lange medlemskab har været stærkt medvirkende til Mikkels personlige udvikling, ligesom det har medført et stort og

værdifuldt netværk. Mikkel er da også meget glad for KIF, hvor han sætter stor pris på det gode miljø, han finder overalt i foreningen.

Mikkel har ikke et decideret idol indenfor atletikken, og så måske alligevel... han taler meget om at processen frem for resultaterne er i fokus på U18 holdet, så alle, der lykkes med dette, er hans idoler ;-)
Derudover ser han mere nogle som inspirationskilde, herunder Sebastian Coe, der var verdensstjerne på mellemdistancerne i 1970'erne og 1980'erne. Det var ham, Wilson Kipketer tog verdensrekorden fra på 800m. Siden 2015 har Sebastian Coe været formand for Det internationale Atletikforbund. I 2016 havde Mikkel den store ære, at interviewe ham foran 60 unge ledere ved European Athletics Young Leaders Forum.

Mikkel er en af flere unge og ældre ledere og trænere i KIF, uden hvis helhjertede indsats, det ikke ville være muligt at drive en idrætsforening.



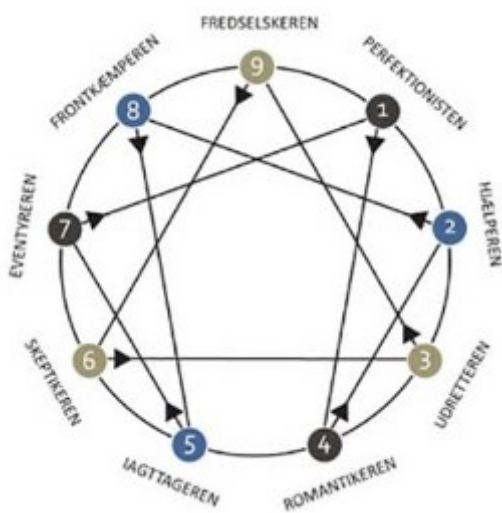
På én af turene med "European Athletics Young Leaders Forum" mødtes Mikkel med formanden for det internationale atletikforbund Sebastian Coe.

30. november var U18-holdet og forældre inviteret til coaching-foredrag med personlig kognitiv coach Annette Zeuthen. Ca. 20 atleter og en håndfuld forældre tilbragte en inspirerende aften i Annettes selskab.

Vi lader her Annette fortælle om Enneagrammet, som var et gennemgående tema i foredraget:

Oversigt over Enneagrammet og dens 9 typer:

8-9-1 *kropstyperne*
 2-3-4 *Føletyperne*
 5-6-7 *Hovedetyperne*



Det gamle symbol Enneagrammet bygger på de ni forskellige personlighedstyper og er blevet et af nutidens mest brugte og populære system til selvindsigt.

At arbejde og få indsigt i Enneagrammet er nøglen til vores indre slot, men også en måde at få øje på vores største indre potentiale ved at belyse forhindringer og begrænsende overbevisninger - begrænsende overbevisninger som vi har fået lavet om os selv på et tidspunkt i livet ved følgende gentagelser og opfattelser af vores egen gøre og væren, for så at blive overbevist om at det nok er sådan det er hos mig, hvorefter vi begynder at leve efter det vi tror vi selv og andre forventer af os.

Dette kan give en vis konstant uro og rastløshed, en indre negativ dialog (vores overjeg/ego) der fortæller os at vi ikke slår til og opfylder de krav som omverdenen forventer af os og derefter endeligt begrænser os i at leve det liv vi ønsker, at turde tro på at det godt kan lade sig gøre at nå mit mål - at finde ud af at jeg er lige som jeg skal være og turde stå stærkt i mig selv lige som jeg er.

I mit arbejde som coach støtter jeg mennesker i at blive den bedste udgave af sig selv, at turde stille sig ud i stormen og skabe kontakten til at vælge din beslutning med dit ønske

om hvad du mangler eller ønsker dig til at blive din bedste udgave. At støtte mennesker i at der intet galt er med dem, at de er lige som de skal være - men vigtigheden i at tage personligt lederskab.

Sådan kan jeg støtte dig

- * Blive bedre til at tale i offentlige rum (fremlæggelser-oplæg osv)
- * Komme i handling (har tendens til udsætte ting - lektier, aftaler, overspringshandlinger)
- * Indre vrede - frustration - hidsighed
- * Sorg (sygdom i familien - dødsfald-kærlighed-skilsmisse (mor og far)
- * Jeg er min egen største kritiker
- * Angst
- * Stress
- * Præstationsangst

Jeg skaber et rum for dig så du har mulighed for at udvikle dig som du har brug for, at vi taler om det du har brug for, jeg er der for at støtte dig i at du bliver den bedste udgave af dig selv og kommer i mål med hvad du ønsker at stå for og ønsker.

Personlig kognitiv coach
 Zeucoaching
 Annette Zeuthen,
 Randtoftevej 11, 2670
 Greve, tlf. 20283840.



Indkaldelse til generalforsamling 4. marts 2019

GENERALFORSAMLING 2019

Der indkaldes herved til KIF's ordinære generalforsamling mandag den 4. marts 2019 kl. 19.00 i KIF's klubhus Gunnar Nu Hansens Plads 3A for klubbens betalende medlemmer fra 15 år.

Dagsorden ifølge KIF's vedtægter:

1. Valg af dirigent
2. Formanden aflægger beretning til godkendelse
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse
4. Godkendelse af næste års budget og fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg:
Formand
2 bestyrelsesmedlemmer
1 bestyrelsessuppleant
1 revisor
1 revisorsuppleant
7. Eventuelt

På valg er:

Formand Thomas Ringsted, genopstiller

2 bestyrelsesmedlemmer, Pernille Falck og Ida Norgil Damgaard, Pernille genopstiller, Ida udtræder, men opstiller som suppleant. Christoffer Tarras Madsen opstiller som bestyrelsesmedlem.

I henhold til vedtægterne skal forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen være bestyrelsen i hænde senest 1. februar 2019. Link til vedtægterne [her](#).

Bestyrelsens email-adresse er bestyrelsen@kif-atletik.dk.

Skal du være med i KIFs nye ungdomsudvalg?

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

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

Tidligere har ungdomsudvalget beskæftiget sig med:

- Ture til udlandet

Arrangør af events som:

- Præmiefesten
- Grillaften
- Familiedysten
- Etc.

Aktivér forældre netværket

- Flere dommere
- Flere atletikmedhjælpere
- Etc.

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

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





Indestævner i vintersæsonen for Ungdom

af Michael Mørkboe

Trænerne i Ungdomsafdelingen anbefaler følgende indendørs stævner i vintersæsonen.

Bemærk at aldersgrænsen er sat op til 12 år til Øst-inde i Ballerup Super Arena den 19.-20. januar. Dvs. dette stævne er for årgang 2007 og ældre. Tidligere har 10-11 årige også kunnet deltage.

Dato	Frist	Stævne	Sted	Nano	Mikro	Mini	12-13 år	14-17 år
12. januar	3. januar	Kronborg Games I	Snekkersten	3	3	3	3	3
19.-20. januar	4. januar	Øst-inde	Ballerup				3	3
26.-27. januar	14. januar	Pallas spelen	Malmö					3
2.-3. februar		DM-inde mangekamp	Randers					*
2. februar	24. januar	Kronborg Games II	Snekkersten	3	3	3	3	3
9.-10. februar		Atleticum spelen	Malmö				3	3
23.-24. februar		DMU-inde	Skive					3*
5. marts	24. februar	Sparta børnestævne	Østerbro	2	2			
9. marts	28. februar	Kronborg Games III	Snekkersten	3	3	3	3	
		* Ved mesterskaber med transport og overnatning vil der blive opkrævet brugerbetaling						
		KIF betaler for et antal discipliner og stiller med trænere						

JANUAR	Stævne	Tilmeldingsfrist	FEBRUAR	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			16	Store DM Inde, Skive	
2			17	Store DM Inde, Skive	
3			18		
4			19		
5	4-kamp i Sparta-hallen fra 14 år // Hvidovre Indoor 2	28//30. december	20		
6	Vinterturneringen, 2.runde, Helsingør		21		
7			22		
8			23	DM Ungdom, Skive	
9			24	DM Ungdom, Skive	
10			25		
11			26		
12	Kronborg Games 1, Snekkersten-hallen	5. januar	27		
13			28		
14					
15					
16					
17					
18					
19	Østmesterskaberne Inde, Ballerup Super Arena	16. januar			
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26	Pallas spelen, Athleticum-hallen, Malmø	16. januar			
27					
28					
29					
30					
31					
FEBRUAR	Stævne	Tilmeldingsfrist	MARTS	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			1		
2	Kronborg Games 2 // DM Mangekamp // DM Masters, Randers	24. januar	2		
3	Hvidovre Indoor 3 // DM Mangekamp // DM Masters, Randers	27. januar	3		
4			4		
5			5	Børnestævne i Sparta-hallen ved stadion (børn op til 9 år)	26. februar
6			6		
7			7		
8			8		
9	Athleticum-spelen, Athleticum-hallen, Malmø		9	Kronborg Games 3, Snekkersten-hallen	1. marts
10	Athleticum-spelen, Athleticum-hallen, Malmø		10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
			16		
			17		
			18		
			19		
			20		
			21		
			22		
			23		
			24		
			25		
			26		
			27		
			28		
			29		
			30		
			31		

Første udestævne er Glostrup Games lørdag den 27. april

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

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

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

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

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

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

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

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

Tracks-programmet for 2019-sæsonen ligger nu klar og kan findes på <http://trackseries.com/>.

Sæt allerede nu 3 store krydser i kalenderen: **13. juni, 20. juli og 8. august**. Disse 3 afdelinger arrangeres af KIF på Østerbro stadion, og hvis du ikke løber med, så er der som sædvanlig stor brug for hjælpende hænder til disse stævner.



Julehygge hos Nano og Mikro-holdene



Nu har vi været i gang med vintertræningen i et stykke tid, og de første stævner nærmer sig. Siden vintertræningen startede i oktober har vi trænet inde i en stor sal om onsdagen (både Nano og Mikro), og om mandagen er det kun Mikro – og de er super seje og træner ude i alt slags vejr.

I begyndelsen af december blev der holdt julehygge for nano/mikro i klubhuset. Der blev spist en masse risengrød og en masse julegodter. Antons far var sød og hjalp til i køkkenet med maden. Derefter var der en omgang pakkeleg hvor alle endte med en pakke hver. Trænerne fik delt de sidste præmier ud fra præmiefesten. Der blev delt klubmester og manglekamps-diplomer og til sidst de to flidspræmier. Til sidst fik børnene lov til at lege frit med deres pakkelegsgaver og fik spillet bordtennis. Ved 19 tiden kom forældrene og hentede børnene efter en lang dag.

Vi nærmer os nu 2019, og da efter en større trænerrokering i start oktober, er vi nu ved at have "fundet os selv" – dette gør nu at vi går ind i en spændende udviklingsfase, hvor trænerne enten er i gang med trænerkursus eller skal snart.

Vi ser frem til et meget spændende år for Mikro og Nano!

Mvh

Trænerteamet

Alma, Mirvat, Pernille, Smilla og Vibha



Topscorer i Atletikmærket - Kevin Jensen







Til præmiefesten 17. november uddeltes atletikmærker og diplomer til mange dygtige atleter i KIF's ungdomsafdeling.

Ét særligt resultat skal bemærkes her, nemlig i Drengene 11 års-klassen, hvor Kevin Jensen har scoret hele 4.510 points. Samtidig har Kevin scoret over 1.000 points i hver af de 4 discipliner, hvilket i sig selv er meget usædvanligt. Faktisk har Kevin også scoret over 1.000 points i en femte disciplin, nemlig boldkast med ny D11 klubrekord på 52.04 m hvilket giver 1.075 points.

I vinterstævnerne i Ballerup 9. og 27. december lagde Kevin yderligere på og forbedrede sig på 60m og kuglestød samt løb en hurtig 60m hæk-debut (se referat side 4).

Den hidtidige scorerekord i Atletikmærket for Drengene 11 år var Andreas Trajkovski i besiddelse af, da han i 2004-sæsonen scorede 4.283 points. Det overgås nu markant af Kevin med hele 227 points. Flot sæson af Kevin, og det tegner til at 2019-sæsonen også bliver rigtig spændende med den indendørs-form som Kevin allerede viser nu.

Pointsum: 4510
Mærke: Guld

<u>Øvelse</u>	<u>Resultat</u>
 60m	8,68 / 1165
 længde	4,60 / 1036
 kugle	10,23 / 1163
 60mH	11,00 / 1146



Kevin Jensen (t.v.) er sammen med tvillingebror Marvin blandt de flittigste atleter i Ungdomsafdelingen.

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

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

NY KLUBREKORD - 2018						Tidligere klubrekord		
Jannick Bagge	MS	Trespring	15.23	Aarhus	3. februar 2018	Robert Lindholm	15.04	1961
Gustav Bendsen	D15	1500 m	4.22.78	Skive	25. februar 2018	John Christiansen	4.24.4	1979
Kevin Jensen	D11	Boldkast (145 gram)	52.04	Glostrup	28. april 2018	Andreas Trajkovski	48.55	2004
Lukas Medina Sørensen	D15	100 m hæk (83.8 cm)	15.26	Tårnby	5. maj 2018	Albert Ranning	15.1 (15.34)	2013
Asbjørn Birkelund	D16	10 km kapgang	58.45	Vallensbæk	5. maj 2018			
Smilla Mygind	P14	Spyd (500 gram)	38.37	Østerbro	27. maj 2018	Rita Wilcke	27.51	2013
Asbjørn Birkelund	D16	5.000 meter kapgang	27.25.30	Hvidovre	12. august 2018	Asbjørn Birkelund	27.53.3	2018
Celina Hagihara	P12	600 m	1.45.39	Østerbro	18. august 2018	Maria Larsen	1.48.73	2008
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.80	Odense	25. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	11.98	2017
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	24.43	Odense	26. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	24.55	2017
Rebekka Holsting	P15	Hammer (3 kg)	45.49	Aalborg	1. september 2018	Louise Theil Lundberg	42.41	2009
Alma Witt	P14	300 m hæk (76.2)	46.07	Aalborg	1. september 2018	Klara Eigtved	50.62	2013
August Østergaard	D15	800 m	2.02.57	Aalborg	2. september 2018	Jon T. Nielsen	2.03.40	2001
Christoffer Åndahl	U20	Højdespring	2.00	Aalborg	2. september 2018	Andreas Hasle	1.98	1972
Asbjørn Birkelund	D16	3000 meter kapgang	15.44.78	Aalborg	2. september 2018	Asbjørn Birkelund	16.10.09	2018
Emma King	P10	Længdespring	4.14	Greve	29. september 2018	Celina Hagihara	4.08	2016
Celina Hagihara	P12	200 m	27.74	Greve	29. september 2018	Sofie Rasmussen	28.28	2012
Celina Hagihara	P12	80 m	10.94	Greve	30. september 2018	Rugiatu Kallon	10.7 / 10.95	2005
Elisabeth Røddik Elsner	P12	Hammer (2 kg)	31.46	Greve	30. september 2018			



Årets klubrekordholdere, øverst fra venstre: Celina Hagihara, Elisabeth Røddik Elsner, Asbjørn Birkelund, August Østergaard, Emma King, Alma Witt, Rebekka Holsting og Jannick Bagge. Nederst fra venstre: Christoffer Åndahl, Gustav Bendsen, Lukas Medina Sørensen, Smilla Mygind, Astrid Glenner-Frandsen og Kevin Jensen.



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK



Bagside-info

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Torben Laursen, Mikkel Hansen, FN Sportsfoto.

Næste nummer udgives fredag den 1. februar. Deadline er søndag den 20. januar (tidlig deadline!)

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

Nyttige links og mails:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bestyrelsen: bestyrelsen@kif-atletik.dk

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

Atletik TV: [fb.me/atletiktv](https://www.facebook.com/atletiktv) og atletiktv.dk

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

Mobilepay: 78276

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

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


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



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

Aftalen gælder **KUN** løbesko.


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



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



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



2.

pladsen blev en realitet for KIF's Drengene 12-15 år ved DMU holdfinalen i Ballerup i september måned. Sølvmedaljerne som beviset på at KIF råder over Danmarks næstbedste drengehold, er kulminationen på et årelangt godt stykke ungdomsarbejde i KIF, således at de unge aktive til stadighed udvikler sig i et frugtbart atletikmiljø. Til samme holdfinale havde pige 12-15-årsholdet også kvalificeret sig og sluttede som nr. 6. Udover KIF havde kun Sparta formået at kvalificere sig til finalen i danmarksmesterskabet med hold op til 15 år hos både drenge og piger.



Danmarks næstbedste atletik-drengehold op til 15 år. Fra venstre: Elias Uth Lauritzen, Neloo Falck, William Røddik Elsner, August Østergaard, Gustav Bendsen, Mik Lønborg og Lukas Medina Sørensen. Fraværende var Leon Hamann.

3 gange verdensmester udendørs (1995 Gøteborg, 1997 Athen, 1999 Sevilla), 3 verdensrekorder sat i 1997-sæsonen, 1 bestående verdensrekord på 800 meter indendørs (1.42.67) sat ved VM i Paris 1997, to olympiske medaljer fra 2000 Sydney (sølv) og 2004 Athen (bronze), kåret som verdens bedste idrætsmand i 1997 – listen synes uendelig når man skal beskrive verdens bedste 800 meter-løber gennem tiderne Wilson Kipketer, som startede sin danske karriere i KIF i 1990 og nu atter siden 2016 er tilbage i KIF i rollen som talent- og udviklingschef. Wilsons måske mest imponerende bedrift var, at han i sæsonerne 1995-1998 var altdominerende på verdensplan på 800 meter distancen og ubesejret i hele 33 løb i træk. På alle tiders 800 m verdensrangliste er Wilsons 1.41.11 fortsat næstbedste tid og Wilson står for 8 af de 11 hurtigste tider løbet nogensinde.



Wilson Kipketer med U18-holdet under introduktionen som KIF's talentchef i november 2016.

4. pladser lige uden for medaljerækkerne blev det til for KIF's kvindelige og mandlige seniorhold ved den årlige DT-finale, som i år blev afviklet på hjemmebane i september. På forhånd var der forhåbninger om medaljer til begge hold, men hos kvinderne var FIF 1½ point stærkere på 3.-pladsen og hos mændene var der mere luft med 15 point op til Odense på 3.-pladsen. Sparta vandt som ventet både hos kvinderne og mændene. Topscorere for KIF hos kvinderne blev Astrid Glenner-Frandsen (12p), Louise W. Jørgensen (10p) og Louise Busk Nielsen (10p). Hos mændene hentede Jannick Bagge (12p), Lauge Laugesen (9p) og Albert Ranning (8p + 3p stafet) flest point. Louise Busk Nielsen stod for den eneste disciplinsejr i spydkast.



KIF's seniorhold for kvinder og mænd ved DT-kvalifikationsstævnet i Skive i maj 2018.



5 ungdomsdanmarksmeesterskaber blev det til for KIF ved det årlige DMU, der blev afviklet i Aalborg i første weekend af september. Weekenden startede forrygende med guld til Rebekka Holsting i hammerkast (P15) og Alma Witt (P15), der sensationelt løb guldet hjem fra B-finalen i debuten på 300 m hæk. Asbjørn Birkelund tog guld på 3000 m kapgang (D17), August Østergaard på 800 m (D15) og Christoffer Åndahl sprang 2,00 meter i højdespring (D19). KIF vandt i alt 15 medaljer til DMU: 5 guld – 6 sølv – 4 bronze. Se den samlede oversigt i BreaKIF News oktober udgave <http://kif-atletik.dk/files/BreaKIF/Oktober2018.pdf> på side 17.



KIF's 5 ungdomsdanmarksmeestre. Fra venstre: Alma Witt, Rebekka Holsting, Asbjørn Birkelund, August Østergaard og Christoffer Åndahl.





6-pack er der gode muligheder for at få, hvis du dyrker atletik. Her illustreret ved KIF's D15-stafethold, hvor Nello Falck, August Østergaard, William Røddik Elsner og Lukas Medina Sørensen løb sølvmedaljerne hjem ved DMU i september i en hæsblæsende 1000 meter stafet og kun lige akkurat blev slået på målstregen af Spartas hold – begge hold slog den eksisterende danske rekord! Mavemuskulaturen kommer til sin fulde ret i KIF's nye hurtige heldragt, der blev lanceret dette efterår.



Sølv på 1000 meter medley stafet (D15) ved DMU i Aalborg i september 2018. Fra venstre: Nello Falck, August Østergaard, William Røddik Elsner og Lukas Medina Sørensen.



7

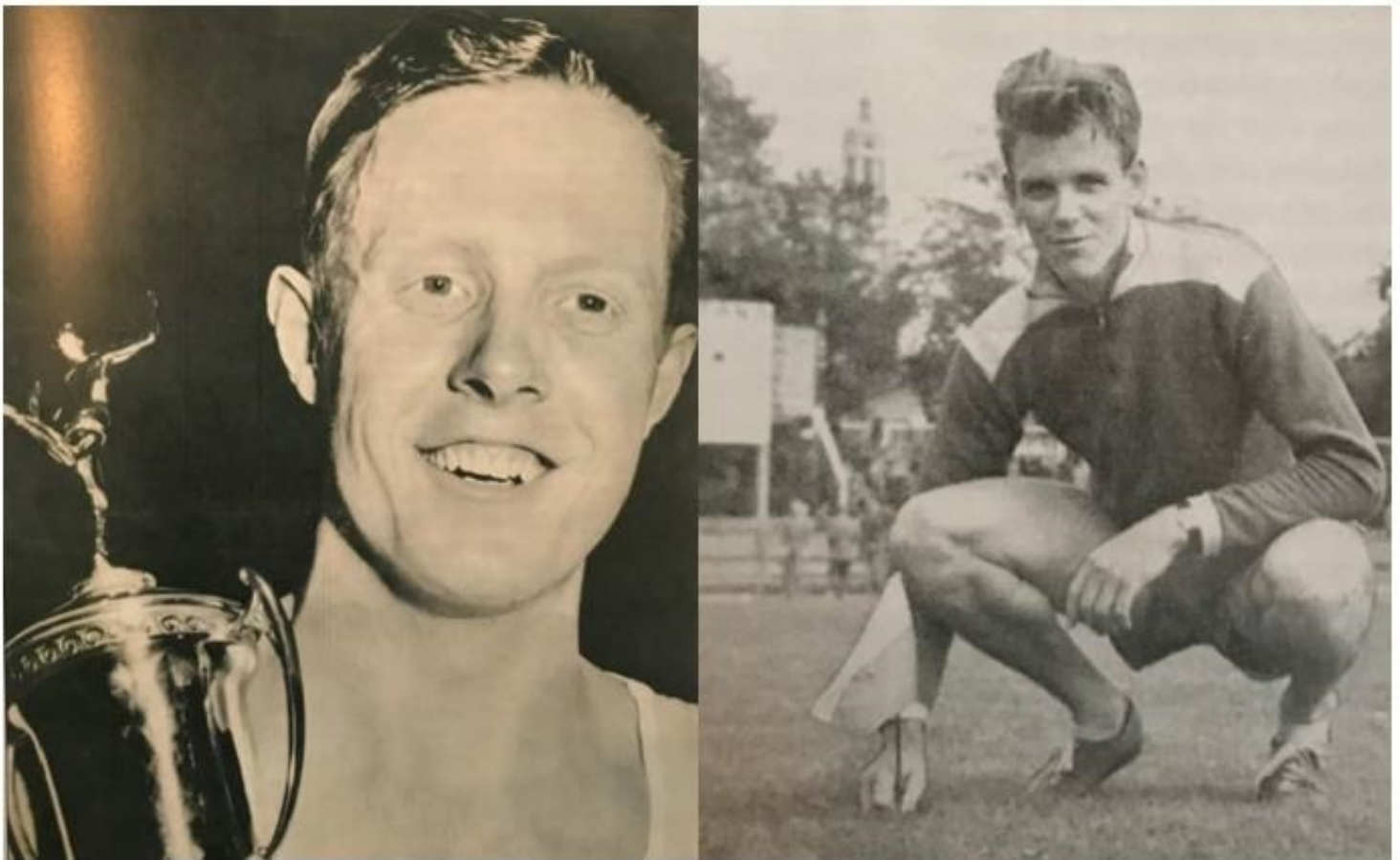
drenge på 10-11 års holdet vandt Østmesterskaberne for hold i Greve i september måned: August Juhl Horsgaard, Hector Wielechowski, Hjalte-Johannes Kronborg, Jonathan Mansfeldt, Kevin Jensen, Marvin Jensen og Samuel Kærhøg. Titlen som bedste D11-hold øst for Storebælt blev sikret i kamp mod 6 andre klubber. Der blev sat rigtigt mange fine PR og resultater. Ved samme stævne blev pigernes 10-11 år nummer 2 og Mix 12-13 årsholdet vandt ligeledes sølv.



KIF's drenge 10-11 årshold som mestre til Østmesterskaberne for hold i Greve i september 2018. Øverst fra venstre: Hjalte-Johannes Kronborg, Hector Wielechowski og Jonathan Mansfeldt. Nederst fra venstre: Kevin Jensen, Samuel Kærhøg og Marvin Jensen. Liggende: August Juhl Horsgaard.



8 individuelle DM-titler i træk er rekorden i KIF, som deles af Gunnar Nielsen (800 meter) i perioden 1949-1956 og Jørgen Munk Plum (diskoskast) 1951-1958. Gunnar Nielsen var i 50'erne i verdenseliten på mellemdistanceløb og deltog bl.a. ved OL i 1952 i Helsinki (nr. 4 på 800 m) og 1956 i Melbourne. Ved EM i 1954 i Schweiz vandt Gunnar sølv. Gunnar vandt 13 danske mesterskaber og satte 19 danske rekorder og var første dansker til at løbe en drømmemil i tiden 3.59.2. I diskos forbedrede Jørgen Munk Plum den danske rekord 13 gange fra 46,11 til 50,35 og det blev til ialt 11 danske mesterskaber i perioden 1949-1963, heraf altså de 8 i træk. Jørgen deltog som Gunnar ved OL i 1952 i Helsinki.



Gunnar Nielsen t.v. og Jørgen Munk Plum.



9

danske senior rekorder er 5 forskellige KIF-atleter noteret for. Nick Ekelund-Arenander har på 400 m både ude (45.50) og inde-rekorden (46.31) sat i 2013 og 2014. Kenneth Petersen har kastet 81.22 med 800 grams spyddet i 1989. I 1997 satte Klaus David Jensen DR i 30.000 m gang i tiden 2:24.58,3. Maria Larsen satte en indendørs rekord på 3.000 meter i Skive i 2015 i tiden 9.19.56. Endelig satte Loa Olafsson 4 rekorder på 4 forskellige discipliner i 1978: 1 mile (4.30.2), 3.000 m (8.42.3), 5.000 m (15.08.8) og 10.000 m (31.45.4).



Fra venstre: Nick Ekelund-Arenander, Kenneth Petersen, Klaus David Jensen, Loa Olafsson og Maria Larsen.

10

km er distancen for KIF's motionsløb "Friløbet", som i år blev afviklet søndag den 23. september. Løberuten er den smukkeste i København og fører blandt andet feltet forbi Den Lille Havfrue, Kastellet og Amalienborg. Indtægterne fra løbet tilfalder ubeskåret KIF's klubkasse og gavner foreningens arbejde blandt Ungdom og Seniorholdene.





11

.80 er KIF's klubrekord på kvindernes 100 meter, sat i år af Astrid Glenner-Frandsen, der ligeledes gav sin egen 200 meter rekord et tryk nedad til tiden 24.43. Astrid er således KIF's hurtigste kvinde i klubbens 126-årige historie. At Astrid topper når det gælder understreges af, at begge klubrekorder blev sat ved årets DM i Odense i slutningen af august i år, hvor Astrid vandt bronze i begge discipliner. Sammen med resten af stafetlandsholdet blev Astrid for nylig kåret til "Årets Atlet" ved Atletikkens Årsfest i Nyborg.

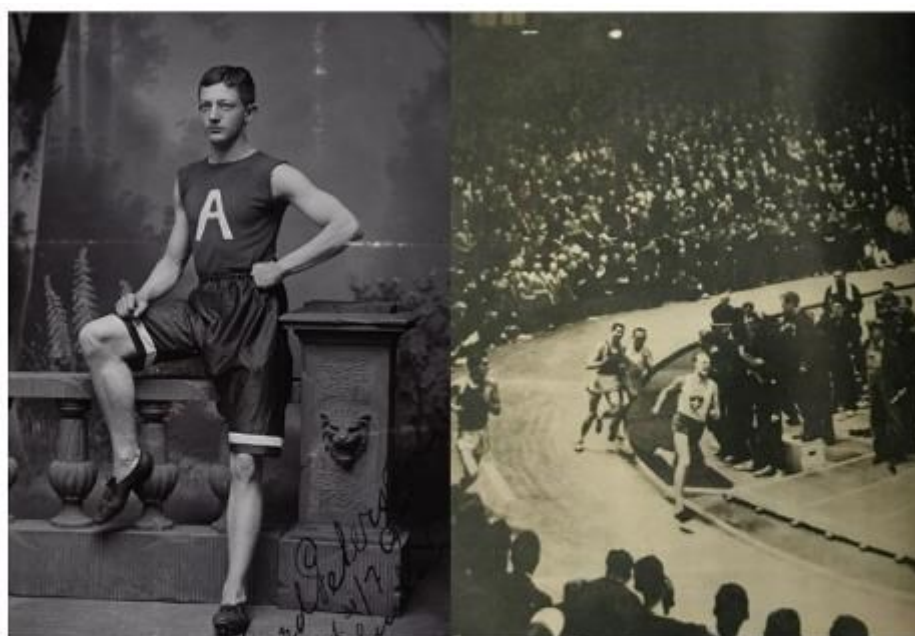


Astrid Glenner-Frandsen efter kåringen som "Årets Atlet 2018" sammen med kvindernes stafetlandshold.



12

verdensrekorder er blevet sat af KIF'ere gennem tiderne. I 1896 blot fire år efter klubbens stiftelse løb Ferdinand Petersen 100 meter i tiden 11.0. Tiden blev sat på KB's græsbane på Forchhammersvej og til sammenligning blev OL i Athen samme år vundet i tiden 12.0 altså 1 sekund langsommere. Året efter satte Christian "C" Christensen to VR på 50 km gang med en uges mellemrum i tiderne 5:33,54 og 5:30,26. Den rekord blev samme år forbedret af Moritz Rasmussen til 5:27,30. 7 år senere slog Thor Cederstrand rekorden igen i tiden 5:14,05. På den halve distance 25 km gang satte Niels Petersen VR i 1919. Så springer vi frem til tiden efter 2. verdenskrig, hvor KIF's løbefænomén Gunnar Nielsen satte 3 VR – først på distancen 880 yards (804,67 m) på Østerbro i tiden 1.48,6 i 1954, året efter indendørs i Madison Square Garden (New York) på 1 mile i tiden 4.03,6 og endelig på 1500 meter på Bislett i Oslo i tiden 3.40,8. Gunnar betragtede selv sin VR indendørs i New York som sin største bedrift. I slutningen af 70'erne dukkede et stjernefrø op, som desværre fik en alt for kort atletik-karriere: Loa Olafsson. Loa satte sensationelt verdensrekorder på både 5.000 og 10.000 meter, startende med 33.34,2 i 1977 på 10.000 meter. Året efter i maj 1978 løb Loa 5.000 meter på Rundforbi stadion i den fantastiske tid 15.08,8 og blot 5 dage senere blev rekorden på 10.000 meter trykket ned til 31.45,4 på hjemmebanen på Østerbro stadion.



T.v. Ferdinand Petersen, klubbens første verdensrekordholder i 1896, hvor han løb 11.0 på 100 meter (på græsunderlag).

T.h. Gunnar Nielsen ifm. hans verdensrekord i Madison Square Garden, New York i 1955. Banen var på blot 146 meter og uden hævede sving. Gunnar løb den indendørs mile i tiden 4.03,6.



13

,3 km er distancen for den legendariske rute i Dyrehaven, som hvert år danner rammen om det traditionsrige Eremitageløb, som KIF er med til at arrangere. Eremitageløbet rundede i år en milepæl ved at blive afviklet for 50. gang, så der var dermed tale om et jubilæumsløb. Vejr-guderne var i festhumør sammen med de 11.379 Eremitageløbere, der gennemførte løbet i smukt solskin. Abdi Ulad fra Hvidovre vandt mændenes løb for 5. gang og hos kvinderne blev det til sejr for Sylvia Kiberenge fra Sparta for 3. gang. Mange aktive KIF-atleter og frivillige fra klubben var medvirkende til at løbet endnu en gang blev en succes i år.





14

danske ungdomsrekorder har KIF's piger sat gennem tiden. Loa Olafsson satte 10 af dem i perioden 1973-78 på distancerne 800-1000-1500-3000-5000-10000 meter. Christina Schnohr satte DR på 80 m i 1988 i tiden 10.36 i P13-klassen. Endelig har Maria Larsen 3 rekorder på samvittigheden, som P18 løb Maria 1500 m i 4.17.45, som P21 en indendørs rekord på 3000 m i 9.46.27 og endelig en kombineret U23+U20+P19 rekord på 3000 m indendørs i tiden 9.19.56 sat ved DMU i Skive i februar 2015.



Fra venstre: Loa Olafsson, Christina Schnohr og Maria Larsen.



15

.23 lyder KIF's klubrekord i trespring for mænd, sat af Jannick Bagge i Aarhus i februar i år. Det var en forbedring af Robert Lindholms tidligere klubrekord på 15.04 sat helt tilbage i 1961. Jannick er til daglig træner på KIF's U18-hold, har tidligere dyrket mangekamp og fokuserer i øjeblikket mest på springdisciplinerne trespring og længdespring – Jannick kan dog også overtales til at kaste med spyd, når KIF stiller op til holdturnering.



Jannick Bagge under et stævne i Göteborg i sommeren 2017.

16

Olympiske Lege har hele 38 KIF-atleter deltaget i, senest med Henrik Jørgensen ved OL 1988 i Seoul i maraton. OL i 1912 i Stockholm havde flest KIF'ere til start nemlig 8, efterfulgt af 1920 Antwerpen med 6 deltagende KIF'ere. Ved OL i Athen 1896 deltog Holger Nielsen i diskos, her blev det ikke til medalje men til gengæld vandt Holger en sølv og to bronze i skydning og fægtning. I Paris 1900 vandt Ernst Schultz bronze på 400 meter og Eugen Stahl Schmidt vandt KIF's hidtil eneste OL guldmedalje i den eksotiske disciplin tovtrækning. Seneste OL-medalje ligger tilbage til 1920 Antwerpen, hvor Henry Petersen vandt sølv i stangspring.



T.v. Henry Petersen som vandt KIF's seneste OL-medalje i stangspring ved OL 1920 i Antwerpen. Her efter et spring i Aarhus i 1921, hvor Henry satte dansk rekord med 3,81 m.

T.h. deltog Henrik Jørgensen i maraton ved OL 1988 i Seoul som KIF's seneste deltager ved et OL. Her ses Henrik under hans historiske sejr i London Marathon 1988.



17.

november afholdtes årets præmiefest i KIF's ungdomsafdeling. Traditionen tro blev der spist og hygget sammen under festlige former – hovedattraktionen er uddeling af de mange diplomer, atletikmærker, pokaler og klubmester T-shirts, men også den traditionsrige kagekonkurrence er et af festens højdepunkter. KIF råder med ca. 200 ungdomsatleter over én af Danmarks største og stærkeste ungdomsafdelinger og spænder over aldersgrupper fra 6 år op til 18 år inden atleterne overgår til Senior-afdelingen.



U18-holdet i KIF er klubbens succesfulde juniorhold, som udmærker sig ved mange dygtige og flittige junior-atleter, et højt niveau hvor der også er plads til bredden, en stærk sammentømret og motiverende træner/lederstab og en rigtig fin kombination af atletik og sociale aktiviteter. I årets løb klarede U18 sig flot til det individuelle DMU i Aalborg i september, hvor U18 alene stod for 10 af KIF's 15 medaljer (4 guld, 4 sølv, 2 bronze). To uger senere deltog både pige- og drengehold til DMU holdfinalen i Ballerup med sølv til drengeholdet og en ærefuld 6.-plads til pigeholdet.



KIF's U18-hold under DMU i Aalborg på Skovdalen Atletikstadion 1.-2. september i år.

19

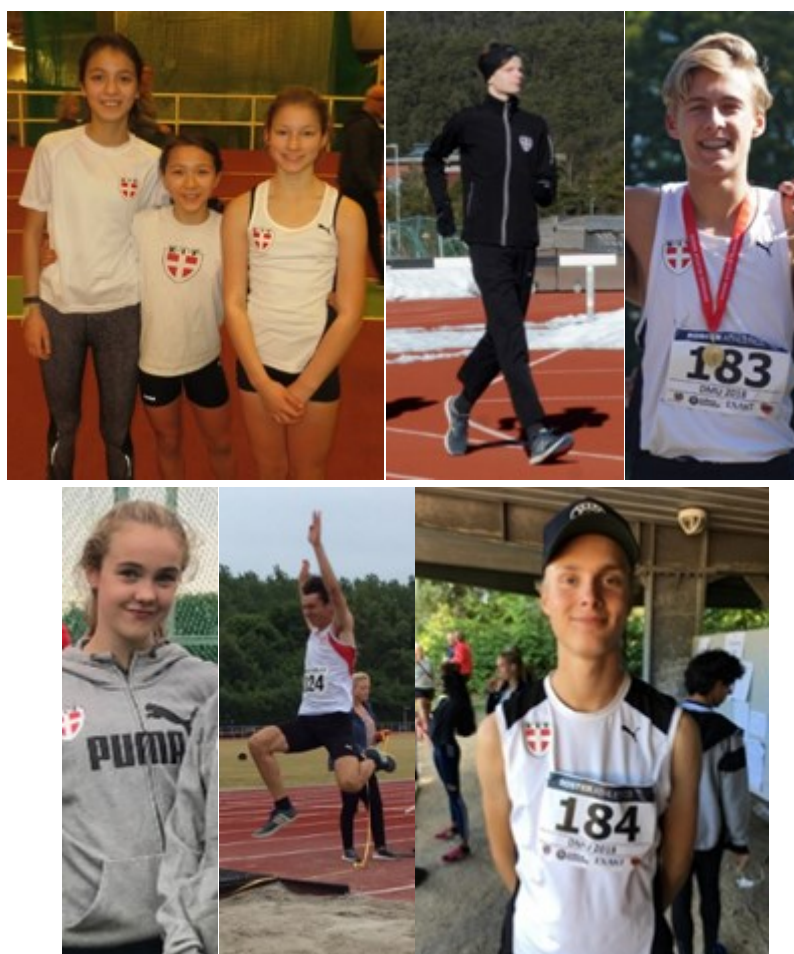
klubrekorer blev der sat i år af hele 14 forskellige udøvere. Bemærkelsesværdige er Astrid Glenners 100 og 200 m senior sprintrekorder og Jannick Bagge, der slog en 57 år gammel seniorrekord i trespring ved at springe 15.24. Også Christoffer Åndahl, der passerede 2 meter grænsen i højdespring som den kun 4. KIF'er gennem tiderne vakte opsigt. I ungdomsafdelingen var Celina Hagihara (P12) ustyrlig med klubrekorder på 80, 200 og 600 meter og Celina topper den danske rangliste for 12 årige piger i alle 3 discipliner. I kapgang fik Asbjørn Birkelund (D17) ligeledes ram på 3 klubrekorder på 3.000 meter, 5.000 meter og 10 km. Den samlede liste over KIF klubrekorder for 2018 kan ses i BreaKIF News november udgaven <http://kif-atletik.dk/files/BreaKIF/November2018.pdf> på side 26.



Øverst fra venstre: Celina Hagihara, Jannick Bagge, Asbjørn Birkelund, Astrid Glenner-Frandsen og Christoffer Åndahl.

20

gange topper en KIF ungdomsatlet årets rangliste ifølge statletik.dk, som lagrer alle resultater sat af udøvere som er fyldt 12 år. Celina Hagihara (P12) ligger som KIF'er i front på listen med 5 førstepladser i Danmark i disciplinerne 60-80-200-600-800 meter. Lige efter er Mikaela Medina Sørensen i samme årgang med 4 førstepladser på 100 meter og i de tre springdiscipliner højdespring, længdespring og trespring. Asbjørn Birkelund (D16) har ligeledes 4 førstepladser i Danmark i gangdisciplinerne 1000-3000-5000 meter og 10 km kapgang. August Østergaard (D15) fører ranglisten på 300, 400 og 800 meter og endelig er der 4 atleter med hver én førsteplads på årets ungdomsrangliste: Elisabeth Røddik Elsner (P12) hammer, Rebekka Holsting (P15) hammer, Lukas Medina Sørensen (D15) længdespring og Christoffer Åndahl (D18) højdespring.



Fra venstre: Mikaela Medina Sørensen, Celina Hagihara, Elisabeth Røddik Elsner, Asbjørn Birkelund, August Østergaard, Rebekka Holsting, Lukas Medina Sørensen og Christoffer Åndahl.



21

00 Kbh. Ø huser Danmarks bedste atletikstadion, som til daglig deles af atletikklubberne Sparta og KIF samt fodboldklubberne Skjold og B93. Desuden holder en række andre idrætsklubber til i Idrætshuset. Østerbro Stadion blev indviet i 1912 som Danmarks første atletikstadion. Stadion er blevet renoveret ad flere omgange og senest i 2009, hvor stadion blev udvidet til 8 rundbaner. Tilskuerrekorden stammer fra 1992 hvor KIF's store 100 års jubilæumsstævne blev afviklet umiddelbart efter OL i Barcelona – stævnet havde 12.000 tilskuere og deltagerfeltet talte adskillige olympiske mestre og verdensmestre bl.a. superstjernen Carl Lewis.



22

starter på landsholdet, heraf 19 sejre og 3 andenpladser, blev det til for Niels Holst-Sørensen, som udmærker sig ved at være Danmarks første europamester i atletik (EM 1946, Oslo, 400 meter). Ved samme EM vandt Niels sølv på 800 meter. I perioden under 2. verdenskrig var Niels i verdenseliten på 400 og 800 meter løb og vandt 18 danske mesterskaber 1943-1947. I 1943 havde Niels verdens hurtigste tid på 400 m og verdens næsthurtigste tid på 800 m. Niels var i hele 27 år indehaver af den danske rekord på 400 meter på 47.6 sat ved DM på Østerbro i 1944 frem til Jesper Tørring tangerede rekorden i 1971 og Arne Jonsson senere samme år forbedrede rekorden til 47.1. Som mesterskabsrekord stod de 47.6 fra 1944 i hele 39 år, indtil rekorden blev slået i 1983. Niels instillede sin aktive karriere i 1948 efter OL i London og indledte en militær karriere og blev senere generalmajor og chef for det danske Flyvevåben i 1970. I 1977 blev Niels valgt som Danmarks IOC-medlem, en post han bestred i 25 år frem til år 2002. Læs det udførlige interview med Niels i BreaKIF News august-nummeret: <http://kif-atletik.dk/files/BreaKIF/August2018.pdf>.



Niels Holst-Sørensen (t.v.) vinder 400 meter ved EM 1946 på Bislett stadion i Oslo og blev dermed Danmarks første Europamester i atletik.

23

danske rekorder har KIF's drenge i ungdomsafdelingen været ophavsmænd til. Heraf er Andreas Trajkovski dominerende med 14 rekorder i perioden 2005-2014, de fleste i længdespring men også enkelte rekorder på 50 m, 60 m og i trespring. Største præstation var Andreas' sølv ved Junior-VM i Barcelona i juni 2012 med et spring på 7.82 som er dansk U20 og D19 rekord samt KIF klubrekord for seniorer. De øvrige danske ungdomsrekorder for drenge er sat af Gert Kærlin (3000 og 5000 m), Rasmus W. Jørgensen (3 rekorder i stangspring), Nick Petersen (2 rekorder i kuglestød), Christian Clausen (800 m) og Anders Black (syvkamp).



Fra venstre: Andreas Trajkovski, Gert Kærlin, Anders Black, Christian Clausen, Nick Petersen og Rasmus W. Jørgensen.



24. oktober 1892 Københavns Fodsports-Forening (KFF) stiftet på et ungarleværelse på Blegdamsvej 128 på 3. sal. Dette gør vores klub til Danmarks ældste atletikforening, men ikke den første. Den formodede første egentlige atletikforening i Danmark, Foreningen Sport, blev stiftet den 27. juni 1886 på Østerbro i København, men eksisterer ikke længere. Københavns Fodsports-Forenings navn blev senere ændret til Københavns Idræts Forening (KIF) i 1914. Værten til det stiftende møde var fodboldspilleren og guldsmeden Alfred Bense, der endte med at blive valgt til foreningens første formand. Man gjorde det fra starten klart, at det drejede sig om en amatørforening for at markere sin afstand til de professionelle løbere, der på daværende tidspunkt kunne ses i Tivoli. Foreningen startede med et medlemstal på de tolv stiftende unge løbs- og gangsportsentusiaster, som skulle betale 35 øre i kontingent hver måned.



Alfred Bense, KIF's første formand

