

Januar 2020

Månedligt nyhedsbrev for
Københavns Idræts Forening

Årets klubrekorder



Tema om mangekamp



**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!**



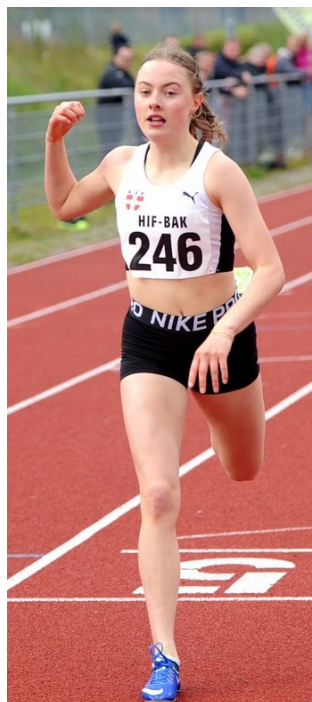
Klubrekorder i 2019 - kavalkade

af Søren Sørensen

Hele 21 KIF'ere har sat klubrekorder i årets løb. På de næste sider bringer vi en kavalkade over de flotte resultater, der er sat i år.



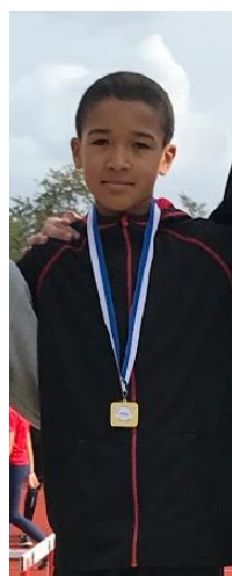
Albert Ranning. Løb en forrygende 100 m til DT-indledende i Odense i tiden 10.40 - 5.-bedste tid i Danmark nogensinde. Albert har i årets løb været omkring stafetlandsholdet, var til EM U-23 og har vundet medaljer både til DM og DMU.



Alma Witt. Blev østmester i Helsingør på 300 meter (42.56) og vandt sølv på 200 meter (26.48) i klubrekordtider. Har desværre været skadet en del af sæsonen, men er blandt de bedste piger i P15 klassen, når hun er på toppen.



Rebekka Holsting. Fik i år fortsat de gode resultater fra 2018-sæsonen med en ny klubrekord for P16 i hammerkast på 45.75. Var også med på kvindernes DT-hold, som tog bronze i Odense i september.



Kevin Jensen. Har været skadet en del af sæsonen, men har været overbevisende i de stævner han har stillet op i. Det blev til to klubrekorder i D12-klassen: 2622 point i femkamp og tiden 7.01 i 1 km kappgang.

Klubrekorder i 2019 - kavalkade



Astrid Glenner-Frandsen.

En fantastisk sæson med den danske rekord på 100 meter på 11.39 som det store højdepunkt. Deltagelse i VM i Doha og stafet-VM i Japan. Medaljer til både inde og ude DM. Desuden klubrekorder på 200 meter (23.84) og 60 m inde (7.46).



Asta Garder. Satte klubrekord for P12 på 2 km kapgang i tiden 16.01.5.



Johan Emil Nygård.

Kapgang har vist sig at være Johans speciale med hele to rekorder. 1000 m i tiden 5.58.4 og 2000 m i tiden 13.03.



Sophia Bonde. Den sjældne kombination af stangspring og kapgang mestrer Sophia. I P12-klassen satte hun klubrekord i stang med 2.30 og på 1000 m gang distancen blev tiden 7.13.77.



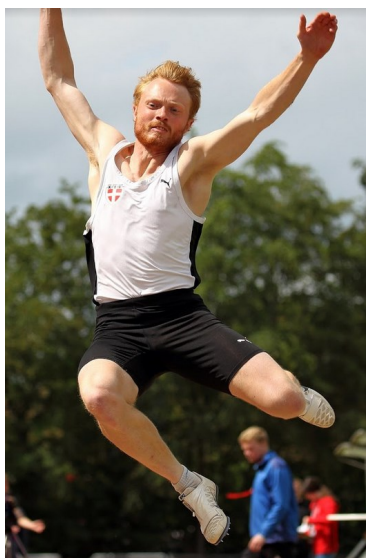
Anne Sofie Hyltoft Olsen. Forbedrede sin egen rekord i stangspring med 2 cm til 3.62. Anne Sofie deltog bl.a. i Universiaden i Napoli i sommers.



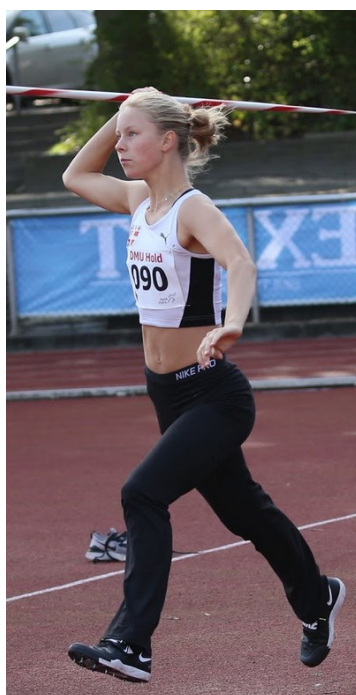
Signe Boelsmand, Katrine Holten Winther, Anna Krab Scheibelein og Astrid Glenner-Frandsen. Løb klubrekorden hjem på 4x200 meter ved DM inde i Skive i februar i klubrekord-tiden 1.43.42.



Liv Amelia Nygård. I P11 klassen satte Liv klubrekord i 1 km kappgang i tiden 7.58 ved et stævne i Vallensbæk i september.



Jannick Bagge. Øgede sin egen klubrekord i trespring til 15.45 ved DM i Esbjerg, hvor Jannick vandt guld. Har været udtaget til landsholdet og var i Napoli til Universiaden i årets løb.



Smilla Mygind: Med et kast på 32.62 m satte Smilla P15 klubrekord i spydkast ved DMU i Greve.



Elisabeth Røddik Elsner. Satte en markant klubrekord i hammerkast i P13 klassen med et kast på 42.79 meter, en forbedring på over 12 meter af den eksisterende rekord. Elisabeths kast udløste 1227 point i DAF's ungdomstabel, hvilket er det bedste resultat i ungdomsafdelingen i år.



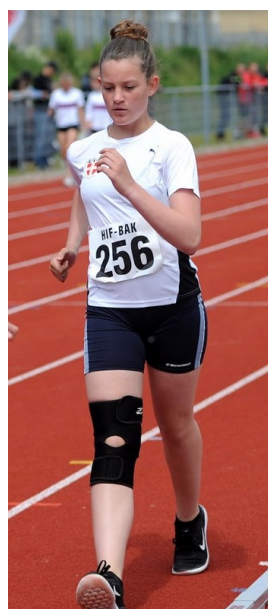
Lukas Medina Sørensen. Deltog i 10-kamp som første ungdommer i over 20 år, og satte undervejs klubrekord på 110 m hæk i tiden 16.53 i D16.



Celina Hagihara. Et andet stort talent i ungdomsafdelingen er Celina, som satte klubrekorder i P13 klassen i både 200 meter (26.68) og 600 meter (1.41.21).



Asbjørn Birkelund. Har traditionen tro været god for flere klubrekorder i kapgang. 3000 meter (15.21.70), 5000 meter (26.43.48) og 10 km kapgang i tiden 56.07. Alle 3 klubrekorder sat i D17 klassen.



Freja Veicherts. En anden sjælden kombination er diskos og kapgang og den passer Freja godt. Satte klubrekord i diskos i P14 klassen med et kast på 30.00 og på 3000 meter kapgang lyder Frejas klubrekord nu på 22.38.10.

Lara Katharina Ohlenfost (uden foto). Lara satte ved et stævne i Ballerup klubrekord i 2 km kapgang for P13 i tiden 16.13.9.

Klubrekorder vil have en fast plads i nyhedsbrevet.

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

NY KLUBREKORD - 2019						Tidligere klubrekord		
Sophia Bonde	P12	1000 m kappgang	7.13.77	Ballerup	19. januar 2019	Laila Bellouch	7.22.40	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	60 m inde	7.46	Malmø, SWE	26. januar 2019			
KIF senior (Signe Boelsmand, Anna Krab Scheibelein, Astrid Glenner-Frandsen, Katrine Holten Winther)	KS	4 x 200 m stafet (inde)	1.43.42	Skive	17. februar 2019	KIF senior (kvinder)	1.44.16	2015
Asta Garder	P12	2 km kappgang	16.01.5	Ballerup	19. maj 2019			
Lara Katharina Ohlenfost	P13	2 km kappgang	16.13.9	Ballerup	19. maj 2019			
Albert Ranning	MS	100 m	10.40	Odense	1. juni 2019	Andreas Trajkovski	10.60	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.39	Skara, SWE	6. juni 2019	Astrid Glenner-Frandsen	11.80	2018
Anne Sofie Hyldtoft Olsen	KS	Stangspring	3.62	Hvidovre	8. juni 2019	Anne Sofie Hyldtoft Olsen	3.60	2015
Alma Witt	P15	300 m	42.56	Helsingør	15. juni 2019	Sofie Christensen	42.76	2010
Alma Witt	P15	200 m	26.48	Helsingør	16. juni 2019	Mira Rølle Attermann	26.70	2007
Freja Veicherts	P14	3000 m kappgang	22.38.10	Helsingør	16. juni 2019			
Johan Emil Nygård	D13	1000 m kappgang	5.58.54	Helsingør	16. juni 2019	Asbjørn Birkelund	6.08.15	2015
Kevin Jensen	D12	1 km kappgang	7.01	Valby	22. juni 2019			
Johan Emil Nygård	D13	2000 m kappgang	13.03	Valby	22. juni 2019	Asbjørn Birkelund	14.07.67	2015
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	23.84	Varberg, SWE	15. juli 2019	Astrid Glenner-Frandsen	24.43	2018
Jannick Bagge	MS	Trespring	15.45	Esbjerg	27. juli 2019	Jannick Bagge	15.23	2018
Asbjørn Birkelund	D17	5000 m kappgang	26.43.48	Esbjerg	27. juli 2019	Rita Wilcke	31.85	2014
Rebekka Holsting	P16	Hammerkast (3 kg)	45.75	Østerbro	10. august 2019	Rita Wilcke	24.22	2015
Elisabeth Elsner	P13	Hammerkast (2 kg)	42.79	Østerbro	17. august 2019	Rebekka Holsting	30.77	2016
Smilla Mygind	P15	Spydkast (500 g)	32.62	Greve	24. august 2019	Rita Wilcke		
Asbjørn Birkelund	D17	3000 m kappgang	15.21.70	Greve	25. august 2019	Asbjørn Birkelund	17.33.45	2019
Freja Veicherts	P14	Diskos (750 g)	30.00	Østerbro	31. august 2019	Maria Hansen	29.26	2004
Kevin Jensen	D12	Femkamp	2622 p	Østerbro	31. august 2019	Joakim Engelbrecht	2268 p	2008
Lukas Medina Sørensen	D16	110 m hæk (91.4 cm)	16.53	Østerbro	1. september 2019	Kristian Tipsmark	19.30	2004
Liv Amelia Nygård	P11	1 km kappgang	7.58	Vallensbæk	22. september 2019			
Asbjørn Birkelund	D17	10 km kappgang	56.07	Vallensbæk	22. september 2019			
Celina Hagihara	P13	200 m	26.68	Greve	28. september 2019	Christina Schnohr	26.8	1988
Celina Hagihara	P13	600 m	1.41.21	Greve	29. september 2019	Maria Larsen	1.43.59	2009
Sophia Bonde	P12	Stangspring	2.30	Hvidovre	8. december 2019	Marie Winther	1.80	2003



100 m - kvinder

Astrid Glenner-Frandsen	11.39 (1.9)
Mathilde U Kramer	11.64 (-0.3)
Ida Karstoft	11.66 (1.4)
Mette Graversgaard	11.80 (0.8)
Louise Østergård	11.83 (0.1)
Emma Beiter Bomme	12.05 (0.3)
Thea Lyng Møller Jensen	12.17 (-0.2)
Caroline Benfeldt Sørensen	12.20 (1.4) (m/k)
Zarah Buchwald	12.29 (0.9)
Marie Høgh Larsen	12.31 (-2.1)

100 m - mænd

Kristoffer Hari	10.26 (0.8)
Albert Ranning	10.40 (0.8)
Kojo Musah	10.45 (0.2)
Frederik Schou-Nielsen	10.46 (1.1)
Tazana Kamanga-Dyrbak	10.50 (1.5)
Simon Hansen	10.54 (1.1)
Festus Asante	10.59 (-0.5)
Andreas Trajkovski	10.61 (0.8)
Emil Mader Kjær	10.62 (-0.4)
Tobias G. Larsen	10.65 (0.3)

Det blev til hele 29 klubrekorder i år og to af de flotteste stod KIF's supersprintere Astrid Glenner-Frandsen og Albert Ranning for som hhv. nr. 1 og 2 på den danske 100 m rangliste i 2019 og nr. 1 og 5 på alle tiders danske rangliste. Til sammenligning blev der i 2018 sat 19 klubrekorder, altså 10 flere i år!



KIF's hold til DT-finalen i Odense den 8. september 2019.

Øverst fra venstre: Wilma Johansson, Therese Jansson, Rebekka Hillingsø, Mathilde Zeuthen Pedersen, Rolf Mortensen, Ida Meinertz, Katrine Holten Winther, Mikkel Ringsted, Jonatan Kure, Marius Glenner-Frandsen, Jonathan Adamsen, Lukas Medina Sørensen, Christoffer Åndahl, Søren Brasen, Christoffer Tarras Madsen.

I midten: Martin Højland Nielsen, Maria Hansen, Signe Boelsmand, Annette Juma Nielsen, Kristoffer Bonde Pedersen, Endre Røsaker, Jonathan Makwarth, Anne Sofie Hyldtoft Olsen, Anna Krab Scheibelein, Neloo Falck, Jannick Bagge, Martin Panduro, Albert Ranning og Jesper Mølgaard.

Forrest Bettina Meyer, Rebekka Holsting, Alberte Ulrik, Andreas Holst Lange, August Østergaard, Mikkel Hansen, Villads Schou, Maria Venborg, Astrid Glenner-Frandsen og Jacob Wolfgang. Mangler på billedet: Emanuel Hammann og Katrine Lund.



10 sekunder er der mellem de to fotos, dvs. tiden det tager Annette Juma at springe ned fra podiet og åbne en flaske champagne for at fejre kvindernes bronzemedaljer til DT-finalen.



KIF's Dreng 16-19 år og Piger 12-15 årshold på vej til DMU Holdfinalen i Aalborg 14. september 2019.

Bagest fra venstre: Jannick Bagge, Endre Røsaker, William Elsner, Jonathan Makwarth, Andreas Holst Lange, August Østergaard, Peter Munk Adamsen, Neloo Falck, Lukas Medina Sørensen, Mik Lønborg, Gustav Bendsen, Jonathan Adamsen, Michael Mørkboe.

I midten: Alma Horsgaard, Celina Hagihara, Alberte Kjærsgaard, Mar Sala, Mille Elmer, Sophia Bonde.

Forrest: Talulah Axelsson, Freja Veicherts, Alberte Ulrik, Smilla Mygind, Alma Witt, Aliya Dahl, Elisabeth Elsner, Asta Garder og Malika Bak Jensen.

Der er mange gode klubrekorder at gå efter, hvis man i ungdomsafdelingen har lyst til at prøve kræfter med mangekamp. I de unge årgange op til 13 år kan man afvikle en 3-kamp bestående af et løb, et kast og et spring - øvelserne skal udføres samme dag. Der er flere stævner i løbet af sæsonen, hvor dette er muligt, f.eks. Tårnby Games i maj, Eurotrack på Frederiksberg i starten af juni, Copenhagen Open i Hvidovre ugen efter, Sparta Games i august eller afslutningsstævnet i Greve i slutningen af september.

For 12-13 årige er der mulighed for at prøve kræfter med en 5-kamp, enten ved øst/vest-stævnet, som de sidste par år er blevet afviklet i Viby ved Aarhus. Her afvikles de 5 discipliner på samme dag, så det kræver en god fysik. Programmet kan variere, men for pigernes vedkommende er det normalt 60 m hæk, kuglestød, længdespring, spydkast og 600 m. For drengene er disciplinerne de samme bortset fra at 60 m hæk er byttet ud med 80 m hæk.

Når man rykker op i 14-15 års klassen er man klar til 7-kamp hos pigerne og

9-kamp hos drengene, som afvikles over en weekend. For pigerne hedder øvelserne 200 m, 800 m, 80 m hæk, højdespring, længdespring, kuglestød og spydkast. For drengene handler det om 200 m, 800 m, 100 m hæk, diskoskast, højdespring, kuglestød, længdespring, spydkast og stangspring. Fra 14 år kræver det at dyrke mangekamp således specialtræning i en række discipliner, især hækkeløb, kast og stangspring (for drenge) er udfordrende.

Næste aldersklasse 16-17 år byder ikke på de store ændringer, dog går pigerne fra at løbe 80 m hæk til 100 m hæk. Hos drengene går man op på den fulde 110 m hæk-distance og skifter 800 m ud med 1500 m. Desuden udskiftes 200 m for de 14-15 årige med både 100 m og 400 m, således at man kommer op på en fuld 10-kamp som seniorerne, når drengene fylder 16 år. Dog kastes der fortsat med redskaber, der svarer til aldersklassen, ligesom hækhøjderne også er alderssvarende - det gælder både for piger og drenge.

Fra 16-17 år og op til seniorklassen er der ingen forskelle i sammensætningen af disciplinerne.

Indendørs kan man også dyrke mangekamp, det sker som oftest i form af en 5-kamp, da man i Danmark kun kan udføre kuglestød som kastedisciplin. En typisk indendørs 5-kamp for piger/kvinder består af 60 m hæk, højdespring, kuglestød, længdespring og 800 m. For drenge 14-17 år kan en indendørs 5-kamp bestå af 60 m hæk, højdespring, stangspring, kuglestød og 1000 m. Fra 18 år og opefter afvikles typisk 7-kamp som består af 60 m, 60 m hæk, 1000 m, højdespring, længdespring, stangspring og kuglestød.

Det vil være skønt at se flere KIF'ere fra ungdomsafdelingen prøve kræfter med mangekamp til næste år! De kommende sider i vores mangekampstema kan forhåbentlig inspirere trænere, ledere og forældre til at bakke op om de unge!



Anna Lønborg, Sophie Filtenborg Brandt og Hjalte-Johannes Kronborg fanget under en mangekamp på Østerbro stadion i begyndelsen af september sammen med træner Alberte Ulrik.



Anders Black satte i 2005 klubrekord i 10-kamp med en imponerende score på 7705 point, hvilket giver ham en 3.-plads på alle tiders danske rangliste.

Resultatserien kan nærstudies i DAF's årbog fra 2005 på side 282.

(100m-længde-kugle-højde-400m / 110m hæk, diskos, stang, spydkast, 1500m).

282 Årsranglister 10-kamp – mænd

Senior (100m-læ-ku-hø-400m/110mH-di-sta-sp-1500m)
 7705 p Anders Black,79,KIF TYSKL 28.05
 (11.25-7,46-14,12-2,15-50.84/
 15.32-40,20-4,10-57,92-4.39.05)

Uden alsidighed – ingen specialisering.

Kære venner af mangekamp, kære venner af præstationsoptimering, kære venner af talentudvikling, kære atletikvenner.

Diskussionen om LTAD (Long Term Athlete Development), om tidlig eller sen specialisering, om tidligt fravalg eller sent tilvalg har været meget lang. Den går ikke kun på mangekamp, men mere generelt på talentudvikling i al almindelighed. Skal vi spejle os i specialisterne eller burde specialisterne spejle sig i mangekæmperne? Er

sammenligningen relevant, er min holdning en træners naive opfattelse af, at DAF's talentudvikling efter en del år kunne trænge til en bredere evaluering, en nyorientering, en vision – hvor vi tager det bedste med fra fortiden i en ny retning? "Vejen ad hvilken" er i starten snoet, vi får brug for vores GPS, en synkronisering af dem. Senere bør det blive en mere lige og hurtigere vej, baseret på evidens – og erfaring.

Diskussionerne er ofte foregået i et "snævert" forum blandt fagspecialisterne, der bygger på historikken – på de sikre og kendte kort; men vi burde måske engang imellem spille med "blind makker" – i dette tilfælde forældrene, der måske mangler den specifikke faglighed, men som dagligt møder de unge aktive via dagligdagens mange udfordringer.

Det fælles køkkenbord er måske DEN centrale "platform," hvorom dagen, studierne, arbejdet, fritiden, kammeraterne, kæresterne, idræts-

vennerne og talentsatsningen bliver diskuteret. Derfor spiller forældrene en større rolle, især når det gælder fastholdelse, end vi tidligere har opfattet. Derfor er og bliver forældreinddragelse vigtig. De er vigtige ift. Informationsniveau, informationsmængde, den fælles fortælling mellem trænere, forening, aktive og forældre. Det giver færre misforståelser, det mindsker myterne, det fremmer forståelsen og kan give mere sammenhængskraft.

Forældrenes rolle understreges i et svensk forskningsprojekt fra 2015: *"I föräldrars spår för framtidens segrar,"* hvor nogle af delkonklusionerne på svensk talentudvikling bl.a. er:

Hur kan idrotten stödja ungdomar som inte har idrottsintresserade, insatta eller resursstarka föräldrar att kunna fortsätta idrotta och utveckla sin idrottsliga talang? Är det överhuvudtaget möjligt att nå absolut elitnivå utan att ha en familj som förmår stödja en elitsatsning med tid och resurser?



Jens BC er kendt af mange som ekspertkommentator ved TV2's atletiktransmissioner. En ildsjæl i det danske mangekampsmiljø med et langt CV bl.a. tidligere Associate Professor Emeritus ved Aarhus Universitet, tidligere lands-træner og nuværende træner i Aarhus 1900.

Projektet understreger, at det fysiske talent ikke kan stå alene, men at der er behov for sociale kompetencer, for dialog og måske ligefrem en "skævere" støttepolitik end tidligere. Hvis gode økonomiske forhold, engagerede og støttende forældre er en væsentlig forudsætning for at bevæge sig op gennem talentudviklingens pyramide, så burde flere ressourcer måske være mere specifikke ift. aktive med en mindre stærk basis og dermed udfordre den



Fra seneste mangekampssamling i EKC Vest den 7. december i Aalborg, hvor atleter øst for Storebælt også var inviteret med.

nuværende generelle støttepolitik. Den havde jeg ikke set komme, eller måske turde jeg ikke se den komme.

Hvorfor så denne lange indledning om ressourcer?

Den kigger vi oftest på, den er mere håndgribelig, men hvad med vores talentmæssige ressourcer. En international undersøgelse fra 2015 baseret på befolkningstallet i de enkelte lande når frem til, at Danmark i aldersgruppen 10 - 19 år bør have 70.000 potentielle idrætstalenter. Australien har 280.000, USA har 4.200.000 og Kina har 22.800.000. På **ICCE's Global Coach Conference, Vancouver Canada, november 2009** holdt jeg oplæg om skandinavisk aktiv / træner udvikling sammen med forskere fra bl.a. Storbritanien, Australien og Kina, der også fremlagde deres modeller. Her fortalte de kinesiske ledere, at Kina i 2009 havde 39.000 fuldtidsansatte trænere, der **kun** arbejdede med talentudvikling – ja, det fortalte de. Det kan vi aldrig konkurrere med, hverken på antal aktive eller antal trænere, så vi må gøre det smartere og mere utraditionelt end andre.

Sceneskift!

Kevin Mayers verdensrekord fra 2018 i 10 kamp på 9.126p blev omtalt i Frankrig med: **"C'EST UN MONSTRE"** – **"RECORD PULVÉRISÉ!!!"**

De 10.55s – 7,80m – 16,00m – 2,05m – 48.42s / 13.75s – 50,54m – 5,45m – 71,90m – 4:36.11min ville som enkeltresultater –

bortset fra mellem / langdistance – få de fleste af DA's landstrænere til at sige, *"Han hører hjemme hos os."* Rekorden blev omtalt i **L'EQUIPE**; men – men – samme dag bragte avisen 15 artikler om Neymar. Selv i Frankrig er atletik "underlagt" fodbold.

Og hvorfor så Kevin Mayer?

Onsdag den 20.02.2019 sad Martin Gottschalk Aksglæde og jeg på TV2 Sport og kommenterede IAAF World Indoor Tour fra Düsseldorf. Det var finalestævnet, der afsluttede rækken af 6 inde-stævner i en Golden League pendant. Det slog mig under forberedelsen til stævnet, at en række aktive havde dyrket en lang række forskellige idrætsgrene inden de slog sig på atletik. Det var bl.a. cykling, cross country på ski, amerikansk fodbold, soccer/fodbold, rugby, gymnastik og basketball – alle har senere opnået internationale meget flotte resultater. Data fik jeg via den biografi, **de aktive selv og deres trænere havde oplyst.**

Herefter gennemgik jeg startlisterne for aktive, der specifikt havde nævnt, at de har lavet mangekamp:

Jamile Samuel (NED) – årg.92: 60m – 7.14s.; 100m – 11.10s. Hun startede med 7 kamp – og er i hele sin karriere blevet trænet af Bart Bennema (selv 7995p i 10 kamp i 1998.)

Dafne Schippers (NED) – årg.92: 60m – 7.00s.; 100m – 10.81s og 200 – 21.63s. – og se lige hendes øvrige enkelte

resultater i mangekamp, hun kunne være blevet dansk individuel mester i mange øvelser. Hendes personlige rekord i 7 kamp er 6545p, og hun fik bronze i 7 kamp ved WM i Moskva 2013. Hendes træner Bart Bennema understreger, at Dafne stadig regelmæssigt kaster spyd, det motiverer hende i den daglige træning.

Yarisley Silva (CUB) – årg.87: 4,90m i stangspring, se i øvrigt hendes mange internationale resultater – hun startede som 7 kæmper.

Sara Gambetta (GER) - årg.93: Kuglestød: 18,46 m – her satser hun fremadrettet, trods 24.31s på 200m, 1,82m i højde, 51,17m i spyd osv. Dertil: 2'er JWM i 7 kamp i 2010, 1'er JEM 2011 i 7 kamp og en pr. i 7 kamp på 6108p!!!

Og så vil jeg ikke engang nævne **Nadine Vissers (NL) Anouk Veters (NL) eller Karsten Warholm (NOR.)**

Jeg ved godt, at I kan stille det kætterske spørgsmål, var de måske ikke nået længere ved en tidlig specialisering? Det kan jeg ikke afkræfte; men **Internationale undersøgelser** bekræfter min lidt subjektive / uvidenskabelige opfattelse. En af de mest underbyggede **omfattende 2400 topatleter** peger på, at 60 % af de adspurgte havde dyrket forskellige sportsgrene indtil deres 14 – 16 år, herefter fokuserede de på én. Forskningen er ikke entydig; men de fleste forskere i talentudvikling peger på, at jo flere idrætsgrene, de aktive har

været igennem fra barnsben, des bedre for deres videre sportslige udvikling

Kan vi bruge det i en evt. revitalisering af vores talentstruktur?

Kunne vi overveje at inddrage ovenstående erfaringer, når vi "møder" de aktive, de talentfulde, dem med det endnu ikke åbenlyse talent, dem med viljen, dem fra "Stenbroen," dem fra "Kartoffelmarkerne," dem fra "Fiskerlejerne." Burde vi ikke "se" noget oftere eller **meget oftere** på tværs af klubber, regioner – på tværs af Bælterne?

Jeg er sikker på, at det kunne være med til at begrænse fravalget blandt vores aktive. Det handler ikke kun om stærk klubøkonomi, om mange ressourcer, om snæver faglig viden, men vi kender alle den situation, hvor vi som trænere bliver "blinde" ift. tekniktræning, disciplinanalyse, skader, motivation mv. Vi prøver at bruge de samme værktøjer fra den store kasse, som vi har grebet ned i så tit - gennem mange år. Hvis det ikke lykkes første gang, kigger vi bare på om det er millimeter eller tommer - fremfor at tænke på et nyt værktøj eller finde en ny værktøjskasse frem. Sådan ser jeg også på måden, vi tackler frafaldet blandt vores unge aktive på. Jeg har eksempler på, at nogle af vores bedste aktive har forladt vores idræt på et tidspunkt, hvor vi måske kunne have fastholdt dem, hvis vi havde brugt hinandens kompetencer på tværs af klubberne til det fælles projekt –

talentudvikling. Der går intet fra de enkelte klubber eller trænere ved åbent at erkende, "vi har ikke svaret på alt." Det må være vigtigere at fastholde og udvikle den aktive end den historiske klub – og trænerstolthed.

Konklusion: DAF's talentmasse er gennemgående stor, jeg nikker anerkendende, når det gælder mangekamp. Men jeg tror ikke på den nuværende model, hvor vi tidligt låser de aktive i en bestemt disciplin eller retning. Jeg tror ikke på vores nuværende model, hvor trænerne på landsplan kun møder de aktive nogle få gange om året. Det nuværende system er snarere et udtryk for en weekends socialisering kombineret med teknisk instruktion.

Jeg tror på et DA - projekt, om talentudvikling i de unge år på tværs af discipliner. Jeg tror på talentudvikling, der åbner for "en stor tragt," hvor mange i

starten kommer med og ned, hvor der stilles krav til deltagelse, engagement, bevægelsesudvikling med fokus på koordinative elementer samt krav til de unge ift. egen personlig udvikling og sociale kompetencer. En tragt hvor hældningsgraden er forholdsvis stor, hvor kravene ift. studier / arbejde, ift. netværk og sportslig udvikling stiger med alderen, og sidst – men ikke mindst: Krav til dem selv – kombineret med hyppig, målrettet, kvalificeret træning på tværs af alle klubber med de bedste trænere, med de bedste dialogpartnere, med de netværk, der er nødvendige.

Gælder dette kun for 7 - og 10 kamp?

Istvan Balyi, Ph.D.: To have a Ph.D. is to know everything about nothing, to be a coach is to know something about everything!" (Colorado Springs USA 2003)



Drenge 16-17 års-gruppen efter gennemført 10-kamp ved DMU i mangekamp den 31. august-1. september 2019.

Forord af Martin Iversen:

I efteråret 1975 sad en gruppe mangekæmpere og springere fra AK73 på vej hjemover i toget fra en regnvåd Landsturneringsmatch på Holbæk Stadion og fantaserede om den "ultimate mangekamp". Alle var enige om at 10-Kampen ikke var alsidig og krævende nok. Der måtte simpelthen tilføres nogle flere discipliner. Jeg legede videre med idéerne og fandt på at fordele de ialt 15 discipliner over 5 dage og naturligvis sluttende med den grande finale: 3 km forhindringsløb. 15-Kampen var opfundet og blev første gang afholdt sidst i september 1975. Jeg havde på det tidspunkt overtaget produktionen af AK73's klub-shirt og havde derfor de nødvendige remedier liggende klar. Jeg tegnede og trykte derfor den første 15-kamp T-shirt som var en gul shirt med 15 blå stjerner samt 15 KAMPEN stående i midten. T-shirten blev trykt på køkkenbordet og varmebehandlet i tørretumbleren som stod i vaskekælderens på H V Rolstedsvej (der skulle holdes vagt så de andre beboere ikke kom rendende). Det blev siden en fast tradition med 15 kamp T-shirten. Ét af årene kreerede jeg en T-shirt med en løber i fuld rustning samt dykkerudstyr på vej over vandgraven.

Michael Mørkboe: I 1975 så et nyt arrangement dagens lys. På initiativ af Martin Iversen og AK73 blev den første 15-kamp gennemført. 15-kamp var en udvidet tikamp fordelt over fem dage (mandag-fredag) med tre discipliner om dagen. Det første år var der kun mænd der deltog, men til gengæld var der 30 af slagsen.

Deltagerne fik point efter den gamle pointtabel fra 1962, som indeholdt stort set alle discipliner. Resultaterne i disciplinerne var altså betydende for hvor mange point man fik, og derfor var hver en centimeter og 1/10-sekund, man kunne forbedre sig, vigtig.

Som dreng i KIF's ungdomsafdeling hørte jeg ind i mellem om denne spændende mangekamp, men først som 18-årig turde jeg tage skridtet til at stille op, da det jo var en senior-konkurrence, så ikke noget med

ungdomsredskaber til yngre atleter der deltog. Der var dog en juniorklasse, men dengang var det 19-22-årige, så de konkurrerede også med seniorredskaber.

I den juniorklasse blev jeg nr. 3 ud af 10 og blev straks bidt af arrangementet. Det at man gennemførte 15 discipliner over fem dage, gav det noget helt andet end almindelig tikamp. F.eks. kunne ømhed fra de første to dage allerede mærkes om onsdagen, hvor der stadig kun var afviklet seks af de 15 discipliner, og når man om torsdagen havde løbet 5000 m i pigsko, krampede læggene fuldstændig. Man mødte således op til sidstedagen totalt mørbanket og kæmpede med at få fodled og lægge varme nok til at kunne gennemføre de tre sidste discipliner. 15-kampens sidste disciplin var 3000 meter



Efter endt 3000 m forhindring i 1997 fik jeg den obligatoriske vandgang efter den samlede sejr.

forhindring, og jeg glemmer ikke den isnende fornemmelse der gik op gennem foden og læggen, da jeg første gang passerede vandgraven og fik foden i vandet.

Det var jo de færreste deltagere (om nogen) der mestrede alle 15 discipliner, så derfor gav det mange forskydninger undervejs i konkurrencerne, når specialister nåede til deres discipliner, mens andre bare skulle "overleve". Det gav automatisk nogle spændende konkurrencer, men samtidig var der også en 15-kamps ånd, som handlede om at vi alle var i samme båd og derfor måtte støtte hinanden for at komme i gennem.

Det faste program var altid:

Mandag: 100 m – Kugle – 400 m hæk

Tirsdag: Højde – Hammer – 400 m

Onsdag: 100/110 m hæk – Stang – 1500 m

Torsdag: Længde – Spyd – 5000 m

Fredag: Trespring – Diskos – 3000 m. forhindring

Mandag og tirsdag blev betragtet som de "nemme" dage.

Onsdag var "den lange dag". Jeg kan huske nogle gange, hvor jeg

først har skullet løbe 1500 m kl. 22:30, fordi stangspring tog mange, mange timer at afvikle. Det var til trods for at der var en 15-kamps regel der sagde at man maks. måtte få seks forsøg i alt i hele konkurrencen (selvfølgelig også maks. tre nedrivninger i træk), så man skulle tilrettelægge sine forsøg og have helt styr på, hvor højt man kunne springe. Mange har gennem tiden fået noteret et stort 0 i højde og stang, hvor reglen gjaldt.

Fredag var der tradition for at dem der ikke skulle ud at løbe stærkt på forhindringen, klædte sig ud i forskellige kostumer. Det var meget festligt. Især den 5-dobbelte vinder, Nicolas Stampe, var kreativ et par gange, hvor han var klædt ud som Ninja eller badminton-spiller. Der var også tradition for at den mandlige og kvindelige vinder af 15-kampen skulle bæres fra målstregen tilbage til vandgraven og kastes i.

15-kampene blev altid afsluttet med fest om fredagen, hvor der blev uddelt diplomer og 15-kamps T-shirt. Spændingen var således også altid stor, når det gjaldt præsentationen af den årlige 15-kamps T-shirt, som Ann Michelle Farrington designede i mange, mange år.

På et tidspunkt (jeg ved ikke hvornår) indførte man

muligheden for at deltage i par-15-kamp. Man kunne således være to om at dele de 15 discipliner og indgå i konkurrencen mod de andre par.

I årene fra 1989-2000 gennemførte jeg 11 fulde 15-kampe og i 2006 lavede jeg som 35-årig et comeback, så det i alt blev det til 12. Min bedste sæson var i 1997, hvor jeg vandt med en score på 8697 p. Det placerer mig på en 12.-plads på alle tiders bedste, en liste som alligevel tæller flere danske mestre i tikamp. Min store fordel lå jo i at af de fem ekstra discipliner der var i forhold til tikamp, lå de fire af dem lige til mit højrebæn. Mine to bedste discipliner var 400 hæk og trespring, og 5000 m og 3000 forhindring var jo også bare derudad. Der var kun lige hammerkast, som var en katastrofe, men disciplinen er heldigvis så teknisk svær at der nærmest ingen specialister var.

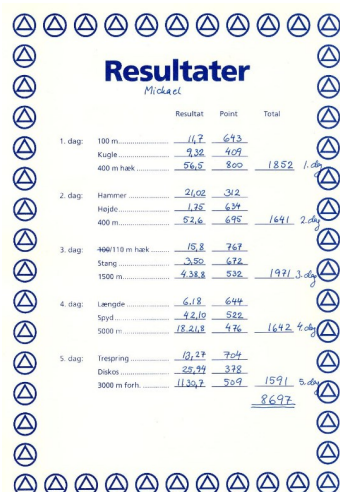


Første gang jeg skulle prøve hammerkast (i 1989) følte jeg at mine arme blev flået af, da jeg under opvarmningen forsøgte at rotere. Beslutningen blev derfor at stille mig med ryggen til, køre hammeren to gange over hovedet på mig selv og aflevere med ryggen til kasteretningen. 9.14 m! og sjovest af alt, det gav 4 p. til min score og for lige at sætte det i perspektiv fik jeg lidt over 800 p. for min 400 hæk, det år jeg scorede højest i den. Sidenhen blev jeg altså lidt bedre til hammerkast, og jeg nåede da næsten også 30 m i en DT-finale i 2011.

De mange 15-kampe bærer naturligvis også en masse anekdoter med sig, specielt fordi deltagerne ofte stod over for discipliner, de ikke mestrede særligt godt. Således har 15-kampen flere brækkede knogler på samvittigheden, men der er samtidig også mange sjove historier. I 1990 og 1991 regnede arrangementet næsten væk og jeg skal hilse at sige, at selv om 15-kamp er sjovt, så kræver det sin mand at stå gennemblødt mandag og tænke frem mod de næste fire dages konkurrencer. I kuglestød stod banen under vand, så hjælperen med

målebåndet måtte stikke hånden ned, hvor kuglen havde dannet ringe i vandet og føle sig frem til nedslaget for at kunne markere. I 1994 var lyset i kastegården blevet slukket, så der blev kørt biler ind, som med tændte forlygter lyste banen op, så konkurrencen kunne gennemføres. I 1995 var der stiv kuling og isslag om torsdagen, hvor vi bl.a. skulle løbe 5000 m. Mere død end levende kæmpede jeg mig i mål (i 18.29.x, tror jeg nok) og på den anden side af målstregen kunne jeg stryge is af forlårerne med hånden.

Arrangementet skiftede hænder et par gange gennem årene. I 1989 var AK73's atletikafdeling reduceret til en størrelse, hvor det blev for stor en opgave at afvikle konkurrencen. Derfor tog Ben Hur over, indtil de i starten af det nye årtusinde nærmede sig samme situation som AK73. KIF gik ind og hjalp dem, indtil 2012, hvor vi endeligt tog over. Det blev så desværre også det sidste år, konkurrencen blev afviklet, for med årene var interessen for 15-kamp desværre dalet kraftigt og der havde også været år i den mellemliggende periode, hvor arrangementet var blevet aflyst pga. for lav tilslutning.

Resultater		Resultat	Point	Total
1. dag				
100 m	11,7	693		
Kugle	9,38	409		
400 m hæk	54,5	800	1852	1. dag
2. dag				
Hammer	21,08	312		
Højde	1,25	639		
400 m	52,6	698	1641	2. dag
3. dag				
400/110 m hæk	15,8	767		
Stang	3,50	672		
1500 m	4:38,8	532	1971	3. dag
4. dag				
Længde	6,18	644		
Spyd	42,10	582		
5000 m	18:21,8	476	1642	4. dag
5. dag				
Trespring	10,22	704		
Diskos	25,74	372		
3000 m forh.	11:34,2	509	1591	5. dag
			8697	

Forsiden og bagsiden af mit diplom fra 1997.



15-kamps T-shirten fra 1993. Begrebet kylling blev ofte kastet ind i 15-kamps debatter, specielt over for dem der kun deltog i par-15-kamp. Her har Ann Michelle ført det videre til T-shirten.

Jeg havde fornøjelsen af at deltage i 15 kampen 5 gange i træk. Den hele vel at mærke. Vi er i perioden 1988-1992 og 15 kampen var en skøn afslutning på sæsonen. Charmen ved 15 kampen var, at stort set ingen beherskede alle 15 discipliner. Så det at være ringe i en øvelse var absolut et af vilkårene. Det gjorde også at der blev grinet en hel del. 3. dagen med kort hæk og stang var f.eks. altid en underholdende dag. Specielt garverne havde deres hyr med at komme over de 107 cm høje hække. Der var mange forskellige stilarter. Det var der bestemt også i stangspring, nogle satte af med det forkerte ben i forhold til hvilken hånd der var øverst på stangen. Der blev drejet den forkerte vej rundt om stangen. Én havde faktisk udviklet en teknik, hvor han kombinerede de to ting og da han så passerede overliggeren, var det med ryggen til og med et svaj som i højdespring. Når det så var sprinterne, kasterne og springerne der skulle løbe 5000 m, var det løbernes tur til at grine.

Robert K Andersen (dansk rekordindehaver på 1500m), lavede engang en par 15 kamp (hvor man var 2 som delte øvelserne) og havde den fornøjelse at løbe 400m hæk, hvilket han vist aldrig havde prøvet før. Med fuld fart og med afsætsbenet trukket godt op under sig, løb han omkring 56 sek.! Mindre skarpt gik det i hammer, hvor han vist mere selv røg ud ad ringen end hammeren.

I 1992 var vi omkring 20 deltagere. Stemningen var altid god, men der blev gået til den. Jeg havde vundet året før, men dette år deltog Poul Gundersen (en fremragende 10

kæmper, som altid var med i medaljestriden til DM) samt Preben Hansen fra TIF, som lige var blevet nybagt mester på 400 m. Preben lagde ud med superresultater på 1. dagen. På 2. dagen løb han så hurtigere på 400 m end han gjorde da han vandt DM! Poul var frygtindgydende, når der skulle løbes langt. 2 år tidligere vandt Poul 15 kampen og slog mig på 5000 m (selvom jeg løb mit livs løb dér) - med én omgang! 16.30 løb han ofte.

Hvis man sprang over 3 m i stang, blev man af feltet betragtet som stangspringer. Det gjorde jeg, men Poul var rigtig stangspringer (omkring 4.50m), så selvom om man havde et begrænset antal forsøg, så skulle Poul altid springe som den sidste. Sidste disciplin på 3. dagen efter stang var 1500 m, og man løb når der var blevet nok færdige i stang til man kunne lave et felt (ca. 10 stks). Der var som regel 2 felter, men for at vi ikke skulle vente for længe, løb Poul som regel i det 1. heat - inden han skulle springe stang! Og det i en tid omkring 4.20 vel at mærke!

Jeg gav mig fuldt ud i samtlige discipliner for hvert eneste point talte. Preben førte helt til 5. dagen, hvor Poul så gik forbi ham efter den første øvelse: trespring. Jeg gik så forbi Poul efter 2. øvelse nemlig diskos. 3000 m forhindringen sluttede 15 kampen og det lykkedes mig at begrænse tidstabt til Poul, så jeg faktisk vandt. Det er jo altid sjovt at huske tilbage på, at man vandt, men 15 kampen var mere end det. At være sammen de 5 hverdage, at have nogle skarpe dyster og så slutte af med spisning og fest bagefter - det var det fedeste, om man så vandt eller blev nr. 17.

Jeg vil altid huske tilbage på 15 kampen som noget af det sjoveste i atletikken, som jeg har lavet. Det er en skam, at den ikke findes mere, men det kræver tid at arrangere og det kræver nok deltagere. Havde det ikke været for 15 kampen, så havde jeg ALDRIG løbet en 5000 m på bane, ovenikøbet oftest i blæst og regn og med stadionbelysning. Hold op hvor er den lang, når man er flad og tror at man snart er færdig - og så viser omgangstælleren 6 runder mere...



Deltagerne til 2006-udgaven af 15-kampen, som blev vundet af Anders Møller, Aarhus 1900 og Louise Jakobsen, FIF.

Med deres debut som 2er duo i de åbne tyske mesterskaber i bobstart, trykker de to danske 10-kæmpere Rasmus Vestergaard Johansen - AGF og Lukas Medina Sørensen - KIF, officielt på startknappen til det nye danske "Milano Cortina 2026" bobslædeprojekt.

Målsætningen er at sende et dansk 4-mands bobslædehold afsted til Vinter OL 2026.

I løbet af efteråret er en række talentfulde danske 10-kæmpere blevet inviteret til at deltage i projektet, og 7 atleter fra 7 klubber har sagt ja til at give det en chance.

Bruttotrupperen består således af:

Rasmus Vestergård Johansen, årgang 2002, AGF Atletik

Lukas Medina Sørensen, årgang 2003, KIF

Tobias Andersson, årgang 2002, Greve Atletik

Hugo Rasmussen, årgang 2003, Hellas Roskilde

Noah Birk Meissner, årgang 2003, Skive AM

Sebastian Larsen, årgang 2001, Amager AC

Alfred Dahl-Larsen, årgang 2002, FIF

Alle disse atleter har deltaget i U18 DM Mangekamp i 2018 eller 2019, og flere af disse atleter har allerede repræsenteret det danske U20 landshold i enten enkelt-discipliner eller mangekamp. Og alle kandidater med deres niveau til de danske U20 landshold de næste par år.

Med andre ord har Danmark en bruttotrup til 2026 i bobslæde, som er af absolut højeste klasse. Og vi håber, at vores commitment til det danske mangekampsmiljø bliver meget tydelig med denne melding.

Allerede i denne måned deltager Rasmus i enkeltmandsdisciplinen skeleton ved Youth Olympic Games i St. Moritz.



af Benno Jensen

Hvidovre-hallen er meget lille og løb kan ikke finde sted samtidig med kugle og raketspyd - det betyder at løb og hækkeløb ikke fandt sted de første 3-4 timer af stævnet. Men hallen har et godt længde- og højdespringsanlæg.

Når man kiggede rundt i hallen så var der mange i blå - det var ikke Sparta, men derimod Trongårdens folk. Resultaterne fra Trongården er ikke helt i top endnu, men der er ingen tvivl om at klubben er i gang igen efter over 10 års tørke på ungdomsfronten.

Sophia Bonde blev nr. 2 i 14/15 års klassen i stangspring med ny klubrekord for 12 årige piger med 2,30 - faderen udtalte at hun var tæt på at klare de 2,40 m som ville være en tangering af den danske bedste notering for 12-årige piger, men der er stadigvæk stævner her i december så det sidste ord er ikke sagt endnu.

Sophias lillesøster Isabella satte indendørs PR i højde med 1,15 m.

Kevin Jensen årgang 2007 stillede op i 12/13 års klassen og fik en 2. plads i højde med 1,40 m - også nr. 2 i længde med 4,79 (ny PR indendørs med godt 20 cm). Han satte PR i kugle med 5 cm til 8,46 og det gav også en 2. plads. I trekampen blev han nr. 3.



Sophia Bonde forbedrede sin egen klubrekord i stangspring for Piger 12 år fra 2.20 til 2.30.



FRILØBET

Tilmelding til Friløbet 2020 åbende 1. december og tilmeldingerne kommer i en jævn strøm

Friløbet 2020 finder sted den 20. September

Kl. 9.00 for løberne

Kl. 9.15 for gængerne

Friløbet 2019 gik rigtig godt og vi fik vendt det dalende deltagerantal til en stor stigning. Vi arbejder nu på at gøre Friløbet endnu bedre, og vi er i gang med nye spændende tiltag, nye sponsorer og vi forbereder en spændende løbsmesse på dagen.

Vil du deltage og bidrage til en spændende udvikling af Friløbet og dermed sætte dit præg på løbet, så kontakt da Birgitte og Pernille på frilob@kif-atletik.dk.

Følg Friløbet på Facebook, hvor vi vil holde dig informeret om de nye tiltag og der bliver sendt nyhedsbreve ud løbende.

TILBUD

Væskebælte kun kr. 75,-

Væskebæltene er i rigtig god kvalitet og har en stor lomme der kan rumme både mobil og nøgler. De kan købes og hentes i klubben

torsdag den 2. Januar og fredag den 3. Januar kl. 16-17.00.

De sendes ikke med posten og der betales med mobile pay 78276.



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

User: kifatletik1892@gmail.com
Password: kif-1892



Alle kan lægge nye fotos fra stævner og arrangementer op. Når der oprettes en ny folder, så benyt syntaksen ÅÅÅÅ-MM-DD Stævne/Arrangement og evt. sted, f.eks.

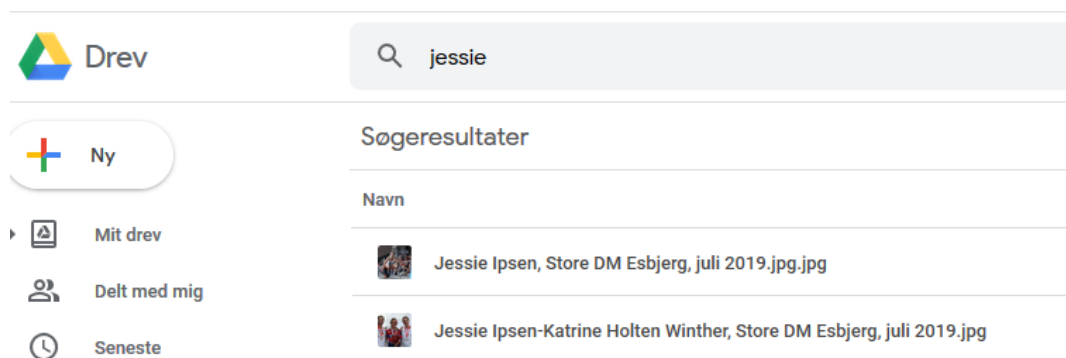
2019-09-07 DT finale Odense

2019-09-14 DMU Hold finale Aalborg

2019-09-22 Friløbet

2019-11-16 Præmiefesten

Hvert foto kan navngives i dette format: Navn/hold, stævne, sted, tidspunkt. Så kan man altid genfinde fotos fra forskellige stævner ved f.eks. at søge på atletens fornavn:



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

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

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

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

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

Lørdag d. 11. januar

Lørdag d. 1. februar og

Lørdag d. 7. marts.

Kronborg Games er primært en klubkonkurrence med plads til

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

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

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

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

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



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

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

**Med venlig hilsen
Bestyrelsen**

Link til vedtægter, klik [her](#)



Tjansen med rengøring i klubhuset bliver ledig.

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

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

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

Kontakt Ida på ida@dadlnet.dk eller mobil 24494902, hvis du er interesseret.



Støtteforeningen for Dansk Ungdomsatletik og klubberne i Øst
indbyder til:

VINTERTURNERINGEN UNGDOM ØST (2019 –)2020

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

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

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

Oplysninger hos løbskoordinator:

Jesper Lützen - 52 40 00 68 - e-mail: jelut@live.dk

eller:

Christina Hedegård Bruhn - 61 71 98 78 - e-mail: 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



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK



Bagside-info

Fotos i dette nummer: Birgitte Røddik, Emanuel Hammann, Torben Laursen, Lone Dybdal, Søren Sørensen, Michael Mørkboe.

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

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

Nyttige links og mails:

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

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

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

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

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

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

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

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

Målfotos: <http://malfoto.dk/support>

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

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

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

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

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

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

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

Bestyrelsen: bestyrelsen@kif-atletik.dk

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

Atletik TV: fb.me/atletiktv og atletiktv.dk

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

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.