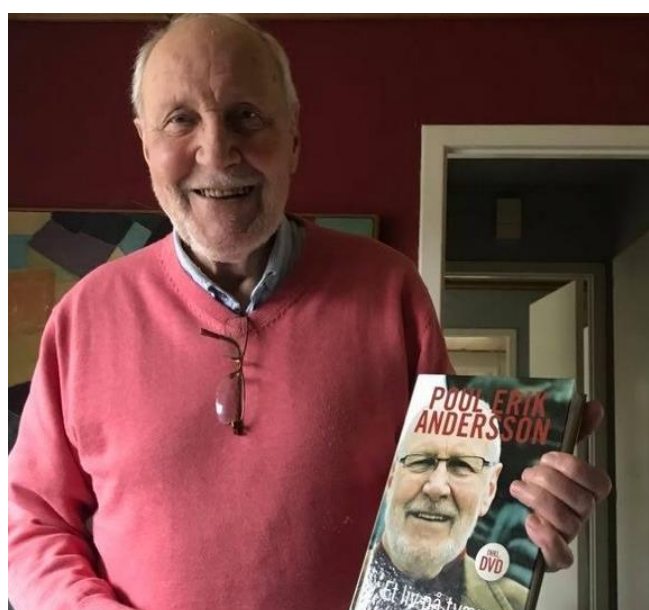


NYHEDSBREV JULI 2020



Jonathan Makwarth: Stærk tid på 1500, 3:57.11



Poul Erik Andersson fortæller om tiden i KIF



Kæpgangsstævne: DM i Valbyparken. Mange fine PR og medaljer til KIF.

DM i kapgang

Af Klaus Nygaard Jensen

Laura, Olga og Liv fra U14, Johan fra U16, og Asbjørn fra U18, var i aktion til det første kapgangsstævne efter regeringen har åbnet for konkurrencer igen. Vejret var let overskyet næsten igennem vind og temperaturen omkring de 20 grader, hvilke var noget nær perfekte forhold for kapgang.

Det blev til fine præstationer og nye klubrekorder på landevej for henholdsvis: 2 km. for Liv i tiden 13.10, 3 km. for Olga i tiden 22.27, 5 km. for Johan i tiden 33.04 , samt 20 km. for Asbjørn i tiden 1.55.32. Laura der var til sit første atletikstævne klarede sig også rigtig godt idet hun blot var 8 sekunder fra at slå Laila Bellouchs 8 år gamle rekord, hvilket tegner godt for den resterende sæson.



Overrækkelsen af Dansk Idrætsforbunds guldmedalje til Asbjørn. Dansk ungdomsmester i 20 km. kapgang i en fornem tid der overraskede alle ikke mindst ham selv.

KIF har tidligere været en storklub inden for Kapgang i disciplinens storhedstid. I de senere år har flere og flere prøvet kræfter med disciplinen i børnerækkerne. Nogen har hængt ved og nu er der også begyndt at snige sig udøvere ind på ungdoms- og seniorrækkerne.

Disciplinen er en typisk udholdenhedsdisciplin og hører således hjemme sammen med mellem/langt løb. Den har været omgærdet af en del skrøner – bl.a. at den skulle medføre hofteskader, hvilket er en påstand der ikke findes dokumentation for. På eliteplan kan der optræde skader. Det er samme type skader som løbere får, men omfanget er mindre da belastningen for knæene er mindre i kapgang end i løb.



Flot præstation af Johan-Emil Nygaard.

DM i kapgang

Hvad de færreste ved er at kapgængere på eliteniveau gennemsnitlig har et højere kondital end maratonløbere. Ud over skadesforebyggelse er kapgang derfor velegnet som et element i en alsidig mellem/lang løbetræning. Der har været en del skrøner blandt løbe- og kapgangstrænere at kapgang ødelægger løbetræningen og visa versa. Erfaringer fra kapgangs storhedstid viser imidlertid at elitekapgængere ofte var habile løbere.

Kapgang i KIF i dag bruges i børnearbejdet som led i almen atletiktræning af bl.a. diagonal-koordinationen mellem arme og ben herunder frekvensøvelser som det kendes fra sprint, opøvelse af fleksfunktionen i fodledene, demonstrerer forskellen mellem et løbeskridt og et stemsikridt som det kendes fra kast og springdisciplinerne m.m.



Forløsning. Efter 2 km. hårdt arbejde kunne Liv kigge tilbage på en stræk indsats der resulterende i en forbedring af den gamle klubrekord med 2 minutter og 51 sekunder.

Vælger man kapgang på ungdomsniveau(U16) vil der også indgå en anden disciplin (typisk løb) men også andre discipliner herunder spring og kast er muligt. Man kan max. træne kapgang 2 gange om ugen. Vi har også alternativ træning med svømning, hvor vejret ikke tillader at vi går udenfor. Vi træner ofte på tværs af aldersgrænser. Træningen er ofte forlagt uden for stadion og har man tid og lyst til at træne i weekenden går vi ofte ude i naturen.



Et udsnit af KIF deltagerne, der slapper af efter konkurrencen. Asbørn er stadig ude på ruten. Og Laura måtte smutte da hun havde en aftale med forældrene. Det skal siges at træneren rent faktisk fik gennemført de 10 km. for masters..

Det lange løb

Af Poul Erik Andersson

Skriv om din tid i KIF, lyder det fra redaktionen. Og jeg tænker ved mig selv, at det vil blive en lang historie om et af de vigtigste kapitler i mit liv.

Det hele begyndte den dag, da jeg kunne rejse mig op og stavre rundt i stuen. Det var altså i 1940, og benene har jeg brugt lige siden. I dag går det knapt så hurtigt – jeg er næsten tilbage ved begyndelsen - men ind i mellem har benene båret mig rundt til hæder og ære og ofte med KIF logoet på brystet.

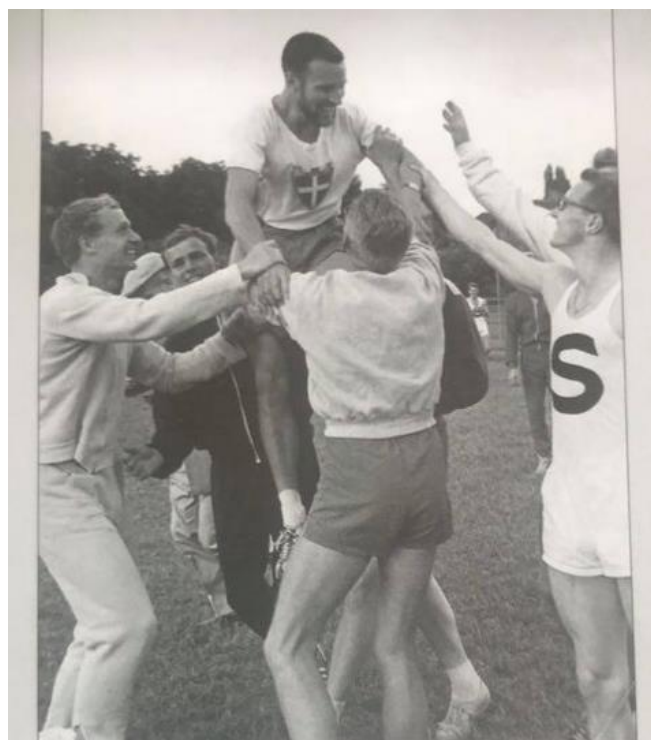
Jeg opdagede hurtigt, at jeg var god til at løbe. Alt gang i barndommen blev udført i løb – vi børn løb stort set hele tiden på gaden, og da vi opdagede, at ingen voksen havde arme, der var 2 meter lange, kunne vi ved at holde afstand undgå at få øretæver.

Mine evner til at arrangere og sætte ting i gang fik den første prøve, da jeg på Vesterbro grundlagde løbeklubben "KVIK." Købbyen var vores stadion og her løb børn i alle aldre afmålte distancer. Selv fulgte jeg KIFs Gunnar Nielsen i dagspressen, og jeg havde kun et for øje: At blive medlem af samme klub som Gunnar.

Og en dag satte jeg mig på cyklen og kørte til Østerbro stadion. Med stolthed fik jeg syet KIFs navn på undertrøjen, og jeg blev det man dengang kaldte "én af Joachims drenge."

Denne legendariske træner var en legende. En lille mand i slidt tøj og med en mappe, der var endnu mere slidt under armen. Han vogtede over vores træning og greb ind, når noget skulle rettes. Da jeg fortalte ham, at jeg havde løbet en 800 meter, fik jeg en knaldende lussing og med trænerens ord i øret: "Du løber ikke distancer, som jeg ikke har anerkendt."

Nu var det at få lussinger en daglig ting, hvad endte lussingerne faldt på gaden, i skolen eller i hjemmet. Men det sved alligevel, at selveste Joacim Rasmussen havde stukket mig en på tæven. Han ville ikke have, at vi blomstrede for tidligt.

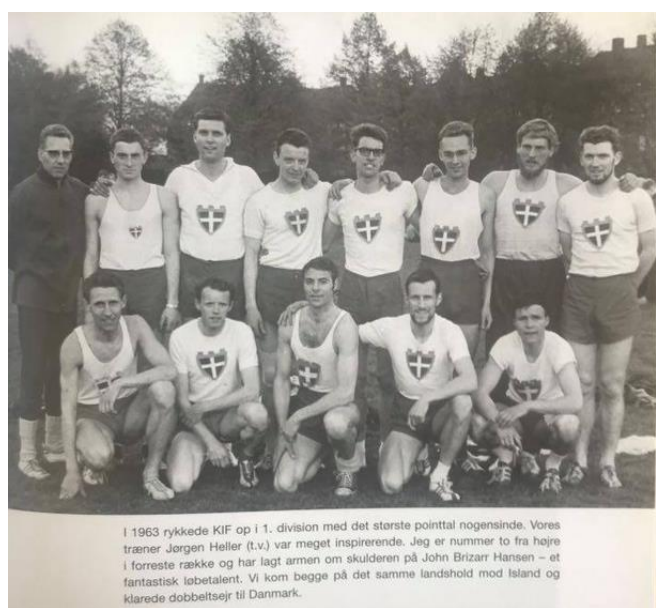


Oprykning til 1. division fejres med Poul Erik i centrum.

Det lange løb

Mit håb om at komme i nærheden af Gunnar Nielsen blev indfriet en dag, hvor jeg stod inde på græsbanen. Gunnar var lige i nærheden, klar til at løbe diagonalt, men sagde til mig "Flyt dig lige knægt, du står i vejen!" Ved hjemkomsten fortalte jeg min mor, at Danmarks bedste løber havde sagt noget til mig. "Nå hvad sagde han?" spurgte min mor, og jeg kunne blot sige: "Han sagde at jeg skulle flytte mig."

Og så kom jeg i lære i Provinsen, journalistelev på Faaborg Avis, og naturligvis blev jeg formand i atletikklubbens ungdomsafdeling. En søndag kørte jeg i bus til et stævne i Odense. Jeg havde 18 drenge med, men kendte dem knap. Så jeg talte dem hele tiden på Odense stadion, da jeg frygtede, at jeg kom hjem med færre børn, end jeg var kørt ud med.



I 1963 rykkede KIF op i 1. division med det største pointtal nogensinde. Vores træner Jørgen Heller (t.v.) var meget inspirerende. Jeg er nummer to fra højre i forreste række og har lagt armen om skulderen på John Brizarr Hansen – et fantastisk løbetalent. Vi kom begge på det samme landshold mod Island og klarede dobbeltsejre til Danmark.

KIF-holdet der rykkede i 1. division i 1963.

Næste avis var Lolland Falsters Stiftstidende i Nykøbing Falster. Jeg meldte mig i Attila og vandt et hav af lokale mesterskaber. Højdepunktet var en 6. plads på 400 meter ved DM i Lyngby.

Tre år efter var jeg som 20-årig uddannet journalist og blev nu soldat på Sjælsmark Kaserne. I den tid var jeg medlem af Holte IF, fordi en soldaterkammerat kunne transportere mig på scooter til træning på Rudersdal stadion. 16 måneder senere var det slut og jeg flyttede til

København og fik job på Berlingske. Og så var det igen tilbage til KIF, hvor min nye træner var Jørgen Heller, der i sin karriere præsterede gode tider på 800 meter.



Poul Erik i den fornemme tid 48,8 på 400 meter.

Det lange løb

Han holdt Joacim Rasmussens linje, og da vi i 1963 en lørdag eftermiddag skulle forsøge at komme tilbage i 1. division, var jeg meget opsat på at løbe mod gode navne fra Sparta og FIF. Det blev et fantastisk løb. Jeg nærmest fløj igennem luften. Det var som om en kæmpehånd pressede mig frem over cindersbanen. Jeg blev noteret for 400 meter tiden 48.8 - den sjette bedste tid nogensinde i Danmark. Løbet gav dobbeltsejr til os, da John Brizar kom ind på 2. pladsen. I det øjeblik havde vi fået points nok til oprykning.

Året bød på udtagelse til landskampe mod Island og Spanien samt nordiske mesterskaber i Gøteborg.

Derefter fik jeg en skade og kom aldrig tilbage på toppen. Men da jeg fejrede mit 25-års journalistjubilæum sendte Joachim mig et brev, som jeg havde sendt til ham i 1957 – han havde gemt brevet i et kvart århundrede. I brevet fortalte jeg ham alt om mit journalistliv og luftede mine tanker om, hvad jeg forventede mig af fremtiden. Den gang var det almindeligt at unge mennesker fortalte deres ledere de mest intime ting. Forældrene talte man aldrig med om slige ting.

Til sidst dette lille punktum. En dag i 4. mellem skulle vi skrive om et menneske, vi beundrede, og jeg kastede mig straks over min helt Gunnar Nielsen.

Da læreren gennemgik vores stile sagde han: "Så har Poul Erik igen skrevet alt for langt – 10 stilesider. Men det er så godt, at jeg vil bede Poul Erik om at læse sin stil op om Gunnar Nielsen." Kunne man forlange mere. Senere kom jeg til at arbejde med Gunnar på Berlingske. Her var han trykker, og jeg var sportsjournalist.

Bedre kunne det ikke være – KIF er i hjertet min klub, også selv om jeg i dag er fyldt 80 år.

Bagsideinfo

FOTOS I DETTE NUMMER:

Søren-Erik Manegold Svendsen og fra Poul Erik Anderssons arkiv.

LINKS OG MAILS:

Stævneinformation og resultater:

www.imars.dk

Tidligere stævneinfo og resultater:

www.lifeonmars.dk (før 2017)

Tidligere stævneinfo og Resultater og PR for atleter over 12 år:

www.statletik.dk

Fotos fra stævner:

www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums

Fotos på Google Drive:

user: kifatletik1892@gmail.com

password: kif-1982

www.drive.google.com/drive/my-drive

Andre fotoarkiver:

www.flickr.com/photos/181766425@N08/albums

<https://bit.ly/2Sq4EcW>

Målfotos:

<https://xn--mlfoto-iaa.dk/support>

KIF YouTube:

www.youtube.com/results?search_query=atletikkif

KIF hjemmeside:

www.kif-atletik.dk

KIF Facebook & Instagram:

KIF-atletik + KIF Mini & @kifatletik

Tilmelding til ungdomsstævner:

Opslagstavlen på stadion eller ungdom@kif-atletik.dk

Bestyrelsen:

bestyrelsen@kif-atletik.dk

Atletik TV:

www.atletiktv.dk

Tøjbestilling:

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