



Juni 2017

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

Nyt månedligt nyhedsbrev!



KIF's seniorhold til DT-stævne (Danmarkstureren) i Odense

Du sidder nu med KIF's nye nyhedsbrev **BreaKIF News** som udkommer en gang om måneden, hver den første!

Tanken er at bringe artikler der har med bredde og elite samt ungdom og senior at gøre—på tværs af KIF.

Alt KIF stof der har almen interesse kan komme med i nyhedsbrevet. Vi håber på at medlemmer fra alle hold samt trænere, ledere og forældre på tværs af klubben har lyst til at bidrage til nyhedsbrevet.

I opstartsfasen koordineres nyhedsbrevet af Michael Mørkboe (træner U18 og næstformand i bestyrelsen) og af Søren Sørensen (far til Lukas U18 og Mikaela 10-11 års holdet). Vi vil "jagte" jer medlemmer for stof til hvert nummer ligesom vi vil skrive stævnereferater og andet godt.

På sigt vil nyhedsbrevet indgå i en ny kommunikationsstrategi for KIF som p.t. er på tegnebrædtet. Denne strategi involverer hjemmesiden, facebook og muligvis andre sociale medier.

Hvis du har stof til bladet, så send det til news@kif-atletik.dk eller til Michael eller Søren på facebook. Og husk at tage kærligt imod opfordringer til selv at skrive input—et medlemsblad er **for** medlemmerne og skrives **af** medlemmerne.

Alle bidrag er meget velkomne.

Vi modtager også gerne feedback til dette første nummer. Hvad er godt, hvad er skidt, hvad mangler, og alle former for idéer iøvrigt ...

God fornøjelse :-)

I dette nummer

GLOSTRUP GAMES	2-3
TÅRNBY GAMES	4-7
SKOLE OL	8-9
BANETURNERINGEN	10-11
HISTORIEHJØRNET	12-13
FACEBOOK GRUPPE	14
STÆVNEKALENDER	15
NYT FRA HOLDENE	16-23
DT ODENSE	24-27
DTU BALLERUP	28-31
FEMINA LØBET	32-33
EREMITAGELØBET	34
ATLETIKSKOLE	35-36
KLUBREKORDER	37-38
TRÆNER SØGES	39



Der blev løbet stærkt på de våde baner fra morgenstunden.



Celina får presset sig foran det tyske andethold på selve målstregen og vinder sølv til KIF1 på stafetten.

I den prestigefyldte 6x200 meter stafet havde KIF to hold til start. Efter en forrygende finish lykkedes det lige akkurat Celina at klemme sig forbi det tyske 2.-hold og vinde sølv til KIF's 1. hold.

Bemærkelsesværdigt fordi Celina (10 år) løb mod en 14-årig tysk pige på sidste stafettur!! Celina så også lidt

slidt ud efter at have krydset målstregen :-). KIF's 2.-hold sluttede på femtepladsen i stafetten.

Det blev til en fin præstation i P9 klassen, hvor Emma King vandt guld på 40 meter i den flotte tid 7.16 og tog sølv i kugle med et godt stød på 4.95.

Glostrup Games åbnede traditionen tro udendørs sæsonen. Vejrguderne viste sig desværre ikke fra deres bedste side, men alligevel trodsede hele 33 veloplagte KIF-atleter regnen samt et

væld af friske trænere og forældre, der også var at finde på stadion.

Sprintdistancerne blev afviklet i regnvejr om formiddagen, men heldigvis klarede det mere og mere op i løbet af dagen, og en enkelt

solstråle nåede sågar at ramme Glostrup Stadion i løbet af eftermiddagen.

De mange KIF-atleter strålede til gengæld om kap med hinanden hele dagen, og der blev sat mange personlige rekorder og i det hele taget kæmpet godt hele vejen rundt til trods for de lidt svære vejr-betingelser.

Medalje facilit blev 9 guld, 11 sølv og 11 bronze til KIF, især det talentfulde 10-12 års hold tog godt for sig af retterne med i alt 16 medaljer i D11 og P11 klasserne.

Største medaljeslugere blev Celina Hagihara P11 (2 guld – 2 sølv – 1 bronze), Kevin Jensen D11 (2-2-0) og Mikaela Medina P11 (0-3-1).

I D11 længde kom KIF's trænerstab på overarbejde, da hele 5 KIF'ere kom blandt de 8 bedste i finalen med en 3.-plads til Marvin Jensen som bedste resultat efter en tæt finale med gode spring fra alle KIF'ere. Også August Horsgaard, Jonathan Mansfeldt, Samuel Kærhøg og Elias Allon kom i finalen med gode spring.

I holdkonkurrencen vandt KIF sædvanen tro, i år med hele 211 points foran Sparta på 2.-pladsen med 158 points og det tyske hold fra Rostock på 3.-pladsen med 140 points.

Det er 10. gang siden 2003 at KIF vinder pokalen!

Alle atleter bidrog til pointregnskabet og KIF's hold bestod af:

P9: Emma, Isabella, Maite, Signe. P11: Celina, Laura, Mikaela, Elisabeth, Sofia, Sophia, Mille, Huda. P13: Freja, Alma, Ellen, Ditte. P17: Ya-Chernoh. Senior (K): Anna. D11: August, Jonathan, Elias, Samuel, Marvin, Kevin. D13: Clifton, Christian, Tobias. D15: Neloo, Mik. D17: Christoffer. Senior (M): Kristoffer, Endre, Martin.

Klik på [link](#) for resultatliste

Nem navigering i Nyhedsbrevet:

Fra forsiden kan du i oversigten klikke på navnet på artiklen for at springe hen til artiklen.

Du kan springe tilbage til forsiden ved at klikke på i øverste venstre eller højre hjørne.



KIF's to stafethold efter 6x200m.

Tak for et rigtig godt åbningsstævne, der lover godt for den forestående udendørssæson.



Vera Dalsgaard og Ditte Jensen på 200 (P13)

Udendørssæsonen indledes for alvor ved Tårnby Games der er landets største atletikstævne for bredde og elite målt på antallet af starter.

KIF har tradition for at stille mange atleter til

start til stævnet, og i år var ingen undtagelse med 68 tilmeldte KIF'ere fordelt på 161 starter. Den meget stævneaktive 10-12 års gruppe havde flest tilmeldte med hele 10 piger og 11 drenge, og også seniorgruppen var godt repræsenteret med 15 atleter.



Carter Green fra CIS i KIF-trøje og Kevin Jensen på 800 i D11

Som nyt initiativ stillede 14 børn fra Copenhagen International School (CIS) i Nordhavn op i KIF-trøjer ved stævnet. Børnene har trænet med på KIF's ungdomshold i foråret med henblik på et stævne mod andre internationale skoler her i foråret på Østerbro stadion.

Selv om børnene ikke har den store stævneerfaring gik alle til opgaven med godt mod og under kyndig vejledning af KIF's trænerstab. Det blev ovenikøbet til en enkelt bronzemedalje ved Tate Green i 800m i tiden 2.54.20 i P11 klassen. Vigtigst var det at alle CIS børn gik hjem med en god oplevelse fra Tårnby.

Medaljemæssigt blev det til 8 guld, 6 sølv og 8 bronze for KIF. Størst metalappetit havde 10-12-årsgruppen der høstede hele 11 medaljer med Celina Hagihara (P11) som den store medaljesluger med guld på 60 (8.86), 100 (14.63) og 400 (KLUBREKORD 1.07.86, forbedring fra 1.08.63) samt sølv på 800 og i længde.

Kevin Jensen (D11) vandt en tæt dyst i boldkast med 45.75 (KLUBREKORD, forbedring af egen 44.30 fra

Glostrup Games ugen forinden) og fik bronze på 800. Mikaela Medina (P11) vandt højde med 1.19 samt bronze i længde. Adam Skytte (D11) løb guldet hjem på 400 i tiden 1.08.74.

I 12-13-årsgruppen fik Tobias Bjerre luftet KIF-trøjen på podiet hele 4 gange i løbet af weekenden med guld i højde med 1.67 (KLUBREKORD, forbedring af egen 1.65 fra Kronborg 3 i marts), sølv i længde med 5.11, sølv i kugle med 10.57 og bronze i diskos

med 26.81. Udover at være en god løber er det dejligt at se Tobias er så stærk både i spring og kastedisciplinerne, der er mulighed for en lovende manglekamps karriere.

Manglekamps-potentiale råder også Mik Lønborg over i D15-klassen. Mik sluttede lige uden for podiet i flere øvelser, men det er godt at se at Mik i Tårnby kastede sig over alsidige discipliner som stang, spyd, diskos, hammer og 100 hæk. I samme aldersklasse sikrede Lukas Medina sig bronze i længde med 5.37.



Mathilde Hagihara vinder i fin stil 200 meter indledende i P13 klassen i sin stævnedebut og med nye pigsko!



Annemarie Nissen på 100 hæk

I D17 klassen kom Peter Adamsen øverst på podiet med 3.70 i stang og Christoffer Åndahl vandt bronze i højde med 1.86.

Mads Ringsted (D19) fik sendt diskossen ud på 41.54 hvilket rakte til sølv.

Seniorene høstede 3 medaljer.

Annemarie Nissen løb en sølv hjem på 100 hæk i tiden 14.72 efter et meget tæt løb mod Spartas Thea Haahr.

Ved DM-U inde havde Jonathan Adamsen et par tætte konkurrencer mod FIF's Joachim Sieverts Nielsen, som endte med at de delte mesterskaberne på 800 og 1500 i porten.

Denne gang mødtes de på 800 hvor de havde en hård duel om 3.-pladsen. Den faldt ud til Jonathans fordel med få hundrededele og en tid på 1.57.32.

På 3000 stillede hele fire KIF'ere til start. Hurtigst var Christoffer T. Madsen på 4.-pladsen med 8.52.12, men ikke langt efter ham kom 42-årige Jesper Pedersen, som er kommet til KIF i denne sæson efter mange år i AK73. Jesper blev noteret for 8.54.58. Bo Abrahamsson viste også gode takter med 9.05.46 og så har KIF også fået tilgang fra Esbjerg af den 20-årige Frederik Kjeldsen Hertz, som kom rundt i 9.36.01.

På 100 m blev det til en 3.-plads til Liv Didi Petersen i tiden 12.97. Godt at se Liv tilbage i pigskoene efter en skadespause.



Jonathan Adamsen og Søren Brasen i aktion på 800 meter

Undervejs i stævnet blev der sat 42 PR på de 161 KIF-starter. Blandt de atleter der ikke allerede er nævnt satte Lilli Schou Vejby markante forbedringer i P11-klassen med 10.47 på 60 samt 3.17 i længde. Elisabeth Elsner løb 60 hæk i 13.15 og kastede 22.79 i boldkast. Sophia Bonde løb 400 i 1.19.07. I D11 løb Elias Allon 60 i 10.10, Marvin Jensen løb 400 i 1.27.71, og i længde sprang Jonathan Mansfeldt 3.44 og Samuel Kærhøg sprang 3.34.

I D13-klassen sprang Christian Carstensen 3.13 i længde, Tobias Kjær stødte 5.80 i kugle og Leon Hamann løb 31.45 på 200.

I D15 forbedrede William Elsner sig på 800 til 2.16.15 samt på 1500 til 4.49.79. På samme distance løb Gustav Bendsen i PR-tiden 4.42.53. Neloo Falck er nu blevet gode venner med længdespringsplanken med lutter godkendte forsøg og kom ud på 4.94 og satte også PR på 200 med 26.34. I P15 løb Maja

Fuglsang Jensen 200 i tiden 32.25 og Nanna Elmer løb 1500 i tiden 5.24.41.

I D17 klassen satte Villads Schou PR på 800 med en forbedring på 3 sekunder til tiden 2.06.72. Vibha Soren (P17) sprang 4.65 i længde.

Tak til alle aktive, trænere, ledere, forældre og familie der var mødt op for at coache og heppe og tak til Amager AC for endnu et velafviklet åbningsstævne i bagende sol om lørdagen og mere typisk forårsvejr om søndagen.

KIF's hold i Tårnby:

D11: Adam, August, Carter, Elias, Guido, Javier, Jonathan, Kevin, Marvin, Samuel.

P11: Celina, Elisabeth, Eloise, Esther, Huda, Lilli, Mikaela, Mille, Regina, Sophia, Tate.

D13: Callum, Christian, Harvey, Leon, Ryan, Sebastian, Tobias Bjerre, Tobias Kjær.

P13: Ditte, Kaitlyn, Mathilde, Vera.

D15: Gustav, Lloyd, Lukas, Mik, Neloo, William.

P15: Alberte, Laura, Maja, Nanna.

P17: Christoffer, Peter, Villads.

P17: Ellen, Laura, Volmer, Tarne, Vibha, Ya-Chernoh.

D19: Emanuel, Mads.

P19: Anna

Senior: Bo, Brian, Christoffer, Frederik, Jesper, Jonathan, Kristoffer, Martin, Morten, Søren, Thor, Annemarie, Liv, Signe.

Klik på [link](#) for resultatliste



Mikaela og Elisabeth fra KIF's 10-12 års hold vinder guld i længde og 60 meter

KIF's ungdomshold var repræsenteret ved Skole OL kvalifikationsstævnet på Østerbro stadion. De 4 klassetrin fra 4.-7. klasse deltager. I år afvikles finalestævnet som noget nyt i Aarhus og de 3 bedste københavnske hold fra hver årgang går videre til finalen.

Om mandagen dystede de københavnske 4.-5. klasser. Elisabeth Elsner vandt guld på 60 meter i tiden 9.94. Mikaela Medina vandt ligeledes guld i længde med et finalespring på 4.18.

Elisabeth og Mikaela går på 10-11 års holdet i KIF.

Om tirsdagen var det 6.-7. klassernes tur med fornemt besøg på stadion af H.K.H. Kronprinsen, overborgmester Frank Jensen og Anna Emilie Møller der tændte den olympiske flamme på stadion.

Her var idrætsklassen 7.i fra Nørre Fælled skole altdominerende og vandt alle discipliner på nær 2 km. William Elsner vandt guld på 400 meter i tiden 1:00.93. Lukas Medina vandt guld i 100 meter i tiden 13.02.

Begge går på idrætslinien på Nørre Fælled skole og skal således med klassen til finalestævnet i Aarhus 16. juni. William og Lukas går på KIF's U18-hold.

Fra U18-holdet kom også Maria Brorsen på podiet med en sølvmedalje på 400m i tiden 1:09.22.



William Elsner vinder skole OL guld på 400 meter



[Læs mere her](#)

Lukas Medina vinder guld på 100 meter



Maria Brorsen vinder sølv på 400 meter

Baneturneringens 1. runde i 2017 blev afviklet i Tårnby 16. maj.

Der blev dystet på 100, 400, 800 og 3000 meter med 16 KIF'ere til start.

På 100 satte Christian Eschen PR i tiden 11.94.

Ligeledes PR satte Bo Rahbæk på 3000 i tiden 10.08.02.

Heatsejre til Tina Høj Christensen på 100 B-heat, Thor Robert Nielsen 100 C-heat og Christian Erichsen 100 D-heat.

Næste afdeling af BT afvikles på Østerbro 31. maj og arrangeres af KIF. Reportage i næste nummer.

Læs resultater [her](#).



Heatsejr til Tina Høj Christensen på 100 i B-heatet i tiden 13.90 med Cathrine Laugesen på 4.-pladsen i tiden 14.25



Christian Eschen sætter PR på 100 meter med 11.94 og vinder D-heatet

Baneturneringen runde 1, 16. maj



Thor Robert Nielsen vinder 100 meter C-heatet i tiden 11.93 med Robin Rich på 5.-pladsen i 12.54.
Christian Trajkovski i midten i Sparta trøjen kan fortsat bide skeer med "de unge" og bliver nr. 2 i tiden 12.11.

DISTANCE	HEAT	NR. I HEAT	ATLET	RESULTAT	VIND	SEEDNINGSTID	PR	ÅRGANG
100m	100m Kvinde A-heat	2	Astrid Glenner-Frandsen	12.58	- 2.5	12.23	12.23	1993
100m	100m Kvinde A-heat	5	Liv Didi Pedersen	13.43	- 2.5	12.97	12.62	1997
100m	100m Kvinde B-heat	1	Tina Høj Christensen	13.90	- 2.5	13.80	13.80	1991
100m	100m Kvinde B-heat	4	Cathrine Laugesen	14.25	- 2.5	13.80	13.80	1990
100m	100m Herre B-heat	6	Kristoffer Pedersen	11.99	0.0	11.74	11.74	1991
100m	100m Herre C-heat	1	Thor Robert Nielsen	11.93	- 1.7	11.74		1993
100m	100m Herre C-heat	5	Robin Rich	12.54	- 1.7	12.21	12.21	1967
100m	100m Herre D-heat	1	Christian Eschen	11.94	0.1	12.38	12.38	1992
400m	400m Herre A-heat	2	Albert Ranning	52.61		51.00		1998
400m	400m Herre A-heat	3	Endre Eikenes Røsaker (u)	53.31		51.65	51.65	1996
400m	400m Herre B-heat	2	Martin Panduro	53.51		53.64	52.69	1994
400m	400m Herre B-heat	3	Robin Rich	54.81		53.15	53.15	1967
400m	400m Herre B-heat	4	Christian Eschen	55.00		53.17	53.17	1992
800m	800m Herre B-heat	3	Martin Højland Nielsen	2.17.43		2.09.76	2.09.76	1993
3000m	3000m Herre A-heat	11	Jesper Pedersen	9.00.56		8.50.00	8.41.78	1975
3000m	3000m Herre A-heat	12	Bo S Abrahamsson	9.00.84		9.00.00	8.42.61	1976
3000m	3000m Herre B-heat	12	Bo Rahbæk	10.08.02		10.10.00	10.08.45	1981

Historie-hjørnet: "Dramaet i Rudegård"

af Michael Mørkboe

I 1996 begyndte man at se konturerne til et kommende slagkraftigt kvindehold i KIF. Efter to indledende runder i danmarksturneringens 1. division, kvalificerede holdet sig til kampen om oprykning. Dengang fik man ikke placeringspoint, som man gør i dag (og har gjort det siden 1997). I stedet fik man tabelpoint for hvert resultat.

Da den afgørende stafet skulle løbes, var Greve

Atletik og FIF-Hillerød så godt som sikre på en plads i elitedivisionen. Den tredje og sidste plads skulle afgøres mellem KIF, Holte og Fremad Holbæk. Holte havde på papiret det stærkeste stafethold og de bedste chancer for at snuppe den sidste plads. Da løberne nåede skifte nr. 2, mistede Greves løber balancen i forsøget på at aflevere depechen og røg ind i KIF's bane. Samtidig modtog Mette Larsen (nu

Haagensen) depechen fra KIF's 2. løber, men måtte bremse op for ikke at kollidere med Greves løber (som senere skiftede til KIF). "*Så flyt dig dog, menneske!*" lød det frustreret fra Mette, inden hun var i stand til at genoptage sin tur.

Alt imens havde Holte opbygget et kæmpe forspring og lå til en sikker sejr. Imidlertid satte Holtes sidste løber alt for tidligt i gang, da depechen skulle afleveres og nåede ud af skiftezone. 3. løberen huggede bremsen i og standsede lige inden zonen endte og råbte til sin klubkammerat: "*Kom tilbage, kom tilbage!*" hvorefter klubkammeraten Mette Møller Jensen (12.58 på 100) vendte om og løb tilbage og modtog depechen i zonen, mens Mette omtrent samtidig var nået til sin aflevering til Pernille Falck (nu Kosgey). Op ad langsiden løb Mette Møller Jensen sejren hjem og oprykningen med blot 15 p. Greve blev diskvalificeret, men det fik ingen betydning for dem, da de var sikre på oprykning.



Pernille Falck i længdespring på Rudegård stadion anno 1996.

Historie-hjørnet: "Dramaet i Rudegård"



Så troede man dramaet var slut, men som den talnørd, jeg er, tog jeg resultatlisten med hjem og gennemgik alle KIF's resultater for at se, om der skulle være sneget sig fejl ind. Jeg standsede ved diskoskast og tænkte: *Vores kaster sagde til mig, at hun havde kastet en meter længere end det resultat, hun stod noteret for.* Hurtigt fik jeg ringet hende op, og

hun holdt fast i at hun havde kastet længere. Så blev der ringet til arrangørerne (Holte), og dommerlisterne blev fundet frem. Her viste det sig at vores kaster ved en fejl kun var blevet noteret for sit næstbedste kast, og pludselig stod KIF som oprykker med et forspring på 15 p. til Holte.

Desværre fandt Holte også en fejl i et af deres egne

resultater, og da alle fejl var rettet, stod KIF som taber med sølle tre p. Det svarer til at man i løbet af en hel holdkamp skulle have sprunget 1-2 cm længere i længdespring. Holte scorede 13352 p., mens KIF scorede 13349 p.



Bagerst fra venstre: Tina Hansen, Pernille Gram, Ida Magnusson, Louise Frederiksen, Kristine Truelson, Ida Carøe, Marlene Kjærsgaard og Judith Sørensen. Forrest fra venstre: Julie Carl, Pernille Falck, Mette Larsen, Jytte Nielsen og Dorte Larsen.



Facebook gruppe til forældre



Der er for nylig etableret en facebook gruppe for forældre til KIF børn på ungdomsholdene op til 18 år.

Gruppen hedder "KIF Atletik forældre" og har p.t. 46 medlemmer.

Send et request hvis du gerne vil være med i gruppen.

Det er tanken at forældre kan koordinere med hinanden ifm. stævner og andre aktiviteter. F.eks. hvem tager kage eller frugt med til stævner, hvem kan stå for fællestransport osv.

Kontakten mellem forældre og trænere foregår på den sædvanlige måde ved at kontakte trænerne på mail eller på stadion.

Tilmelding til stævner foregår fortsat ved at skrive sig på sedlerne på opslagstavlen ved stadion, eller på mail til ungdom@kif-atletik.dk, gerne i god tid inden stævnerne.

Har trænere/ledere lyst til at være medlem af gruppen er der også mulighed for det.

Stævnekalender



JUNI	Stævne	Tilmeldingsfrist
1	UP5 stævne v/Sparta, Østerbro Stadion	
2	Aarhus Nordic Challenge	
3	Eurotrack, Fr.berg stadion	
4	Eurotrack, Fr.berg stadion	
5	Østmesterskaber, kastemangekamp	22. maj
6		
7		
8		
9		
10	Copenhagen Games, Hvidovre	
11	Copenhagen Games, Hvidovre	
12		
13		
14		
15		
16		
17	Øst DMU på bane, Østerbro stadion	31. maj
18	Øst DMU på bane, Østerbro stadion	31. maj
19		
20		
21	Sidste træning for ungdomsholdene	
22		
23		
24	DM Masters, Greve	9. juni
25	DM Masters, Greve	9. juni
26		
27		
28		
29		
30	VU-spelen, Gøteborg	aftal med træner
JULI	Stævne	Tilmeldingsfrist
1	VU-spelen, Gøteborg	aftal med træner
2	VU-spelen, Gøteborg	aftal med træner
3		
4		
5		
6		
7	Øresunds-spelen, Helsingborg	aftal med træner
8	Øresunds-spelen, Helsingborg	aftal med træner
9	Øresunds-spelen, Helsingborg	aftal med træner
10		
11		
12		
13		
14		
15		

JULI	Stævne	Tilmeldingsfrist
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
AUGUST	Stævne	Tilmeldingsfrist
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	Første træningsdag for ungdomsholdene	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19	Sparta Copenhagen Games, Østerbro	21. juni
20	Sparta Copenhagen Games, Østerbro	21. juni
21		
22		
23		
24	UP7 stævne v/FIF, Fr.berg stadion	12. august
25		
26	DM Ungdom 14-22 år, Hvidovre	aftal med træner
27	DM Ungdom 14-22 år, Hvidovre	aftal med træner
28		
29		
30		
31		

Stævnekalenderen holdes opdateret på <http://kif-atletik.dk/index.php/da/atletikstævner>.

Skriv meget gerne til news@kif-atletik.dk hvis du deltager i stævner der ikke er nævnt her!



Nyt fra holdene: Nano (6-8 år)

Velkommen på Nanoholdet - atletik og sjove lege for 6-8-årige (årgang '10 og '11)

Nano holdet er KIFs tilbud til familiens yngste. Her er der rig mulighed for at få brugt sine kræfter, samtidig med at man får en masse nye venner.

Nano holdet er for børn mellem 6 og 8 år, der har lyst til at lave sjove lege sammen med en masse andre friske Nano atleter og samtidig blive udfordret af en motorisk tilgang i træningen.

Vi træner hver onsdag fra 16:00 – 17:00 på Østerbro stadion.

Mødested både ved start og slut: 300m start / hjørnet ved diskosburet.

Forældre er velkomne til at blive og kigge, men skal helst ikke være for tæt på, da vi ser det som en del af læringsprocessen, at jeres børn skal trænes i at stå på egne ben.

Som Nano medlem i KIF har du mulighed for at deltage i stævner og vores sociale arrangementer. Om vinteren arrangerer vi hyggeaftener i vores klublokaler, hvor vi bl.a. spiller forskellige spil og evt. spiser sammen. Der bliver udleveret "Nano-nyt" brev til træning (ca. oktober og april), når der kommer spændende aktiviteter.

Når man træner, er det vigtigt at have tøj på, som passer til vejret – vi er nemlig udendørs hele træningen igennem. Ellers er det vigtigste at have tøj på, man kan bevæge sig i samt et par gode sko (gerne løbesko).

Har du mod på at prøve en masse motoriske udfordringer og øvelser, der gør dig klar til atletikken, så kom og prøv! – og tag gerne vennerne med. Man har 1 måneds gratis prøvetid (4 gange), og når du er overbevist om, at atletikken er noget for dig, kan du melde dig ind i klubben for 900 kr. pr. år. Med denne seddel har du også modtaget en indmeldingsblanket, som skal afleveres, når man er sikker på, at man vil starte (senest 1 måned efter første gang).

Trænerne:

Mirvat, Laila og Vibha

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

Nanoholdets e-mail: nano@kif-atletik.dk

Nanoholdets tlf: 20 24 24 10

Vi er godt 40 på Mikro-holdet, heraf 5 nye der er rykket op fra Nano. Oveni er 5 der prøvetræner udefra. Ikke alle de unge er der hver træningsgang (mandag og onsdag). De gamle Mikro'er har været rigtig gode til at tage imod de nye.

Vi har venteliste på 7 friske unge som ønsker at komme ind, og modtager 5 Nanoer umiddelbart efter sommerferien, hvor et par gamle Mikroer flytter op.

Næste stævne er Eurotrack hos FIF på Frederiksberg stadion i weekenden 3.-4. juni hvor Mikro er eneste ungdomshold fra KIF. Læs mere om Eurotrack [her](#).

Til Eurotrack er det igen pigerne der er repræsenteret rigtig godt, og denne gang med Hjalte-Johannes som eneste repræsentant for drengene.

Vi trænere er rigtig glade for at se mange til stævnerne, da det giver en anderledes måde

at ses på i nogle gode pauser mellem øvelserne, og ofte sættes nogle gode personlige rekorder til stævnerne. Nye til stævner får en sjovere vinkel på træningen, da de ser at det ofte forbedrer deres resultater.

Når det er varmt, så husk solcreme på hjemmefra, og drikkedunk med til træning.



Isabella Bonde og Maite Baunsgaard før starten på 400 meter ved Glostrup Games.

af Liv Didi Pedersen

Så er børnene hoppet i T-shirt og shorts. Pigskoene er fundet frem, og humøret er højt.

Stævnesæsonen er i gang, og strålende må man sige, at det startede. Til årets første udendørsstævne, Glostrup Games, stillede 10-11 års holdet med flest atleter i klubben. Selvom vejret endnu ikke var helt perfekt, blev der stadig hygget og slået nogle personlige rekorder. Der blev stillet to hold på vores 6*200m-stafet, hvor de små

piger og drenge måtte sættes ind på de ældres poster.

Til Tårnby Games var holdet også stort repræsenteret, men denne gang havde vi også CIS (børnene fra den internationale skole) med til konkurrencen. Vi har for en uges tid siden sagt farvel til de internationale unger, der efter nogle måneder hos os, fik afviklet deres internationale stævne i god (KIF-) stil. Vi er dog så heldige, at tre CIS'er har valgt at blive hos os og træne med på fuldtid. Børnene har taget godt imod

dem, og det kommer vel til alles fordel, at det engelske også bliver trænet lidt, når børnene skal kommunikere sammen.

Derudover nærmer sommerferien sig langsomt, meeeeen vi skal da lige have to stævner med inden, at vi alle ønsker hinanden god ferie. Der vil komme mere info ud senere om vores sommerafslutnings-træning i slutningen af juni – og I kan godt glæde jer!

Kæmpe trænerkrammer,
Anna, Isa, Sigrid, Emanuel,
Valentine og Liv.



10-11 års holdets facebookgruppe for forældre og trænere

Nyt fra holdene: 12-13 års holdet



Kom og vær med på Østerbro Stadion mandage, onsdage og fredage kl. 16.00-17.45 og oplev en fed fælles træning, gode konkurrencer, dejligt kammeratskab, sjove arrangementer og alle tiders samvær med andre jævnaldrende.

Skriv en e-mail til ungdom@kif-atletik.dk, at du har lyst til at komme og prøve. Vi tilbyder 1 hel måneds prøvetid, så du kan se og opleve alt det gode ved atletikken.

Træningen består af både hurtigløb, forskellige springe-, kaste- og styrkeøvelser samt længere løb. (Vi anbefaler, at du inden start kan løbe min. 2 km. uden pause).

I juni og august er der stævner, hyggeaften og ture på programmet.

Gå ikke glip af noget af alt det spændende – kom og vær med – vi glæder os til at se dig til atletiktræningen på Østerbro Stadion.

Der er ingen træning mandag den 5. juni (Grundlovsdag/2. Pinsedag).

Sidste træningsdag inden sommerferien er onsdag den 21. juni og første træningsdag efter sommerferien er mandag den 7. august. Der er dog sommerferietræning hver onsdag i uge 26-27-28-29-30-31.



Alma Witt løber den uvante distance 100 meter ved DTU kval i Ballerup i den fine tid 13.94.

af Mikkel Hansen

KIFs U18 hold tager form

KIFs U18 hold blev startet op i efteråret 2016 og har siden efterårsferien været i fuld gang med vintertræningen, indendørsstævner og nu netop påbegyndt udendørssæsonen.

I vinters havde vi træning i Malmø med blandt andet Wilson Kipketer som instruktør til en af træningspassene. Derudover har vi haft julehygge og filmaften, hvor vi så filmen om den legendariske Jesse Owens. På banerne var fokus på DMU inde, hvor vi drog afsted til Skive med de kvalificerede. Vi håber på at have endnu flere med til DMU ude.

Med åbningsstævnet i Tårnby er sommersæsonen for alvor blevet skudt i gang, og vi har også netop været til DMU hold indledende runde, hvor KIF stillede hold i alle 4 aldersgrupper (12-15 år og 16-19 år hos både pigerne og drengene). De fleste atleter kom fra U18 holdet, men både 12-13 års holdet og senior holdene havde også stillet aktive til rådighed, hvilket var medårsag til at vi kunne stille hold i alle 4 aldersgrupper.

Vi har også netop overstået et fantastisk samarbejde med Copenhagen International School (CIS), som vi har haft med på vores træning de seneste 8-10 uger. Deres

sæson kulminerede fredag og lørdag 19. og 20. maj, hvor de dystede mod andre internationale skoler fra den nordlige del af Europa. Deres atleter bliver tilbudt at forsætte, og vi håber at så mange som muligt gør brug af denne mulighed.

Næste step for U18 holdet er henholdsvis:

Världsongdomsspelen i Göteborg i begyndelsen af sommerferien og dernæst stævner med hovedfokus på DMU efter sommerferien.

Udenfor banen har vi også planer om hyggeaftener, bowlingtur og en mini-træningslejr som kickoff på vintersæsonen (til oktober).



U18 holdet i et træningspas med talentchef Wilson Kipketer.

Nyt fra holdene: Sprintgruppen

af Lauge Laugesen



Sprintgruppen for seniorer er på ca 20 sprintere ialt og der møder ca. 10 op til hver træning.

De fleste i gruppen er kommet igang med udendørssæsonen - de sidste mangler at bevise i

konkurrence at formen er hvor den skal være. Den næste måned skal gerne bruges til at få tunet det sidste ind og forhåbentlig kaste en landsholdsbillet og eventuelt en mesterskabskvalifikation af sig. Sprintgruppen deltog i DT 21. maj i Odense, læs udførligt sammendrag på side 24-27.



Stafetskitte på 4x400 ved det nys overståede DT-stævne i Odense. Martin Panduro skifter til Søren Brasen.

Gruppen trænes af Cheftræner Mikkel Marker og assistenttræner Matias Reedtz, der begge er tidligere eliteløbere.

Gruppen har et højt og bredt niveau på både herre og kvindesiden, med flere af Danmarks og nordens bedste mellemdistanceløbere. Der er fokus på et godt og sundt træningsmiljø, hvor den ambitiøse ungdomsløber og motionist kan være en del af et elitemiljø, med plads til at talentet kan udvikles og den enkelte løber kan opfylde sine mål og drømme.

Mikkel er uddannet Cand.scient. i idræt og sundhed og Diplomtræner i atletik. Han har siden 2012 fungeret som landstræner ved flere landskampe og mesterskaber og har som træner stået i spidsen for både danske, norske og nordiske mesterskaber. Mikkel er desuden fysisk træner i dansk topfodbold og har været i klubber som Odense Boldklub og Lyngby Boldklub, samt omkring det danske kvindelandshold.



LØB Mellem/Lang

Mikkel Marker

Mandag til torsdag 17:30
Østerbro

Fredag 17:00 Østerbro

Lørdag/Søndag 11:00



LØB Mellem/Lang

Matias Reedtz

Mandag til torsdag 17:30
Østerbro

Fredag 17:00 Østerbro

Lørdag/Søndag 11:00

Springgruppen trænes af Wojciech Buciarski og består af en række talentfulde KIF springere.

Ved indendørs DM i februar vandt Jessie Ipsen guld i længdespring og Annette Juma sølv i trespring.

Ved DMU-inde (ungdom) ugen efter tog Annette Juma sølv i længde og trespring, og ligeledes sølv i trespring tog Sofie Rasmussen.

Christoffer Åndahl der trænes af hans far Jesper Åndahl tog sølv i højde ved DMU-Inde. Christoffer topper årets rangliste i højde med et spring på 1.91 ved inde-Øst DMU i Ballerup i januar.



Annette Juma deltog ved DT i Odense i både længde, trespring og stangspring og opnåede en 3., 4. og 5.-plads.

Lukas Medina Sørensen fra U18-holdet var med seniorerne til DT-kval i Odense og rapporterer fra stævnet:



Den danske indendørs EM-sølvvinder Andreas Bube skarpt forfulgt af KIF's Christian Clausen på 800 meter.



Maria Larsen vinder overbevisende kvindernes 5000 meter i tiden 17.05.02 med 40 sek. forspring til nr. 2.

Søndag morgen d. 21/5 kl. 08:00, en noget usædvanlig stille morgen i det indre København, mødtes alle de toptunede senioratleter ude foran klubhuset klar til afgang og klar til fight. Der var stemning for deltagelse til den senere Danmarksturneringsfinale både hos mændene og kvinderne. Da kl. var blevet lidt over otte blev bussen pakket med tasker og stangspringsstænger, derefter gik turen mod Odense til kvalifikationen.

Undervejs i bussen var der en meget afslappet, rolig og hyggelig atmosfære i bussen. Efter ca. 2 timer med bussen valgte holdlederne for mændene og kvinderne at holde en super peptalk til deres ellers vante atleter som sad spændte i bussen. Da KIF's stærkeste seniorhold nåede frem til Odense Atletikstadion efter godt og vel 2,5 timer i bus, indkvarterede de sig på

tribunen ud til den røde tartanbane.

Første startere var kl. 12:00 hvor der blev løbet 400m hæk, sprunget trespring og stødt kugle for mændene, hos kvinderne blev der sprunget stangspring og kastet diskoskast. Martin Panduro var første starter i en løbedisciplin for KIF og løb i den flotteste stil i tiden 1.00.26. Imens Martin løb blev der heppet nede fra kuglestødsbanen hvor Jannick Bagge og Mads Ringsted stødte kugle. Jannick Bagge endte med at støde hele 12,58m, og Mads Ringsted endte med et flot stød på 12,16m. Ved langsidenovre ved startområdet sprang Jakob Molander og Matthias Volk trespring, med fin teknik og god springstyrke endte Jakob Molander med et spring på 12,25m og Matthias Volk endte med at springe et godt spring på 11,24m. Imens fandt diskos konkurrencen sted henne i kaste buret, hvor Anne-Sofie Hyldtoft med fuld kraft sendte diskossen ud på 24.22, i den anden ende af stadion ved stangspring, var dagens

springkonkurrencer for kvinderne i gang med Annette Juma og Signe Boelsmand. Signe gik ind i konkurrencen på højden 2.29 og tog noget af et sats ved at springe hele 4 højder over som hun desværre ikke klarede. Annette Juma startede på højden 2.59 og sluttede på højden 3.01.

Stærkt fremmøde af den danske elite: Efter at have løbet "Nordic Challenge" = 10 km dagen inden DM-Hold, løb den danske langdistance-løber Abdi Hakin Ulad

5000m, med ham i feltet kunne intet gå galt for Michael Schmidt der løb i heat med Abdi, Michael Schmidt løb en tid der hedder 15.30.10 hvor Abdi slog Michael med en tid på 14.28.62. Michael indstillede sin lange karriere sidste efterår, men er alligevel altid klar på at hjælpe KIF. På 5000 meteren for kvinder viste Maria Larsen i flotteste stil og tid hvordan det skal gøres med vindertiden 17.05.02 som sikrede KIF's kvindeseniørhold en sikker førsteplads på 5000 meteren. Kl. 13:50 blev der løbet 800m for mændene

hvor heatet var stærkt besat af ikke mindst den danske mellemdistance-løber Andreas Bube men også KIF løberen Christian Clausen som pressede Andreas Bube til noget der lignede det yderste, da de nåede hen på den sidste 200m før mål, løb de side om side med luft ned til feltet, Andreas valgte dog alligevel at tage sejren og Christian Clausen på en flot andenplads med tiden 1.54.60 kun 25 hundrededele fra den danske superstjerne! Da der var sat op til 110 meter hæk ovre på den ene langside, skulle Martin Panduro i ilden igen,



Christoffer Madsen passerer vandgraven i sikker stil og løber en flot andenplads hjem på 3000 forhindring i tiden 9.44.30.



Jessie Ipsen, regerende dansk inde-mester i længdespring og klubmester i "små marginaler", vinder kvindernes længdespring med 5.85 med 4 cm ned til 2.-pladsen.

Mænd

1)	Sparta	155 p
2)	Aarhus 1900	113 p
3)	Odense Atletik	106 p
4)	Aalborg AM	97 p
5)	KIF	94 p
6)	Hvidovre AM	80 p
7)	Bagsværd AC	68 p
8)	Skive	61 p

Kvinder

1)	Sparta	152 p
2)	Aarhus 1900	109.5 p
3)	KIF	103 p
4)	Odense Atletik	91.5 p
5)	Aalborg AM	85.5 p
6)	Hvidovre AM	84.5 p
7)	Bagsværd AC	60.5 p
8)	Amager AC	53 p

De 6 bedste kvinde- og herrehold går videre til finalen.

denne gang var det oppe i mod den danske EM-semifinalist Andreas Martinsen som satte standarden i heatet og Martin Panduro viste sin gode side og gennemførte i tiden 17.94.

I længdespring viste Jessie Ipsen hvad hun virkelig er støbt af, da hun sprang 5.81 og tog sejren i kvindekurrencen uden at overtræde fra planken én eneste gang! Annette sprang også flotte 5.29 og sikrede gode point til kvindeholdet. Endelig blev der løbet 400m for kvinderne, og mon ikke det gik stærkt. Første heat som Anna Krab Scheibelein løb med i bestod bl.a. af den danske OL-sølvvinder Sara Slott Petersen som havde valgt at tage forbi Odense og deltage i DM-Hold, Anna Krab løb en suveræn tid på 1.02.74 med fornøjelsen af at blive slået af en OL-medaljevinder. Da der blev løbet 1500 meter for mændene var Andreas Bube også med der, og Christian Boll viste en flot præstation ved at løbe 3.56.22 og trods alt fik en god placering i forhold til Andreas

Bube løb med i heatet og tog sejren.

Points: Herreholdet som stillede op for KIF formåede at få en flot femte plads til dette års Danmarksturnerings kvalifikation, og har dermed vist store fremskridt. Kvinderne derimod er lidt køligere end mændene da de viste hvad et kvindehold virkelig består af, og endte på en meget flot tredjeplads til årets kvalifikation, altså er vi meget stolte af begge hold der viste hvilken klub KIF er, og ønsker dem alt mulig held og lykke til finalen i DM-Hold for senior til efteråret.

Dagens klumme: Kl. 14:20 da dagens første 4x100 meter stafet blev skudt i gang var det KIF's herrehold der skulle se hvem der var hurtigst. Dette lykkedes dem dog ikke, da deres tredje og sidste skifte ikke blev gennemført og herreholdet kunne derfor ikke gennemføre deres stafet. Men til deres store redning var KIF's andet herrehold heldigvis klar til at løbe nogle sikre point hjem. De klarede det sikkert og langsomt i tiden 1.01.43, vi ønsker dem alt held og lykke med deres stafet til finalen!



Forrest: Signe Boelsmand, Annette Juma, Michael Schmidt, Liv Didi Pedersen, Astrid Glenner-Frandsen, Kristoffer Pedersen, Anna Scheibelein, Peter Adamsen. Midterste: Annemarie Nissen, Louise Busk Nielsen, Jessie Ipsen, Therese Jansson, Maria Larsen, Søren Brasen, Louise Jørgensen, Christoffer Boll, Thor Nielsen, Endre Røsaker, Albert Ranning, Tomas Kofoed, Mikkel Ringsted, Martin Panduro. Bagerst: Sofie Rasmussen, Katrine Holten, Anne Sofie Olsen, Christian Clausen, Morten Laugesen, Lauge Laugesen, Christian Eschen, Christoffer Madsen, Jonathan Adamsen, Matthias Volk, Mads Ringsted og Mathias Reedtz.



Pige taktikmøde inden de afsluttende øvelser.

KIF stillede med 4 hold til DTU (hold DM kvalifikation for Ungdom)

Søndag den 28. maj dannede et solbeskinnet Ballerup Atletikstadion rammen om kvalifikationsstævne til efterårets DM for ungdomshold (DTU). Der kvalificeres

3 hold fra hver aldersklasse der så mødes med 3 hold fra et tilsvarende Vest DTU der afvikles i juni måned i Randers. Selve finalen afvikles til efteråret. Stævnet er delt op i to aldersgrupper 12-15 år og 16-19 år. KIF stillede med hold i samtlige klasser dvs. P15, D15, P19 og D19. Hvert hold må stille med max. to atleter i hver disciplin og hver atlet må max. deltage i to discipliner samt stafet.

Til disse DTU-stævner deltager gruppen 12-15 år på de vilkår som de 15-årige normalt konkurrerer i, hvilket bl.a. vil sige at længdespring afvikles fra planke og ikke som normalt for de op til 13 årige med zone. Og kastedisciplinerne afvikles generelt med tungere udstyr end de yngre årgange er vant til. Så lidt uvante stævneforhold for de 12-13 årige atleter men alle unge KIF'ere tog imod de nye udfordringer med godt humør.

I P15 gruppen stillede hele 14 hold til start og KIF P15 sluttede midt i feltet på en 8.-plads med 6260 points. I spydkast sluttede Smilla Kristensen på 4.-pladsen med et godt kast på 25.39. Rebekka Holsting fik sendt



Karoline Bygwraa opnåede i P15 klassen en 5.-plads med et stød på 7.67 meter.

hammeren ud på 24.51 hvilket rakte til en 5.-plads. På 3000 meter løb Laura Rothschild i tiden 12.02.22 hvilket gav en 6.-plads i heatet med 13 deltagere. I kugle stødte Karoline Bygwraa kuglen ud på 7.67 hvilket gav en 5.-plads blandt de 18 deltagere. På 800 meter Løb Maria Brorsen og Nanna Elmer i hver deres heat med en samlet 6.-plads til Maria i tiden 2.28.05 og en samlet 9.-plads til Nanna i

tiden 2.35.75 blandt de 18 startende.

D15 holdet sluttede 10'er ud af 12 deltagende hold 4781 points og bl.a. som følge af sidste-øjeblikksafbud var der ikke deltagelse på 100 hæk, 300 meter og 4x100 stafet. På 100 meter endte Neloo Falck på 8.-pladsen blandt 19 startende i tiden 13.30. Gustav Bendsen løb for første gang 3000 meter i tiden 10.20.21 hvilket gav en 7.-plads ud af 17 deltagere. I

kuglestød var William Elsner tæt på 10 meter mærket med et stød på 9.94 hvilket indbragte en 5.-plads. William indkasserede desuden en 3.-plads på favoritdistancen 800 meter i tiden 2.18.57. I diskos sluttede Koen Van Der Laan som 7'er med et kast på 23.41.

Dagens store KIF præstation stod Tobias Bjerre for. I hammer kastede Tobias fra morgenstunden 23.11 hvilket indbragte en 4.-plads men i højdespring senere på dagen overstrålede Tobias alt og alle. Tobias har tidligere i år øget sin PR fra sidste år på 1.60 først til 1.65 (Kronborg Games 3) og siden til 1.67 (Tårnby Games) men i Ballerup formåede Tobias først at tangere 1.67 og sidenhen sætte PR 2 gange (!) til en sluthøjde på 1.73. Og det var kun fordi Tobias skulle nå Oslo-færgen kl. 16.30 at han var nødt til at forlade konkurrencen i utide, ellers havde han sprunget endnu i Ballerup :-). Tobias på 12 år vandt konkurrencen i aldersgruppen 12-15 år og som kuriosum, hvis han havde deltaget i gruppen 16-19 år var han sluttet som 4'er dér.



Laura Rothschild løb i 12-15 årsgruppen 3000 meter i tiden 12.02.22.



Villads Schou deltog både i 1500 og 5000 meter med kun et par timers pause imellem.

P19 holdet sluttede næstsidst med 5192 points i et felt på 9 hold hvilket især skyldtes manglende deltagelse i stang, 1500 meter og en diskvalifikation i 4x100 stafet. Rita Wilcke imponerede med KIF disciplinsejr i spydkast med et kast på 29.39 i første kast og havde generelt 6 fine forsøg med de 3 bedste kast overhovedet i konkurrencen så en fortjent sejr til Rita. Anna Scheibelein vandt sit indledende 400 meter heat i tiden 1.01.04 hvilket samlet

gav en 3.-plads i et felt på 10 deltagere.

Størst forhåbninger var der på forhånd knyttet til D19 holdet der i gruppen på 7 hold sluttede på en 4.-plads blot 100 points fra en kval-givende 3.-plads som Greve snuppede med 8521 points mod KIF's 8422 points. Holdet scorede solide points i alle discipliner og især Christoffer Åndahl imponerede med disciplinsejre i både højdespring (1.84) og den for ham mere ukendte trespringsdisciplin (12.11). I kuglestød sluttede Mads Ringsted toer med et stød



Anna K Scheibelein vinder sit indledende heat på 400 meter i overbevisende stil i tiden 1.01.04.

på 13.88 og treer i diskos med 8.20. Peter Adamsen snuppede to 3.-pladser i 110 hæk i tiden 17.05 og i favoritdisciplinen stangspring med 4.00. Albert Ranning sluttede toer på 100 meter i tiden 11.43. I den afsluttende 4x100 stafet blev der løbet i tiden 47.01 og med en sluttid bare et par sekunder hurtigere ville KIF have snuppet kvalifikationspladsen for næsen af Greve på 3.-pladsen.

Generelt en godkendt præstation af KIF's 4 hold i

Ballerup. Alle 4 hold bestod af "smalle trupper" så man er følsom overfor afbud og skader. Vi håber at deltagelsen med KIF hold i alle aldersgrupper har givet så meget blod på tanden på ungdomsholdene at KIF's kan stille mere talstærkt op til næste år med flere deltagere i de enkelte discipliner. Det er især opløftende at se de helt unge atleter deltage på lige fod med de 14-15 årige og erfare at man godt kan være med på et lidt højere plan, det giver god motivation når man skal hjem og træne videre i hverdagen igen.

Læs resultater [her](#)



Mik Lønborg er p.t. eneste aktive stangspringer i 12-15 årsgruppen.

Piger 12-15 år:

1) Sparta-1	10075 p
2) Ballerup-1	8959 p
3) Greve	7958 p
8) KIF	6260 p

Piger 16-19 år

1) Sparta-1	10397 p
2) Sparta-2	8357 p
3) Slagelse	7763 p
8) KIF	5192 p

Drenge 12-15 år

1) Sparta	9701 p
2) Helsingør	6702 p
3) Ballerup	6567 p
10) KIF	4781 p

Drenge 16-19 år

1) Sparta-1	10929 p
2) Sparta-2	8927 p
3) Greve	8521 p
4) KIF	8422 p

Femina løbet, 14.-15. maj

af Søren Brasen

KIFs frivillige leverede flot FEMINA Kvindeløb

Den 13. 14. og 15. maj afviklede KIF FEMINA Kvindeløb. Lørdagen stod med opsætning af ruten, og de to efterfølgende dage blev løbet afviklet. Afsluttende med oprydning mandag aften

Vejret var med KIF, da FEMINA igen i år skulle afvikles i Fælledparken. Løbet er afholdt af KIF i mange år efterhånden, og netop derfor kender mange frivillige i klubben også de opgaver der skal laves. Opsætningen af pladsen om lørdagen foregik problemfrit. Klokkeren 13.30 stod 20 hjælpere klar. Alle telte, hegn og bannere blev hejst på et par timer med god stemning blandt alle de fremmødte.

Afvikling af løb søndag

Søndag morgen mødte hjælperne ind i klubhuset klokken 7.00 til briefing og morgenmad. Grunden til dette mødetidspunkt er, at vi skal kunne færdiggøre

de sidste ting på pladsen. Derudover er der behov for en tidsbuffer i tilfælde af at der har været storm eller kraftig regn i løbet af natten, så vil det tage et par timer at reparere skaderne.

I løbsudvalget er vi klar over, at det er tidligt at møde. Men det er vigtigt at alle opgaver bliver gjort. Især når det gælder klubben og dens økonomi.

Klokkeren 9.30 begyndte de første af 2500 løbere at ankomme. Alle hjælpere i de forskellige stande løste deres opgaver. Det var tydeligt at alle tog et ansvar på skuldrene for at levere et godt løb for KIF.

Når løberne er sendt afsted, vil der altid opstå en del kø ved goodiebagområdet. Om søndagen blev det dog stort set undgået, da alle var gode til at forlade deres



stand, når de var færdige, for så at hjælpe til her.

Løb mandag

Mandag eftermiddag stod hjælperne igen klar. Grundet FCK – Brøndby i Parken om søndagen var der lidt mere der skulle gøres klar end vanligt. Det er de "små" udfordringer vi kan komme ud for. Men det blev løst til perfektion.

Der opstod om mandagen en større kø ved udlevering af goodiebag og magasiner. Men det var meget positivt at opleve, hvordan dele af hjælperne er så rutinerede, at de kommer til stedet, hvis de ser at der er ved at være kø.

Både søndag og mandag, havde løberne en god oplevelse på ruten. Dette takket være vejviserne, som viste løberne godt rundt, men også sørgede for at have smilet fremme. Begge dage var vi over 60 hjælpere, som knoklede sammen.

Oprydningen

Hvert år til FEMINA er oprydningen den mest modbydelige part. Det er lettest at stikke af eller blive hjemme. For tre-fire år siden var vi først færdige med denne del ved midnat. Men i år, for andet år i træk, var det en glæde at opleve hvordan alle løftede. De cirka 30 personer der var

blevet bedt om at blive til oprydningen var der og løftede sammen. Ligesom i 2016 var vi igen i år færdige på rekordtid. Og vi elsker jo alle at sætte rekorder!

Opsummering

Igen i år blev der løftet i flok fra KIF. Ungdomsafdelingen, forældre og særligt de aktive senioratleter trak i arbejdstøjet. Det var fedt at opleve fra løbsudvalgets side.

Det er så let at melde fra til at hjælpe til vores løb. Eller bare hjælpe halvt på dagen. Men tre dage i træk blev der i år leveret fra allerøverste hylde fra alle!



Eremitageløbet, 8. oktober



af Mikkel Hansen

Eremitageløbet nærmer sig så småt en fantastisk milepæl – i 2018 vil der nemlig være 50 års jubilæum. Inden da er vi selvfølgelig klar med den 49. udgave af løbet.

Eremitageløbet foregår i de smukkeste omgivelser i Dyrehaven, hvilket gør løbet helt unikt. Siden

1969 har Eremitageløbet været afholdt af BT, Københavns Skiklub og selvfølgelig os selv KIF.

Løbet finder sted søndag d. 8. oktober og begynder tæt ved Fortunen. KIF er som altid både med på sidelinjen i form af frivillige, men har også fra år til år løbere med på

startstregen.

Tilmeldingen er i fuld gang, og I må meget gerne være med til at sprede budskabet, så vi får så mange løbere som muligt med i Danmarks smukkeste løb.

Vi glæder os til at se jer alle i dyrehaven 8. oktober!

Meget mere info og tilmelding på www.elob.dk



Følg Eremitageløbet på [facebook](https://www.facebook.com/eremitagelobet)



Atletikklubben Københavns IF afholder Atletikskole på Østerbro Stadion igen i sommeren 2017. Her kan børn og unge få afprøvet deres talenter inden for hækkeløb, kuglestød, længdespring og sprint, samt deltage i et mini-OL. Derudover vil der være mange aktiviteter i løbet af ugen, hvor man vil møde en masse nye mennesker i samme alder.

Vi holder Atletikskole i:

Uge 26 (26. juni – 30. juni) for de 10-13 årige (Årgang: 2007-2004)

Uge 31 (31. juli – 4. august) for de 6-9 årige (Årgang: 2011-2008)

Pris: 650 kr.

For prisen får alle deltagere bl.a. en t-shirt og drikkedunk, plus diplom samt frugt og saft alle dage - og så selvfølgelig en super fed sommerferie oplevelse.

Du kan se mere omkring ugerne og tilmelding på:

<http://kif-atletik.dk/index.php/da/ungdom-born/atletikskole>

Ved spørgsmål eller tilmelding, skriv til:

atletikskole@kif-atletik.dk

Atletikskoler i sommerferien



Se fotos fra 2016's Atletikskole [her](#):

Sidste tilmeldingsfrist: 2. juni 2017



Klubrekorder slået i 2017 vil have en fast spalte i nyhedsbrevet.

Hvis du har slået en klubrekord i år, eller kender én der har, så skriv til news@kif-atletik.dk.

Klubrekorderne opdateres en gang om året på hjemmesiden både for Ungdom, Senior-kvinder og Senior-mænd.



Kevin Jensen (D11) i 400 meter ved Tårnby Games hvor det blev til klubrekord i boldkast med 45.75

NY KLUBREKORD - 2017						Tidligere klubrekord		
Tobias Bjerre	D13	Kugle (3.0 kg)	10.99	Malmö	11. februar 2017	Andreas Trajkovski	10.66	2006
Asbjørn Birkelund	D15	Kapgang 2000 m	12.01.14	Skive	18. februar 2017	Magne V Kanneworff	13.01.0	2015
Lukas Medina	D14	Trespring	11.64	Skive	25. februar 2017	Robert Lindholm	11.60	1952
Celina Hagihara	P11	400 m	1.07.86	Tårnby	6. maj 2017	Sofie Christensen	1.08.63	2006
Kevin Jensen	D10	Boldkast (145 g)	45.75	Tårnby	7. maj 2017	Emil Schjødt	43.74	1993
Asbjørn Birkelund	D15	Kapgang 3000 m	17.40.22	Ballerup	21. maj 2017			
Tobias Bjerre	D13	Højdespring	1.73	Ballerup	28. maj 2017	Michael Svensson	1.60	2006



Celina Hagihara forbedrer ved Tårnby Games klubrekorden på 400 P11 med næsten 1 sekund til tiden 1.07.86



Tobias Bjerre (D13) har sat to klubrekorder i 2017 i såvel højde (1.73) som kugle (10.99). Her fanget ved Kronborg Games 3 i marts måned.



Asbjørn Birkelund (D15) har markeret sig med to klubrekorder i år på 2000 og 3000 meter kapgang. Her i aktion ved et tidligere stævne i Ballerup Superarena.



Lukas Medina (D14) slog en 65 år gammel klubrekord i trespring ved DMU i Skive i februar hvilket rakte til sølv i konkurrencen med et spring på 11.64.



STILLINGSOPSLAG

Københavns IF søger en voksen træner med indsigt i børneatletikken til vores Mikrohold for 8-9 årige børn.

Vi har et stort hold med glade børn, som elsker at lege, og blive udfordret med atletikkens forskellige øvelser. Holdet træner på Østerbro Stadion mandage og onsdage kl. 16.00-17.00.

Vi søger en træner, som kan planlægge børnetræning og være med begge dage, tage med til stævner og deltage i hyggeaftener i vores klubhus.

Er du interesseret, eller bare vil vide mere, så kontakt Bente Leisner på ungdom@kif-atletik.dk

Læs opslag på hjemmesiden [her](#).



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Birgitte Røddik, Mikkel Hansen, Michael Mørkboe, Nikolaj Mortensen, Brian Jørgensen, Søren Brasen, Lone Dybdal, Søren Sørensen.

Næste nummer udgives lørdag den 1. juli. Deadline er mandag den 26. juni.

Input til næste nummer sendes til news@kif-atletik.dk. Input modtages helst i Word format.

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
KIF's hjemmeside:	www.kif-atletik.dk
KIF's facebook page:	KIF-atletik
Tilmelding til ungdomsstævner:	Opslagstavlen på stadion eller ungdom@kif-atletik.dk
Bestyrelsen:	bestyrelsen@kif-atletik.dk
Udmelding:	Husk at kontakte kassereren på medlem@kif-atletik.dk



P11 sammenhold efter 60 meter indledende heat ved Glostrup Games.