

# Juni 2019

## Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

### ASTRID I VM-FINALE MED STAFETLANDSHOLDET



Man måtte knibe sig selv i armen, hvis man fulgte det danske kvindelandshold i stafet til VM i Japan. I et indledende heat med så stærke sprintnationer som Canada, England og Frankrig lykkedes det for Astrid Glenner-Frandsen og co. at VINDE heatet og ovenikøbet i ny dansk rekord 43.90. Kvalifikationen til VM-finalen var samtidig adgangsbillet til VM i Doha i oktober måned. I finalen måtte der omrokes pga. en skade, så finalekvartetten sluttede som nr. 8, men sammenlagt en fantastisk præstation af kvindelandsholdet.

Astrid har desuden kvalificeret sig til European Games, som afvikles i Hviderusland i slutningen af juni. Trods en travl kalender er Astrid på stadion 12. juni, hvor hun fortæller om sin atletikkarriere til en spændt ungdomsgruppe bestående af fremtidens KIF stjerner.

At KIF's topsprintere har fart i pigskoene for tiden understregede Albert Ranning ligeledes til et stævne i

Belgien, hvor Albert satte hele 2 PR med få timers mellemrum. Især PR på 200 meter (21.32) var bemærkelsesværdig med en forbedring på 0.48 sek. og samtidig kvalifikation til EM U23 i Gävle i midten af juli.

Tillykke til Astrid og Albert med de flotte resultater så tidligt på sæsonen.

Ungdomsstævnerne er så småt i gang med Tårnby Games og DMU Hold indledende runde, hvor KIF fik to hold videre til finalen, P15 og D19. KIF stillede med hold i alle fire aldersklasser.

Juni byder på DT indledende runde i Odense allerede 1. juni. Læs portrættet af kvindernes DT-holdleder Katrine Holten Winther, som er én af de mest vindende KIF'ere gennem det seneste årti.

For ungdomsafdelingen er der Copenhagen Open, Østmesterskaber samt VU-spelen at glæde sig til her i juni måned. God vind med træning og stævner her i sommer.

NY DANSK STAFETREKORD 43.90. Ida Karstoft (Sparta), Mathilde Kramer (FIF), Astrid Glenner-Frandsen (KIF) og Mette Graversgaard (Aarhus 1900).

#### I dette nummer

<a href="#">STAFET VM, JAPAN</a>	2
<a href="#">ALBERT 2 PR I BELGIEN</a>	4
<a href="#">DMU HOLD</a>	5-8
<a href="#">TÅRNBY GAMES</a>	9-13
<a href="#">NORDISK STÆVNE</a>	14
<a href="#">EUROPEAN GAMES</a>	15
<a href="#">KATRINE HOLTEN</a>	16-20
<a href="#">MELLEMLANG</a>	21-22
<a href="#">REPRÆSENTANTSKABET</a>	23-24
<a href="#">PIGECAMP</a>	25-26
<a href="#">LØBE-WORKSHOP</a>	27
<a href="#">ASTRID FORTÆLLER</a>	28
<a href="#">KOMMUNE-INFO</a>	29
<a href="#">POLITIKKER</a>	30-32
<a href="#">EREMITAGELØBET</a>	33
<a href="#">TRACKS 13. JUNI</a>	34
<a href="#">FRILØBET</a>	35
<a href="#">SPONSORVÆGGEN</a>	36
<a href="#">KLUBREKORDER</a>	37
<a href="#">STÆVNEKALENDER</a>	38-39

## Astrid Glenner-Frandsen medvirkede til sensationel dansk VM præstation i Japan

Det internationale atletikforbund afholdt World Relays i Yokohama i Japan i midten af maj med deltagelse af verdens stærkeste atletiknationer. Det danske 4 x 100 m hold for kvinder kvalificerede sig til deltagelse, da de satte dansk rekord i 2018. I det indledende heat løb Danmark imod følgende stærke atletiknationer som Canada, Frankrig, England, Ghana, Nigeria og Thailand. Da alle disse lande havde bedre nationsrekorder end Danmark, var der absolut ingen forventning om, at Danmark kunne kvalificere sig til finalen. De danske piger Astrid Glenner-Frandsen, KIF - Ida Karstoft, Sparta – Mette Graversgaard, Aarhus 1900 samt Mathilde Kramer, FIF ville det imidlertid anderledes, da de satte alle konkurrenterne til vægs og vandt heatet i ny dansk rekord 43,90 sekunder. Dermed havde danskerne sensationelt kvalificeret sig til finalen og lige så vigtigt kvalificerede holdet sig til VM i Qatar i oktober måned.

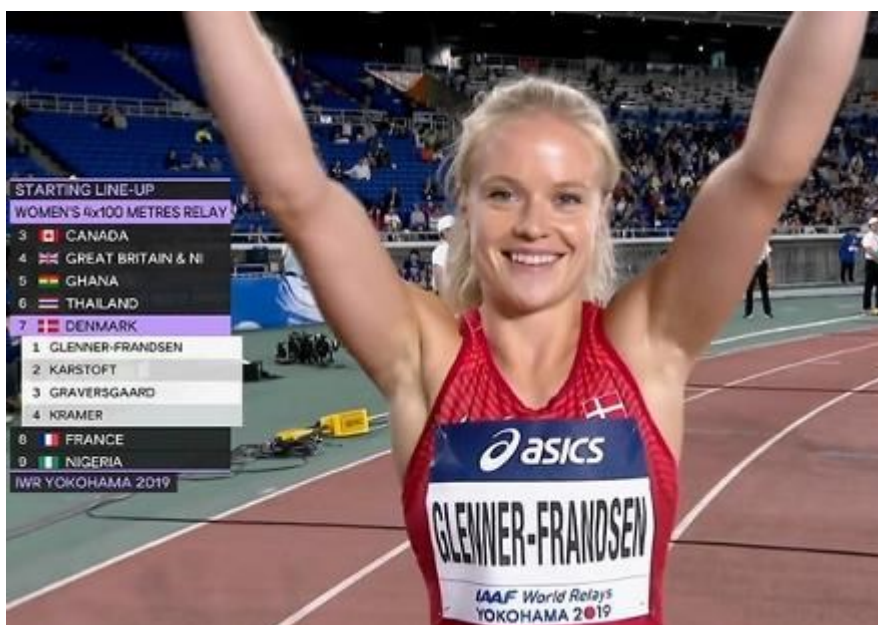
*"Vi var helt vildt overraskede over, at vi kunne vinde heatet. Vi vidste, at vi kunne gøre det godt, såfremt alt lykkedes for os, men ingen af os havde forventet, at vi kunne vinde løbet,"* siger en meget glad Astrid. *"Vi fem piger havde været på en DAF træningslejr*

*i Tyrkiet i knap to uger op til mesterskabet i Japan. Med på træningslejren var også andre danske atleter heriblandt Sara Slott Pedersen, Aarhus 1900 samt KIF's Albert Ranning. Der er ingen tvivl om, at denne træningslejr var stærkt medvirkende til det overraskende gode resultat, men individuelt har alle vi fem piger også flyttet os tidsmæssigt".*

De danske piger ankom til Japan 2 dage før det indledende løb. Om de syv timers tidsforskel, der er mellem Danmark og Japan, fortæller Astrid: *"Vi valgte at glemme alt om tidsforskellen og forblive i den danske tidszone under opholdet i Japan. Så selv om vi skulle løbe om aftenen japansk tid, følte vi, at vi løb om eftermiddagen. Klokkeren blev et godt stykke over midnat japansk tid, før vi kom tilbage til hotellet. Vi var selvfølgelig vildt glade, så det var meget svært at falde i søvn".* En meget glad

og stolt Astrid fortæller videre: *"Da vi kom ned til morgenmad om søndagen, klappede alle de andre nationers atleter af os. De vidste alle, hvor stor betydning lørdagens sejr havde for os. Det var utroligt sødt af dem."*

I samme weekend holdt KIF pige-camp i klubhuset, hvor 29 piger samt nogle mødre og trænere så det indledende heat på direkte TV. Efter løbet sendte piger, forældre og trænere en live-optagelse til Astrid, hvor de lykønskede hende og de øvrige danske piger. *"Det var så fedt at se og høre denne hilsen fra de mange piger og voksne. Ja, det er helt utrolig dejligt at mærke al den opbakning, jeg modtog hjemme fra Danmark".* Astrid oplevede også den japanske disciplin: *"Efter løbet stillede mange af tilskuerne sig i kø for at få taget fotos sammen med os, ligesom vi måtte skrive autografer til dem".*



Astrid løb en forrygende første tur i indledende heat.



Ida Karstoft måtte desværre melde afbud til finalen, idet hun havde pådraget sig en mindre skade under det indledende heat. Hun blev erstattet af Louise Østergaard, Randers Freja. Astrid fortæller om hændelsen: *"Det betød en nødvendig omrokering af rækkefølgen. På træningslejren i Tyrkiet havde vi trænet flere forskellige opstillinger, men den opstilling vi var nødsaget til at stille op i, havde vi desværre kun trænet i begrænset omfang"*. Det var sandsynligvis årsagen til flere tekniske fejl ved skifterne. Holdet sluttede på en 8. plads i en finale, der

blev vundet af USA i tiden 43,27 sekunder.

De følgende tre dage havde de fem piger rig lejlighed til at se mange af Tokyos seværdigheder som f.eks. templer og Manga kulturen (tegneserier). *"Vi fem piger har et fantastisk sammenhold"*, fortæller Astrid.

Om planlægningen frem mod VM i oktober fortsætter Astrid: *"Indtil nu er der slet ikke tænkt på planlægningen frem mod VM, der finder sted i Qatar i oktober måned. Ingen af os havde haft fantasi til at forestille os, at vi ville kvalificere os. Sammen med vore trænere, skal vi nu finde ud af,*

*hvordan vi kan toppe to gange i år."* Astrid ved dog, at holdet skal deltage i et par stævner inden VM. *"Mon ikke vi igen skal på træningslejr i Tyrkiet, inden vi tager til Qatar i god tid inden verdensmesterskabet. Temperaturen i Qatar vil være på 40 grader, hvilket vi skal have tid til at vænne os til,"* slutter Astrid.

Astrid er en fantastisk rollemodel for vore unge atleter. Hun viser, at med den rette livsstil og træningsindsats, så kan man nå langt og samtidig få mange gode oplevelser. Vi ønsker Astrid og holdet held og lykke til VM og tillykke med den danske rekord.



*Mette Graversgaard (Aarhus 1900), Louise Østergaard (Randers Freja), Ida Karstoft (Sparta), Mathilde Kramer (FIF) og Astrid Glenner-Frandsen (KIF) foran stadion i Tokyo. Mette, Ida, Mathilde og Astrid blev noteret for den nye danske 4x100 rekord i tiden 43.90.*

## 2 gange PR i Belgien

af Albert Ranning

### EM KVAL NAPPET

Den 25. maj stod jeg på startstregen til årets første stævne i Belgien, nærmere bestemt IFAM i Oordegem. Her skulle jeg løbe 100 og 200 meter. Uden de store forventninger til sæsonens første stævne, dog med fokus rettet mod EM U23 og 200 meter kvalifikationskrav på 21.50.

Først stod den dog op på 100 meter, hvor min PR inden dagens løb var på 10.73. Her har fokus meget af vinteren og foråret været på starten. Løbet gik supergodt, starten sad så godt så jeg ikke tabte noget som jeg har gjort tidligere. Og herefter begyndte jeg bare at trække fra. Jeg kommer i mål og tiden klonker ind på 10.65 PR i første løb, helt surrealistisk, da det har været svært at vurdere, hvor jeg lå, selvom at jeg godt vidste, at jeg er i god form. Helt sindssyg fornemmelse at sidde med, nå men ind og få lidt at spise og få pulsen ned så jeg også kunne blive klar til 200.

Så nu var fokus på 200 meter, igen uden de helt store forventninger blot med en stor glæde om at skulle ud og løbe igen som en fuldblodsaraber (ik' Rolf;)). I 200 skal jeg igen have fokus. Starten gik godt og jeg løber over al forventning, jeg stivner dog lidt de sidste 30 meter, da jeg kan mærke, det er et hurtigt løb og derved begynder jeg desværre at spænde op. Jeg kommer ind over målstregen og

tavlen viser 21.32!!!!!!  
KÆMPE PR MED 0.48 s.  
Og dermed 0.18 s under EM U 23 kravet.

Fuldstædig ekstatiske løber jeg rundt på stadion på jagt efter Rolf. Jeg finder ham og der bliver da også fældet en lille tåre, ikke blot fra min side, skal det siges ;). Dette er nemlig det jeg har haft fokus på siden oktober sidste år, og at det dermed kommer i første løb er helt surrealistisk. INGEN TVIVL OM AT DETTE ER DEN KLART BEDSTE følelse som jeg har haft med atletik nogensinde. Det er disse oplevelser som man skal hænge fast i, når man ligger og laver rigtigt hårde intervaller dag ud og dag

ind i -5 graders kulde. Og man fravælger mange familie- og sociale arrangementer for at satse på det her - så det er bare dejligt når man får fuld valuta for sine ofringer.

KÆMPE HURTIGE  
HILSENER FRA ALBERT  
RANNING.

INFO: EM U23 foregår i år i Gävle i Sverige 1 times kørsel fra Stockholm fra den 11-14. juli. Så hvis man ikke har noget at lave i disse dage, så vil jeg glæde mig til at se jer i det svenske. Ellers må vi håbe det bliver streamet. Håber ihvertfald jeg kan få KIF's opbakning, så er jeg sikker på at jeg nok skal løbe endnu hurtigere.





## DMU Hold indledende i Ballerup

af Freja Veicherts og Elisabeth Røddik Elsner, pige 12-15 årsholdet

### Til DMU Hold - for første gang

Lørdag d. 25. maj 2019 var der DMU Hold, og det var den første gang at vi var med.

Dagen startede med at vi mødtes i klubhuset, for samlet at køre ud til Ballerup Stadion, i Anders Bondes bus. Det var super hyggeligt med fællestransport og det skabte en rigtig god stemning allerede fra morgenstunden at køre afsted i samlet flok.

Vi havde en fantastisk dag med godt vejr, atletik og fællesskab.

KIF stillede med hold i alle 4 grupper (P12-15 år, D12-15 år, P16-19 år og D16-19 år).

Vi stod sammen som klub på tværs af alder og køn. Vi havde banner, ansigtsmaling og Fido med ;o) Vi heppede på hinanden og bakkede hinanden op, hvor vi kunne og vi er sikre på, at havde der været en præmie for BEDSTE OPBAKNING, så havde KIF helt klart vundet. Der var spænding og der blev kæmpet for hvert enkelt point.

Og der blev kæmpet! Alle atleter gav alt hvad de havde i sig og det var bare så fedt at opleve. Resultatet er da også noget KIF kan glæde sig over: To hold gik videre til finalen - Det var P12-15 år og D16-19 år.

Finalen afholdes den 14. september 2019, men på nuværende tidspunkt ved vi ikke hvor (vi håber det bliver i Jylland og vi håber Anders Bonde gi'r et lift igen ;o))

Men dagen var ikke helt slut endnu, for trænerne havde inviteret alle os atleter til fællesspisning og hygge i klubhuset om aftenen. Det var meget hyggeligt for os "små" at have en hyggelig aften med de store fra U18 og vi ser frem til at rykke op til oktober.



## 2 hold videre til finalen

Lørdag d. 25. maj stillede KIF op til DM for ungdom i alle fire mulige rækker, nemlig piger og drenge 12-15 år samt piger og drenge 16-19 år. Det lykkedes for de 12-15 årige piger samt de 16-19 årige drenge at kvalificere sig til de danske mesterskaber, der finder sted senere på året. Flere af atleterne viste holdånd ved at stille op i discipliner, som de normalt ikke dyrker. En stor del af de unge stillede op med ansigtsmaling og alle stillede op med godt humør og parate til at forsvare KIF's flotte logo. Nogle af pigerne havde fremstillet et nyt "hand made in KIF" banner. Selv KIF's maskothund, Fido, der også lyder navnet Tykke, havde fået trukket en KIF trøje ned over sin velnærede og ikke helt veltrænede krop.



### Piger 12-15 år

Holdet sluttede på en flot 3. plads efter Sparta og Ballerup, hvorved holdet kvalificerede sig til DM. Det er værd at nævne, at KIF's piger havde den laveste gennemsnitsalder af de tre bedst placerede hold. Der var flere flotte individuelle

præstationer. Her skal det især bemærkes at Elisabeth Elsner (2006) vandt hammerkast med imponerende 30,54 m. Som 12-13 års pige kaster Elisabeth til dagligt med 2 kg kugle, men i dette mesterskab foregik kastene med 3 kg kugle. Da Elisabeth kan stille op i den samme aldersklasse i endnu 2 år, er der gode chancer for, at Elisabeth scorer hattrick ved også at sætte sig på førstepladsen de kommende to år. Sophia Bonde (2007) har efterhånden gjort det til en vane at forbedre klubrekorden i stangspring for 12 årige piger for hvert stævne eller mesterskab, hun deltager i. Dette mesterskab var da heller ingen undtagelse, idet Sophia sprang 2,20 m og var meget tæt på at klare 2,40 m. Springet på 2,20 m rakte til en 5. plads, men da to af de foran placerede rykker op til piger 16-19 år i 2020, er en top tre placering allerede mulig næste år. Af andre flotte KIF resultater kan også nævnes Celina Hagihara (2006), Alma Søby Witt (2004) og Esther Kirkeby (2004), der alle fik 2. pladser på henholdsvis 100 m, 300 m og 800 m. Desuden fik Alma Horsgaard (2005) og Smilla Mygind (2004) 3. pladser på henholdsvis 3000 m og kuglestød. Maria Buch (2005) fik også en flot debut på 300 m, hvor hun kom i mål i tiden 45,52 sek., hvilket rakte til en flot 4. plads.



*Maria Buch løb en flot 300m*

### Følgende satte personlige rekorder (PR):

Alma Horsgaard (2005), 3000 m i tiden 11.38,57

Celina Hagihara (2006), 100 m i tiden 13,26

Esther Kirkeby (2004), 800 m i tiden 2.25,95

Smilla Mygind (2004), kuglestød 10,19 m

Sophia Bonde (2007), stangspring 2,20 m (klubrekord)



*Celina i længde.*



### Drengene 12-15 år

KIF's 12-15 årige drenge havde en vanskelig eftermiddag, da de sluttede sidst blandt de 9 hold. Dette er der flere årsager til. Først og fremmest var gennemsnitsalderen for KIF's drenge kun 12,5 år, hvilket gjorde dem til mesterskabets med afstand yngste hold. Desuden stillede de kun op i 8 ud af 12 discipliner. Hele fem af de 8 KIF'ere kan stille op som 12-15 årige ved DMU i de kommende 3 år. Men skal det blive til topplaceringer, skal holdet blive i stand til at stille op i alle discipliner. P.g.a. sygdom manglede holdet desværre 12-årige Kevin Jensen (2007), men i hans fravær satte tvillingebror Marvin (2007) PR i højdespring med et spring på 1,25 m, ligesom han "tog en for holdet" ved at stille op i den for ham uvante 100 m hæk. Det bemærkedes også, at Niels Emil Videbæk (2005) løb et flot 3000 m løb i tiden 10.58,94.

#### **Følgende satte personlige rekorder (PR):**

August Horsgaard (2007),  
100 m i tiden 13,93

Marvin Jensen (2007),  
højdespring, 1,25 m

### Piger 16-19 år

KIF's 16-19 årige piger mødte hård modstand denne dag på Ballerup Stadion, hvor de blev nr. 5

ud af fem hold. Holdet havde en gennemsnitsalder på 17 år, hvilket betyder at seks af de syv piger også kan stille op i samme aldersgruppe næste år. En topplacering næste år vil imidlertid kræve, at holdet stiller op i alle discipliner, herunder 1500 m og 5000 m, som de ikke stillede op i ved dette DMU. Bedste individuelle placering opnåede Rebekka Hillingsø (2000), da hun blev nr. tre på 400 m i tiden 1.02,41. Alberte Ulrik (2003) gjorde sig også bemærket ved at sætte PR i stangspring med højden 2,40 m.

#### **Følgende satte personlige rekorder (PR):**

Alberte Ulrik (2003),  
stangspring 2,40 m

Rebekka Hillingsø (2000),  
100 m 12.89



*Rebekka Hillingsø med PR på 100 m og 3.-plads på 400 m.*

### Drengene 16-19 år

Selv om gennemsnitsalderen for KIF's 16-19 årige drenge var under 17 år, forventedes det, at de kvalificerede sig til DM, hvilket de da også gjorde ved at blive nr. to efter Sparta. Inden den afsluttende 4x100 m stafet var spændingen om 2. pladsen endnu intakt, idet KIF kun var 31 points foran Hellas/Hvidovre, men da KIF blev nr. to i stafetten (45,51 sek) foran netop Hellas Hvidovre (45,91), var andenpladsen en realitet. Individuelt fik KIF to disciplinvindere i denne aldersklasse, da Christoffer Åndahl (2000) vandt højdespring med årsbedste på højden 1,96 m og Jonathan Markwarth (2000) vandt 5000 m i tiden 16.40,86.



*Jonathan med overskud - har tid til at smile til fotografen på 5000 m.*

Af andre flotte resultater kan nævnes Mik Resen Lønborg (2003), der blev nr. 2 i stangspring med PR højden 3,60 m, hvilket var en forbedring af hans PR med 20 cm. Desuden opnåede følgende ligeledes andenpladser Andreas Holst Lange (2002) – 1500 m, August Østergaard (2003) – 400 m og Neloo Falck (2003) – 100 m. Jonathan Markwarth (2000), Lukas Medina Sørensen (2003) og William Elsner (2003) opnåede alle tredjepladser i henholdsvis kuglestød, trespring og hammerkast. Især William Elsner skal have ros for at "tage ikke blot en, men to for holdet," da han stillede op i de for ham uvante discipliner diskoskast og hammerkast. Det skal anføres, at ni af de i alt 11 KIF'ere der stillede op i år, også kan stille op næste år.

**Følgende satte personlige rekorder (PR):**

Andreas Holst (2002), 1500 m i tiden 4.13,16

August Østergaard (2003), 400 m i tiden 52,12

Mik Resen Lønborg (2003), stangspring 3,60 m

Neloo Falck (2003), 100 m i tiden 11,73



*Neloo Falck vinder sit 100 m heat i ny PR 11.73*



*Andreas Holst Lange blev nr. 2 på 1500 m*



### Åbningsstævne i blandet forårsvejr

Tårnby Games blev afholdt på Tårnby Stadion d. 4. og 5. maj med deltagere fra ikke mindre end 53 danske og udenlandske klubber. På forhånd havde meteorologerne lovet en regnfuld og kold weekend. Heldigvis fik de kun delvist ret, idet regnen næsten udeblev. Det var koldt, men når solen tittede frem, føltes det straks langt varmere. Tårnby Stadion har en smuk beliggenhed, idet den på denne tid af året er omgivet af nyudsprungne træer. I alt 34 atleter fra KIF satte 23 personlige rekorder (PR) og tog 7 guldmedaljer, 4 sølvmedaljer og 9 bronzemedaljer med hjem.

### Piger 10-11 år

Anna Lønborg, der er født i 2009, blev nr. 17 i længdespring med et PR spring på 3,17 m, hvilket imidlertid var det



*Humørbomberne Anna og Sophie fra piger 10-11 år er både klassekammerater og holdkammerater i KIF. De havde begge god grund til at smile efter en dag med flotte resultater.*

næstlængste spring blandt pigerne født i 2009. Anna sluttede som 3. bedste i sin årgang på både 60 m og på 400 m. Sidstnævnte løb Anna i tiden 1.28,54, hvilket er en forbedring af hendes PR med ikke mindre end 5,06 sek.

Til trods for at Emma King (2008) har fået et såkaldt Schlatter-knæ, lykkedes det hende alligevel at forbedre PR i længdespring til 4,19 m, hvilket rakte til en flot guldmedalje. På 2. pladsen fulgte svenske Elin Lundberg fra Kronan med et spring på 4,12 m. På 60 m sluttede Emma lige uden for medaljerækken som nr 4 i finalen med tiden 9,45, hvilket er et stykke fra hendes PR. Emma undlod at stille op i yderligere discipliner for at skåne sit dårlige knæ. Isabella Bonde (2008) kvalificerede sig til finalen i 60 m hæk, hvor hun sluttede på en flot 4. plads i PR tiden 13,74 sek., hvilket var blot ærgerlige 5/100 sek. fra en bronzemedalje. Desuden tangerede Isabella sin PR i højdespring, der er på 1,10 m.

Klara Hatini Pedersen (2008) har længe imponeret under opvarmningen til de ugentlige træningstimer, hvor hun altid lægger sig i front på de 2-4 omgange, som atleterne normalt løber. Derfor var det ikke overraskende, at hun debuterede på 400 m og 800 m med at vinde medaljer på begge distancer. På 400 m lagde



*Klara havde god grund til at smile efter flotte præstationer.*

Klara sig i front efter godt 100 m, men blev kort før mål indhentet af Johanne Marie Lilleøre fra Amager AC, der vandt i tiden 1.16,72 blot 0,41 sek. foran Klara. På 800 m lagde Klara også hårdt ud sammen med Aline Hedegaard Bruhn fra FIF, der blev løbets vinder i tiden 2.43,04 med Klara på en fornem 3. plads i tiden 3.04,41. Desuden formåede Klara på flotteste vis at kvalificere sig til finalerne på 60 m, 100 m samt 60 m hæk, hvor det blev til hhv en 6. plads, en 5. plads og en 6. plads. Alt i alt en rigtig flot weekend, der lover godt for fremtiden.

Signe Weicherts (2008) forbedrede sin PR i boldkast med hele 3,35 m, så hendes PR nu lyder på 21,98 m. Det rakte til en flot 5. plads.

Sophie Filtenborg Brandt, der er født i 2009, satte PR på 400 m i tiden 1.22,96, hvilket rakte til en 5. plads, men det er værd at bemærke, at de fire bedste alle blev født i 2008, så Sophie blev den bedste i sin årgang. Sophie blev ligeledes bedst placerede 2009'er i både 60 m samt 60 m hæk. Det bliver derfor meget spændende at følge Sophies videre udvikling.



*Det var koldt på Tårnby Stadion, så Emma og Isabella fra piger 10-11 år hjalp hinanden med at holde varmen.*

### Piger 12-13 år

Aliya Dahl, der er født i 2007, viste sit indlysende talent på både 600 m og 1500 m. På 600 m blev Aliya nr. 4 i tiden 1.54,33, hvilket var ny PR med hele 5,19 sek. På 1500 m debuterede Aliya med en flot 3. plads i tiden 5.45,28, hvilket var blot 0,43 sek. fra en sølvmedalje. På både 400 m og 1500 m blev Aliya nr. 2 blandt pigerne født i 2007. I længdespring forbedrede Aliya

sin PR med 4 cm til 3,88 m, hvilket rakte til en placering som nr. 13 i et felt med 31 deltagere. I kuglestød sluttede Aliya som nr. 7 med et stød på 8,29 m, hvilket var det længste stød blandt pigerne født i 2007. Aliya debuterede i højdespring med et spring på 1,10 m. Med den seriøse træningsindsats Aliya altid viser, slutter hendes fremgang bestemt ikke her.

Asta Garder, der som Aliya er født i 2007, viste sit sprintertalent på 80 m. Her debuterede hun i indledende runde med at vinde sit heat i tiden 11,31 sek., hvilket rakte til en finaleplads. I finalen sluttede Asta som nr. 3 i tiden 11,12 sek., hvilket er en forbedring fra indledende heat med 0,19 sek. Finaletiden er kun 0,18 sek. fra Celina's klubrekord for 12-årige sat i 2018 og var da også bedste tid blandt pigerne født i 2007. I længdespring sprang Asta 4,26 m. Det rakte til en fornem 4 plads, men Asta blev sin aldersklasses bedste springer.

Celina Hagihara (2006) viste sit store talent på både 200 m samt på 600, idet hun vandt guld i begge discipliner. Celina vandt suverænt 200 m, da hun tangerede sin PR tid på 27,19 sek. sat ved Glostrup Games en uge tidligere. På 2. pladsen fulgte Sille Kurylak Hansen fra Hellas med tiden 28,40 sek. På 600 m var Celinas sejr

endnu mere suveræn. Vinder tiden lød på 1.45,69, hvilket var blot 0,3 sek. fra Celinas PR. Nr. 2 blev Greta Kaisala fra FIF i tiden 1.50,47. Celina tog også en sølvmedalje med hjem, da hun blev nr. 2 på 80 m i PR tiden 10,92 sek., hvilket var blot 9/100 sek. efter Sille Kurylak Hansen fra Hellas. I længdespring sluttede Celina dagens medaljehøst af med en sølvmedalje efter at have sprunget 4,65 m, hvilket var blot 8 cm fra hendes PR.

Elisabeth Elsner (2006) viste det store smil, da hun satte ny PR i kuglestød med længden 9,72 m. Det rakte til en flot 4. plads kun 2 cm fra bronzen, der blev vundet af Ida Svedenbom fra Kronan i Sverige. I højdespring blev det også til en flot 4. plads, da Elisabeth tangerede sin PR højde 1,28 m. I længdespring var Elisabeth med længden 4,18 m kun 2 cm fra sin PR, der rakte til en 7. plads i et felt med 31 deltagere.



*Celina, Asta, Aliya og Elisabeth fra piger 12-13 år leverede alle flotte præstationer i længdespring.*



Sophia Bonde, der er født i 2007, havde en travl weekend. Da Tårnby Games ikke havde stangspring på programmet for hendes aldersklasse, tog Sophia til et stævne i Herning om lørdagen. Den lange tur blev belønnet med en forbedring af hendes egen klubrekord for P12 fra 2.05 m til 2,10 m. Om søndagen stillede Sophia op ved Tårnby Games sammen med de øvrige KIF atleter. Her viste Sophia, at hun udvikler sit talent i flere retninger. Hun satte således PR i 200 m, højdespring og kuglestød. På 200 m forbedrede Sophia sin PR fra 31,90 sek. til 30,27 sek. hvilket rakte til en 5. plads. I højdespring blev PR forbedret med 4 cm til 1,20 m, hvilket rakte til en 8. plads og endelig i kuglestød forbedrede Sophia sin PR med hele 96 cm, så ny PR er på 7,23 m, hvilket rakte til en 17. plads. I både 200 m og højdespring var Sophia næstbedst i sin årgang, medens hun blev nr. 3 i sin årgang i kuglestød.

### Piger 14-15 år

Alma Horsgaard (2005) stillede op på både 800 m og 1500 m, hvor hun sluttede som henholdsvis nr. 13 og nr. 9. I begge discipliner var Alma et stykke fra sine PR tider, men sluttede dog i top 5 for sin årgang.

Esther Kirkeby (2004) stillede op på 800 m. Hun vandt sit heat i tiden 2.31,25, hvilket rakte til en

samlet 6. plads, idet det andet heat blev løbet i et betydeligt hurtigere tempo. Var Esther kommet i heat med nogle af de hurtige piger fra det andet heat, var hendes samlede placering med stor sandsynlighed blevet bedre.

Freja Veicherts (2005) debuterede i højdespring med et fint spring på 1,15 m. I kuglestød forbedrede hun sin PR med 20 cm til 6,78 m.

Smilla Mygind (2004) stillede op i kuglestød, hvor et stød på 9,03 m rakte til en flot 5. plads.

### Piger 16-17 år

Alberte Ulrik (2003), der er kendt som både atlet og træner, debuterede på 100 m hæk med tiden 16,10 sek., hvilket rakte til en flot bronzemedalje.

Efterfølgende blev Alberte fejret på bedste vis af nogle af de andre tilstedeværende KIF'ere.

Karoline Bygwraa (2003) deltog på 200 m med tiden 30,68, hvilket rakte til en 11. plads.

### Piger 18-19 år

Rebekka Hillingsø (2000) vandt guld på 200 m i tiden 26,57 sek. foran Elisabet Holm Simonsen, Bragdid, Færøerne, der løb i tiden 27,47 sek. Rebekka stillede ligeledes op på 100 m hos kvinder senior, hvor hun blev nr. 4 i sit heat i tiden 13.08 sek.

### Senior kvinder

Anne Sofie Hyldtoft Olsen

(1994) vandt guld i stangspring med et spring på 3,50 m, hvilket er 10 cm fra hendes PR. Anne Sofie kæmper for at komme med til den forestående Universiade, der finder sted i Napoli i juli måned. Vi krydser fingre for Anne Sofie.



*Anne Sofie klarede højden 3,50 m i stangspring.*

Bettina Meyer (1988) løb 300 m i tiden 44,93 sek. hvilket rakte til en 8. plads.

Mathilde Zeuthen (1999) vandt bronze med et spring på 5,16 m, hvilket var kun 4 cm fra sølvmedaljen, der blev vundet af Nickoline Skifter Andersen fra Sparta. Vinder af konkurrencen blev Amalie Molander Pedersen fra FIF med et spring på 5,41 m.

Signe Boelsgaard (1991) vandt bronze på 100 m i tiden 12,87. Vinder af løbet blev Zarah Buchwald, Hvidovre i tiden 12,24 sek. efterfulgt af Amalie

Molander Pedersen, FIF i tiden 12,75 sek. Signe blev nr. 5 i spydkast med et kast på 24,09 m.

### Drenge 10-11 år

Matthias Kent (2008) kvalificerede sig til finalen på 60 m med tiden 9,13 sek., hvilket var en forbedring af hans PR med 9/100 sek. I finalen tangerede Matthias sin PR fra det indledende løb, hvilket rakte til en flot 4. plads kun 4/100 sek. fra en bronzemedalje. På 400 m vandt Matthias imidlertid bronze i tiden 1.11.18, hvilket var en forbedring af hans hidtidige PR med 0,53 sek. Ærgerligt at der ikke var flere 10-11 årige drenge, der deltog i stævnet.

### Drenge 12-13 år

August J. Horsgaard (2007) vandt sit indledende 80 m heat i tiden 11,44 sek. I finalen satte August PR med tiden 11,20 sek., hvilket rakte til en flot 4. plads. Det var kun 17/100 fra en bronzemedalje. Historien gentog sig på 200 m, hvor August satte PR med tiden 28,78 sek. Det rakte igen til en 4. plads. Denne gang 63/100 sek. fra bronzen.

Marvin Jensen (2007) tangerede sin PR i højdespring, da han kom over højden 1,20 m, hvilket rakte til en flot 4. plads. Marvin havde et rigtigt godt forsøg på 1,25 m, men rev

desværre ned. Marvin satte PR på 80 m med tiden 12,66 sek.

### Drenge 16-17 år

Andreas Holst Lange (2002) var suveræn på 800 m, som han vandt i tiden 2.01,40, hvilket var 22/100 sek. fra hans PR. På 2. pladsen fulgte Martin Møllgaard fra FIF i tiden 2.04,28.

Gustav Bendsen (2003) blev en flot nr. 4 på 800 m i tiden 2.05.08, hvilket er en forbedring af hans hidtidige PR med knap 3 sek. Gustav var blot 42/100 sek. fra bronzemedaljen.

Mik Resen Lønborg (2003) forbedrede endnu engang sin PR i stangspring med 10 cm, så den nye PR lyder på 3,40 m. Dette rakte til en sølvmedalje. Vinder blev AGF's Rasmus Vestergaard Johansen med højden 3,80 m. Mik blev dog nr. 1 i sin årgang. Mik forbedrede også sin PR på 200 m, da han blev nr. 5 i tiden 25,17, hvilket var en PR forbedring på 0,5 sek.

Neloo Falck (2003) vandt bronze på 200 m i tiden 24,12 sek.

Silas Løbner Samsøe (2003) debuterede på 100 m, hvor han blev nr 7 i finalen med tiden 12,91 sek.

### Mænd senior

Martin Højland Nielsen (1993) blev nr. 7 på 800 m i tiden 2.13,47.

Martin Panduro (1994) blev nr. 4 i 110 m hæk i tiden 17,54 sek.

Mikkel Hansen (1993) vandt bronze i spydkast med et kast på 46,75 m.

Mikkel Ringsted (1996) satsede på at springe 5,00 meter ved dette stævne. Efter at have klaret 4,80 m i første forsøg, stod det klart, at guldmedaljen var i hus. Derfor bad Mikkel om at få overliggeren hævet til PR rekordhøjden 5,00 m. Desværre blev det til 3 nedrivninger, men især et af forsøgene indikerede, at det blot er et spørgsmål om tid, før Mikkel kommer over 5,00 meter. Derefter må næste mål være at få ram på klubrekorden, der er på 5,05 m. Den tilhører Rasmus W. Jørgensen, som satte denne i 2006.



*Mikkel Ringsted udviser koncentration på vej mod højden 4,80 m, der blev forceret i første forsøg.*



Vi slutter referatet med lidt statistik, der viser, at KIF's stærke køn ER pigerne / kvinderne:

Antal deltagende piger / kvinder: 22

Antal deltagende drenge / mænd: 12

Antal starter piger / kvinder: 72

Antal starter drenge / mænd: 23

Antal medaljer, piger / kvinder:

Guld: 5

Sølv: 3

Bronze: 6

Antal medaljer, drenge / mænd:

Guld: 2

Sølv: 1

Bronze: 3

Tak til Benno Jensen for hjælp med PR tider.

Tårnby Games	2018	2019
Piger 10-11 år	7	6
Drenge 10-11 år	7	1
Piger 12-13 år	6	5
Drenge 12-13 år	4	2
Piger 14-15 år	7	3
Drenge 14-15 år	6	0
Piger 16-17 år	0	3
Drenge 16-17 år	1	5
Piger 18-19 år	0	1
Drenge 18-19 år	2	0
Ialt Ungdom	40	26

*På ungdomssiden var der nedgang i antallet af atleter ift. sidste års Tårnby Games. Især var tilslutningen ringe blandt Drenge 10-15 år med blot 3 atleter. Stævner handler ikke kun om resultater, medaljer og PR, men faktisk i højere grad om hygge og socialt samvær med sine holdkammerater. Når man opholder sig på stadion gennem en hel weekend, får man tilbragt mange gode timer sammen med kammeraterne i pauserne mellem de forskellige discipliner.*



*Hoppeborgen var populær hos de yngste atleter og de yngre søskende, som ikke var i aktion ved stævnet.*

Kevin Jensen og Celina Hagihara havde i år kvalificeret sig til NCSG 2019 i Stockholm. NCSG står for Nordic Capitals School Games og afvikles på skift hvert år i maj mellem de 5 nordiske hovedstæder. Der udtages et drenge- og pigehold med hver 8 atleter i alderen 12-13 år.

Desværre for Kevin var han blevet syg lige efter udtagelsesstævnet i april og kunne således ikke deltage i stævnet i Stockholm, der blev afviklet fra 20. til 24. maj. Celina var således eneste deltager fra KIF.

Der dystes i en femkamp over 3 dage i disciplinerne: 100 m, 800 m, længdespring, højdespring og kuglestød. Celina var som absolut yngste deltager (december 2006) i hård kamp mod gode atleter fra især Helsinki og Stockholm, men leverede flotte resultater især på 100 meter (nr. 7 af 40 i tiden 13.25) og på 800 meter (nr. 5 af 40 i tiden 2.26,7).

Af sociale aktiviteter kan nævnes besøg på Stockholms Rådhus, Gröna Lund, og indmarch og 800 meter blev afviklet på det olympiske stadion, der netop har lagt stadion til en runde i Diamond League.





### Astrid Glenner-Frandsen udtaget til European Games i Minsk

I alt 53 danske sportsfolk er udtaget til European Games, der afvikles i Minsk, Hviderusland i perioden 21.-30 juni. I alt deltager ca. 4.000 atleter fra 50 nationer. Der kæmpes i 15 forskellige idrætsgrene, hvoraf 13 er olympiske. Arrangører er EOC, hvilket er sammen slutningen af de europæiske olympiske komitéer.

Ved dette European Games afvikles atletikken efter et helt andet format, end hvad der er sædvanligt ved store mesterskaber, idet afviklingen sker som et holdmesterskab, der afsluttes med et stafetløb – et såkaldt "Hunt" - der består af 200 m, 400 m, 600 m samt 800 m løb. KIF's super sprinter Astrid Glenner-Frandsen er fuldt fortjent blevet udtaget til "The Hunt", hvor hun løber 200 m distancen. *"Det har været en fantastisk, ja helt overvældende start på sæsonen. Først deltagelse i World Relays, hvor vi jo vandt det indledende heat, hvilket sendte os direkte til VM i Qatar senere på året og nu udtagelse til European*

*Games. Større bliver det simpelthen ikke",* udtaler en glad Astrid Glenner-Frandsen. Desuden er Sparta atleterne Ida Karstoft, Frederik Schou-Nielsen, Gustav Lundholm Nielsen og Nicolai Hartling udtaget. Blandt andre udtagne atletikudøvere er den danske atletikstjerne Sara Slott Petersen. Vi ønsker Astrid held og lykke i Minsk.



### Indendørs danmarksmester 2019, landsholdsatlet samt holdleder i KIF

Katrine har været KIF'er siden 2008, men hendes interesse for atletik startede, da hun gik i 3. klasse. *"Jeg opdagede, at jeg kunne løbe hurtigere end alle pigerne i klassen og jeg kunne løbe lige op imod drengene. Derved opdagede jeg også, at jeg kunne lide at konkurrere."* På spørgsmålet om det var forældrenes interesse for atletik, der fik hende i gang med denne sportsgren, svarer Katrine med et grin: *"De har ikke dyrket atletik. Min far spillede fodbold, medens min mor vist mest pjækkede fra idrætstimerne i skolen, så det var mit eget valg"*. Katrine, der på det tidspunkt boede i Lyngby, startede som 9-årig sin atletikkarriere i Trongårdens IF, der i 1970'erne og 1980'erne dominerede dansk kvindeatletik. Katrines talent blev bekræftet allerede, da hun var 14 år, idet hun deltog



*August 2003: Første DM Senior-medalje (Bronze på 4x100m med Trongårdens IF). Fra venstre: Anne Sofie Nexø, Ida Harlev, Camilla Voigt og Katrine.*

på Trongårdens 4x400 m hold, der vandt sølv ved DM (Senior) samt på holdet, der samme år vandt DM bronze i 4x100 m.

Katrine forblev i Trongården IF, indtil hun var 17 år, hvor familien flyttede til Frederiksberg. *"På det tidspunkt faldt det mig naturligt at skifte til Frederiksberg IF"*, fortæller Katrine. Som FIF-atlet opnåede Katrine at vinde sølv ved DM på 400 m løb og DM-guld i trespring (det vender vi tilbage til). Desuden deltog hun på 400 m ved U20-NM i 2007 i en alder af 18 år, og samme år

på 4x400 m på seniorlandsholdet i Europa-cuppen.

### Skiftet fra FIF til KIF og tiden derefter

I 2008, da Katrine skulle rykke op som senior i FIF, skiftede hun til KIF, idet hun havde hørt meget godt om foreningen og dens trænere, heriblandt Christian Trajkovski. På det tidspunkt havde Katrine stadig fuld fokus på sprint, men snart efter skiftede fokus til længdespring. Det var Christian Trajkovski, der foreslog hende længdespring: *"Det viste sig at være en rigtig god idé, idet jeg havde meget nemt ved at passere 5 m og syntes, det var sjovt at springe."* Længdespring førte derefter til trespring (nu under træner Amalie Brader Gatzwiller), hvor Katrine allerede i 2008 blev dansk mester, selvom hun egentlig mest sprang trespring i en pause fra sprint. *"Da jeg i efteråret 2010 fik Wojciech Buciariski som træner, opgav jeg for alvor sprint til fordel for spring. Det resulterede i, at jeg hurtigt forbedrede mig med en halv meter i trespring og for første gang sprang over 12 meter til DM Inde i 2011. Wojciech har været rigtig*



*Første medalje i længdespring, bronze.*



*god til at se mit potentiale og hjælpe mig til at forbedre mine svage punkter. Jeg har aldrig været fysisk stærk, til gengæld har jeg haft flair for teknik samt min hurtighed. Under Wojciech har jeg rykket mig virkelig meget, og jeg har været og er stadig meget glad for at træne med ham”.*

Katrine dyrkede både længdespring og trespring frem til 2013, hvor hun imidlertid fik en skade i baglåret: *”Herefter besluttede jeg mig for at stoppe med længdespring, fordi jeg fik problemer med mit baglår, hver gang jeg lavede et længdesprings-afsæt. Det er måske svært for andre at forstå, at jeg kan holde til trespring, som jo også er belastende for kroppen. Mit bud er, at farten man kommer løbende med, når man sætter af i længespring kombineret med afsætsvinklen, for mit vedkommende højre baglår, er for belastende. I trespring har man ikke helt så høj fart, og afsætsvinklen er anderledes, når man har taget to spring inden det tredje afsæt”.*

Katrine finder, at hun har haft en god start på 2019 sæsonen. *”Jeg forventer, at jeg i år vil være i stand til at forbedre min PR i trespring, der pt er på 12,51 m*

*udendørs. Jeg var tæt på flere gange sidste år.”* fortæller Katrine med fasthed i stemmen. Så måske vil træningspartneren Jessie Ipsen se sin klubrekord på 12,81 m blive overtaget af Katrine i år. *”Jeg har trænet med Jessie i mange år, og vi har altid haft det virkelig sjovt sammen. Ligesom der i øvrigt er mange KIF’ere, som gør det sjovt at komme på stadion, hvor man også kan få rensset ud i hovedet efter en stillesiddende travl dag på jobbet”.*



*Juni 2011: På landsholdet i trespring ved E-cup i Novi Sad, Serbien*

*”Jeg er et konkurrence-menneske, der hele tiden ønsker at forbedre mine resultater, men den dag jeg stopper karrieren, vil jeg være glad og stolt over de resultater, som jeg har opnået.”* Katrine fortæller endvidere, at hun motiveres til bedre resultater, når hun møder modstand og er under pres: *”Da jeg f.eks. var ungdomstræner i FIF i 2007, heppede børnene på mig under et stævne, hvilket fik mig til at løbe stærkt og faktisk sætte min nuværende PR på 400m. Jeg ville simpelthen ikke skuffe dem.”* Et andet eksempel som Katrine nævner, er hendes deltagelse i Nordenkampen, der fandt sted i Norge tidligere i år. *”Der var rigtig mange tilskuere, der hujede og klappede. Det var både sjovt og motiverende”.* Denne opbakning var måske årsag til at Katrine satte årsbedste under denne landskamp.

På spørgsmålet om der er noget, vi kan gøre bedre i KIF svarer Katrine: *”Vi kan blive bedre til at tale mere sammen på tværs af grupperne. Vi kan godt have en tendens til at lukke os for meget om vort eget projekt”.*

Katrine mener ikke, at hård træning og det at have det sjovt er to modsætninger: "Jeg var kun 13 år, da jeg blev rykket op i seniorgruppen i Trongården. Der blev naturligvis taget hensyn til min unge alder, men jeg kunne lide træningen." Katrine mener, at progression er et vigtigt nøgleord lige fra atleterne er ganske unge, til de bliver seniorer. På det niveau, som Katrine befinder sig nu, træner hun med Wojciech 3 gange om ugen. Desuden selvtræner hun ligeledes 3 gange ugentligt: "Når jeg træner selv, prøver jeg at passe træningen ind med andre atleter i f.eks. styrketræningslokalet. At træne sammen frem for at

*træne selv giver noget ekstra både ift. kvaliteten af træningen og en god stemning i gruppen."*

En forstående mand er en vigtig faktor, når Katrine skal passe sit job i Digitaliseringsstyrelsen, sine 6 ugentlige træningspas samt rejser med både job og atletik: "Min mand har stor forståelse for, hvad atletikken betyder for mig, og han har altid støttet mig. Hvis ikke det var tilfældet, ville det nok være svært at få det hele til at hænge sammen."

Katrine har siden 2011 været holdleder for DT-holdets kvinder. I starten var det sammen med Jessie

Ipsen, som opfordrede Katrine til at medvirke. "Jeg har tidligere haft holdledere, der sjældent var på stadion, hvorfor deres holdudtagelser ikke altid gav mening for os atleter. Personligt synes jeg, at det er sjovt at finde frem til, hvordan man kan sætte holdet og forsøge at motivere alle på holdet. I dag er det ved at blive rodfæstet i KIF, at DT holdet er vigtigt og skal have indflydelse i elitedivisionen, men sådan har det ikke altid været. Da jeg startede, lå holdet i første division. I klubben var der en stemning for, at det nok var bedre at forblive i første division, da holdet måske ikke kunne klare sig i elitedivisionen. Det syntes jeg var en helt forkert indstilling. Selvfølgelig skal man op og kæmpe mod de bedste. Det er da også holdningen på dagens hold."

Katrine er meget glad for at komme i KIF, idet hun finder, at der altid er en god stemning, både når man er på stadion, i klubhus, i styrkerummet eller på ture. "Det er også fantastisk, når nogle påtager sig nogle øvelser for holdet til DT, selvom det måske ikke lige er deres yndlingsøvelser".



September 2012: KIFs kvindehold vinder sølv i DT-Finalen (første DT-medalje til kvindeholdet i 42 år!) på Østerbro Stadion. Fra venstre: Annette Juma, Anne Sofie Hyldtoft, Sarah Lotz, Aino Lehtonen, Rugiatu Kallon, Louise Theil, Sarah Michelsen, Anne Sofie Nexø, Katrine Holten Winther, Jessie Ipsen, Maria Larsen og Ida Fillingsnes.



Endvidere fortæller Katrine: *"Har man en dårlig dag til et stævne eller et mesterskab, bakker de øvrige altid op og hepper på én".*

### Klubrekorder

I 2014 satte Katrine indendørs klubrekord i trespring med et spring på 12,75 m.

I 2016 var Katrine med til at sætte to klubrekorder i stafet:

4x400 m i tiden 3.49,53. Det var sammen med Annemarie Nissen, Louise Jørgensen og Ida Fillingsnes.

4x100 m i tiden 48,19, Det var sammen med Astrid Glenner-Frandsen, Camilla Nissen og Annemarie Nissen.

I 2019 var Katrine med til at sætte klubrekord på

4x200m indendørs i tiden 1,43,42 med Astrid Glenner-Frandsen, Anna Krab Scheibelein og Signe Boelsmand.

### DM-resultater

3-spring, ude: 1 x guld, 3 x sølv og 1 x bronze

3-spring, inde: 2 x guld, 2 x sølv, 1 x bronze

400 m løb: 1 x sølv

4x100 m løb: 2 x bronze

4x200 m løb, inde: 1 x guld, 1 x sølv, 1 x bronze

4 x 400 m, ude: 3 x sølv, 1 x bronze

### Trespringsidoler

På spørgsmålet om Katrine har et trespringsidol, svarer hun: *"Jeg har som sådan ikke et idol, men der er to trespringere, som jeg beundrer. Det er Jonathan Edwards eller helt korrekt Sir Jonathan David*

*Edwards, idet han blev kronet til ridder af Storbritannien kort tid efter han vandt OL guld i 2000 og har stadig verdensrekorden, der lyder på 18,29 m. Den anden er amerikaneren Christian Taylor, der har vundet OL to gange samt VM tre gange." Katrine finder, at Christian Taylor har en flot springteknik, ligesom han virker som en meget sympatisk person.*

### Katrine har følgende råd til vore unge atleter:

*Du skal gøre det, du synes er sjovt*

*Gør dig umage til træning*

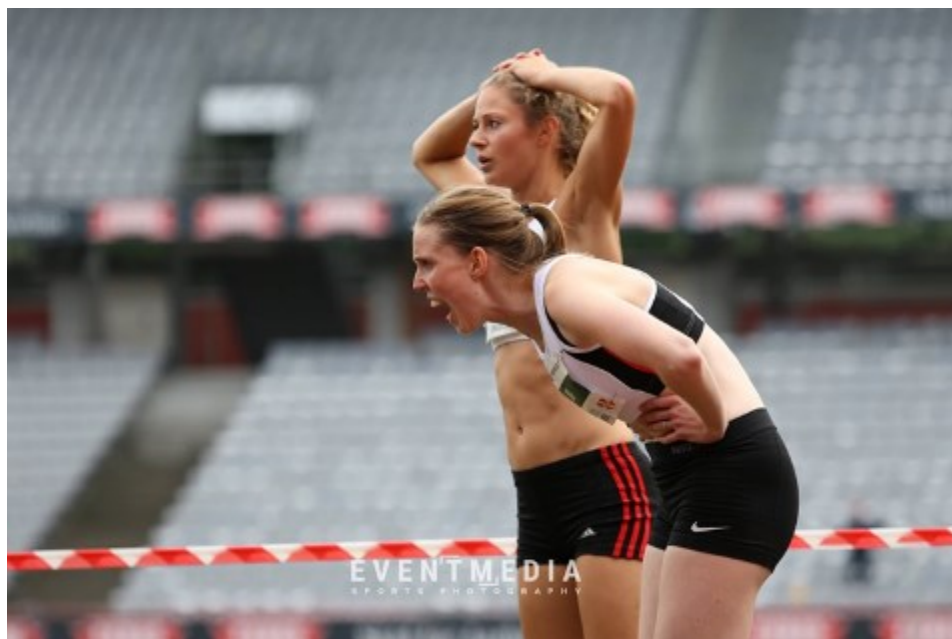
*Vær ikke bange for at lave noget forskelligt*

*Man kan meget, hvis man vil det*

*Vær mentalt klar. Så kan du opnå noget, som du ikke troede var muligt.*

Katrine tilføjer: *"Jeg har aldrig fortrudt, at jeg har meldt fra til fester og lignende, men man skal ikke sige nej til alt og kun træne, for så bliver man skør i hovedet".*

Katrine fortæller, at hendes egen atletikudvikling først begyndte at rykke, da hun var 14-15 år. Derfor siger hun til de unge: *"I skal ikke fortvivle, såfremt I som 12-13 årige eller måske 16-17 årige endnu ikke har vundet noget. I kan stadig nå det."*



August 2016: DM-sølv og klubrekord på 4x400m (tiden 3.49.73). Jeg står og hepper foran Annemarie Nissen, mens Louise Jørgensen og Ida Fillingsnes løber de øvrige ture.

### Farvel og tak for i dag

Da jeg tager afsked med Katrine efter et par hyggelige timer, fortæller hun, at hun springer dagens træning over, idet hun føler sig lidt utilpas efter netop at være blevet rask. Da jeg kommer ind på stadion kort tid efter, ser jeg hende sammen med nogle af de andre DT piger.....



*August 2012: DM på Østerbro Stadion hvor Jessie vandt guld, og jeg vandt sølv i trespring.*



*August/september 2003: Første DMU-titel (14-15-årige piger, 80m hæk)*



### En ny træners oplevelser

Det var med stor glæde, at jeg 1. oktober 2018 endelig vendte tilbage til atletikken! Efter at have læst stillingsopslaget, hvor KIF søgte en ny senior elite mellem-/lang træner, var jeg ikke i tvivl om, at det var det perfekte job for mig! – Og hvilken fantastisk gruppe og klub at komme ind i!

Klubbens mellem-/lang gruppe har, så længe jeg har kendt til den, både haft rigtig dygtige atleter og trænere. Trænere som Bjarke Kobberø, Mikkel Marker, Michael Schmidt og Matias Reedtz har alle været med til at give mig et fantastisk udgangspunkt med de atleter, jeg overtog 1. oktober 2018.

Gruppen består i dag af 12 drenge/mænd og 7 piger/kvinder samt 6 langsprintere M/K. Alderen spænder fra 16 – 50 år med en gennemsnit alder omkring de 23 år.

Vi træner fast hver mandag, tirsdag og torsdag med start fra KIFs klubhus kl. 17.30 samt hver lørdag kl. 11, hvor dette ofte foregår i Dyrehaven.

Mandage træner vi styrketræning samt rolig- eller tempotur, tirsdag og torsdag er der intervaltræning, hvor vi om torsdagen får besøg af langsprinterne ((200)+400m løbere). Om lørdagen trænes tempotur, hvor der ofte er bakker og kropsstyrke med på programmet.

Hver uge laver jeg træningsprogram til gruppen, som jeg har inddelt i 3 niveauer, alt afhængigt af løbernes niveau, samt et torsdagsprogram til langsprinterne. Programmerne er lavet, så man som udgangspunkt træner sammen uanset niveau, men man skal naturligvis ikke lave lige meget. Eksempelvis kunne et intervalpas hedde enten 4 x 1000m, 5 x 1000m eller 6 x 1000m alt afhængigt af ens træningserfaring.

Programmerne indeholder ud over fællestræning flere selvtræningspas, hvor der skal løbes rolige ture, tempoture samt styrketræning.

Der er plads til alle i gruppen, og vi har løbere, der løber alt fra 15 min til 22 min på 5 km. Der er en overvægt af 800m løbere, men både 1500m, forhindring og 5000m er også repræsenteret.

Jeg mener, det er vigtigt for atleterne, at sammenholdet i gruppen er rigtig godt, og det forsøger jeg at opnå ved at give plads til alle uanset niveau og ambitioner. Løbere med høje ambitioner får naturligt mere opmærksomhed, da disse sjældent misser en træning, stævner eller træningslejre. Dette ændrer ikke på, at en god bredde med mange deltagere til træning i sig selv er med til at give et godt socialt miljø, hvor de aktive også kommer for at møde hinanden og have flere at træne med og mod.



En af de ting, jeg er utrolig glad for ift. arbejdet i KIF, er, at sammenholdet på tværs af grupperne virker rigtig godt. Alle er gode til at tale med hinanden, og særligt vil jeg fremhæve mit samarbejde med klubbens anden seniortræner, Rolf Mortensen og sprintgruppen. Vi har fundet en ordening, hvor Rolf sender nogle af sine atleter til træning i vores gruppe hver torsdag, da lighederne mellem den type træning, vi laver, og det som langsprinterne har brug for, stemmer rigtig godt overens.

Desuden oplever jeg god kommunikation med U18 holdet, der sender nogle af deres unge talenter op i vores gruppe, hvor de kan være med til træningen 1 gang om ugen og på den måde får lov at snuse til, hvordan vi gør det og forhåbentligt blive inspireret til at fortsætte træningen, til de er træningsmodne nok til at deltage mere.

Den røde tråd i træningen af løberne i KIF understøttes af, at flere af de aktive i vores gruppe er ungdomstrænere for klubbens yngre løbere og på den måde videreformidler nogle af de principper og filosofier, vi bruger i seniorgruppen.

Desuden vil jeg rose samarbejdet med bestyrelsen, hvor Birgitte Røddik er udpeget som seniorgruppens kontaktperson. Dette samarbejde virker upåklageligt.

Vi har lige været på Påsketræningslejr i Makarska i Kroatien fra 12. – 22. april, hvor jeg igen så den store klubånd, der hersker i klubben samt det utrolig gode sammenhold, der er på tværs af disciplingrupperne. Gruppens løbere fik ud over en masse løb også mulighed for at træne koordination med Jacob Wolfgang og sprintgruppen, samt hækkoordination med Wojciech Buciariski og springgruppen.

Generelt må jeg nok betegnes som en træner, der er glad for variation og alsidig træning. Jeg laver ofte nye sammensætninger af intervaller og styrketræning, og gruppens løbere har været udsat for et hav af variationer på intervalpas – en metode jeg bruger for at bevare motivation og for hele tiden at udfordre de rutinerede kroppe i at tilpasse sig noget nyt og dermed forbedre sig.

I grundtræningsperioden hen over vinteren har vi trænet i hele Dyrehaven, Søndermarken, Frederiksberg Have, Fælledparken, Nordhavn, Østre Anlæg og mange andre steder for at opleve så stor variation som muligt. Dog har vi undgået at løbe på hårdt underlag så meget som muligt, og vi har heldigvis været forskånet for problemer med skader for gruppens løbere.

Udeblivelsen af skader mener jeg skyldes flere ting, hvor bl.a. fraværet af ture på hårdt underlag er én af årsagerne, men også en betydelig mængde styrketræning og fokus på denne. Løberne har siden oktober trænet styrketræning 2 gange om ugen i vægtlokalet, hvor vi her i maj måned er i gang med vores 6. program siden vi startede i oktober 2018.

Programmerne har hen over vinteren haft fokus på at give atleterne en solid base (krop), så de kan tåle mere træning, blive stærkere, undgå skader, forbedre holdning og løbeøkonomi samt være afsæt til den noget mere eksplosive og til tider tunge træning, der kommer nu her i starten af sæsonen.

Selve løbetræningen har hen over vinteren indeholdt en del (rolige) km som jeg for flere år siden normalt ikke brugte til mellemdistanceløbere, men som jeg med tiden er blevet glad for at bruge, ligesom mængden af styrketræning, til at give løberne den bedst mulige base/fundament forud

for den mere hårde/hurtige og intensive træning, der kommer i foråret og sommeren. Flere af gruppens yngre atleter har allerede med baggrund i vintertræningen alene sat personlige rekorder og hentet medaljer til DMU indendørs. Det bliver derfor meget interessant at se, hvordan gruppens løbere vil præstere til sommer og især udendørs DM og DMU efter de mere intensive måneder, vi går i møde.

Vi kommer heller ikke uden om samarbejdet gruppen har lavet med FIF og deres mellem/lang gruppe samt med Wilson Kipketer. Dette samarbejde er beskrevet i et tidligere KIF nyhedsbrev. Det har dog allerede været et virkelig godt tiltag, som løberne i begge grupper har nydt godt af, da mulighederne for at lære af hinanden, af Claus Lund Ulnits og undertegnede samt selvfølgelig Wilson Kipketer, er en kæmpe styrke for begge grupperes løbere. Vi glæder os alle til det fortsatte samarbejde.

Jeg glæder mig meget til at fortsætte arbejdet som træner i KIF og vil gøre mit allerbedste for at give klubbens medlemmer de bedste oplevelser og resultater!



### Repræsentantskabet, er det noget vi har i KIF – JA!

Repræsentantskabet er en forening i KIF, hvor medlemmer der på KIF's generalforsamling er tildelt foreningens hæderstegn, kan optages.

### Oprettelsen

Det var d. 15 april 1896, at KIF's generalforsamling vedtog at oprette et Repræsentantskab, som dengang skulle repræsentere foreningen udadtil, men ikke blande sig i den egentlige ledelse.

Ved betydningsfulde afgørelser og større arrangementer skulle Repræsentantskabet bistå foreningens bestyrelse.

Men tiden ændrer sig og sådan er det også gået med Repræsentantskabet, der siden 1925 har bestået af medlemmer som har fået tildelt KIF's hæderstegn, foreningens emblem omgivet af en forgyldt laurbærkrans. Hæderstegnet blev uddelt første gang i 1918.



### Betingelse for at få tildelt Hæderstegnet

Betingelsen for at opnå hæderstegnet er, at man har arbejdet med interesse for foreningens arbejde.

Man skal have været medlem i mindst 10 år, men enhver, der har været medlem af KIF i 25 og er fyldt 35 år er berettiget til hæderstegnet.



Anne-Lise Schjønning i forreste række til højre er formand for KIF's Repræsentantskab.

### Aktiviteter i Repræsentantskabet

I dag er den vigtigste opgave for Repræsentantskabet at bevare kontakten til de ældre medlemmer.

Dette sker ved blandt andet at sende en skriftlig hilsen til hvert enkelt medlem på den pågældendes fødselsdag. Ved halvrunde og runde fødselsdage (over 60 år) sender vi en gave.

Endvidere afholdes der et par gange om året sammenkomster. Om sommeren afholdes en familidag i hytten i Vedbæk, hvor vi spiser sammen og byder på kaffe og kringle. Om efteråret i oktober måned inviterer vi til middag. Her har man mulighed for at udveksle minder. Ved sammenkomsten i oktober måned overrækkes hæders-tegnet til de medlemmer, som er tildelt det på KIF's generalforsamling samt 50 års vasen overrækkes til de personer, som har været medlem af KIF i 50 år.

### Generalforsamling

Repræsentantskabets ledelse varetages af en bestyrelse, som består af formand – kasserer – sekretær.

Nuværende bestyrelse er følgende:

Formand Anne-Lise Schjønning, Kasserer Jytte Larsen, Sekretær Rie Gram.

Repræsentantskabet har sine egne vedtægter.

### Fonde

Repræsentantskabet har ansvar for de fonde, som nu afdøde medlemmer har oprettet.

Der er til de enkelte fonde anført regler for hvad evt. afkast skal bruges til.

De fleste af fondene skal tilgodese ungdommen i KIF.

### Aktive

Som afdeling kan Repræsentantskabet ikke vise idrætslige resultater, men mange medlemmer er stadige aktive inden for Motion- og Idrætsmærkeafdelingen i KIF, ligesom en stor del medvirker som officials ved KIF's arrangementer.

Repræsentantskabet har p.t. 62 medlemmer, som hver betaler et mindre kontingent og som trofast slutter op omkring KIF.



### Pigecamp med overnatning, atletik, fnisen og hygge!

Der blev skrevet lange indkøbslister, arrangeret mødre til at overnatte, slæbt tunge indkøbsposer til klubhuset, trænerne lagde planer for træning, lege og hygge – således var alt organiseret og klar til at tage imod alle pigecamperne fredag eftermiddag den 10. maj.

Pigerne var i alderen 11-14 år. De fleste piger er allerede atleter i KIF, men en del havde taget en veninde med – så nogle kendte mange, andre kendte få, men det var ikke en udfordring, for der blev hurtigt snakket og grinet i helle flokken.

Liv og de andre pigetrænere havde arrangeret lege og stafetter, som skulle ryste

gruppen sammen og få alle til at hygge sig. Og selvom "Kyllingedansen" altid skaber glæde og der var smil på alles læber, så må vi bare konstatere, at hvor har vi bare nogle seje trænere i KIF – Stor ros til dem alle!

Inde i køkkenet lavede TEAM MAMA mad, skar gulerødder og agurker i stænger, bordene blev dækket og duften af lasagne spredte sig i klubhuset. Vi var klar med aftensmad til alle pigecamperne, der kom glade tilbage fra stadion med rødblussende kinder og stor appetit. Der blev snakket og spist, grinet og øvet "cupsong" - alle havde det super hyggeligt. Træner teamet bestående af Liv, Vibha, Rebekka, Alberte

samt Smilla, havde arrangeret aftenløb på stadion. Spændende at skulle ud så sent om aftenen - pigerne var ude til kl. 22:00.

Da de kom ind igen, blev der redt op til sengetid. Luftmadrasser blev pustet op, liggeunderlag foldet ud, dyner og sovedyr lagt frem. Der blev hvasket og fniset, det var svært at få de ældste til at være stille mens de yngste faldt hurtigt i søvn - meget trætte. Til sidst lykkedes det dog at få ro i lejren og vi mødre kunne endelig slappe af oven på en travl dag – kl. 23:30, pyha!

Kl. 6:00 lørdag morgen begyndte de første piger at røre på sig. Afsted til bageren for at hente brød, soveposer og liggeunderlag blev rullet sammen og morgenmaden blev indtaget kl. 8:00.

Dagens program bød hele formiddagen på atletik – det var jo ligesom derfor vi var der ;o)

Pigerne blev delt op i 3 grupper fordelt på alder og så gik aktiviteterne ellers i gang. Og de gik virkelig til den, der blev pustet og der var røde kinder hele vejen rundt. Der blev sprunget



længdespring, løbet hækkeløb og der blev kastet med hylere og spyd. Der blev således løbet og kæmpet og der blev drukket vand i lange baner.

Da frokosten var spist, holdt de unge trænere et farverigt oplæg om, hvorfor de elsker atletik og KIF. De understregede især, hvor meget deres venskaber i klubben betyder for dem. Pigecamperne lyttede interesseret og fik et godt grin af videoen, som trænerne havde klippet sammen om deres børne- og ungdomsår i KIF...

Samme eftermiddag skulle de danske kvinder løbe 4x100 m stafet ved VM for stafethold. Og med Astrid på holdet var det en fin mulighed for at vise alle pigecamperne lidt god atletik. Den direkte transmission



blev vist på storskærm i klubhuset og da Astrid blev præsenteret, blev der heppet og klappet!!! Efter den flotte præstation blev der sendt en hilsen afsted fra pigecampen til det danske VM stafethold.

Pigerne synes, at det var en fantastisk camp vi afholdt. Pigerne hyggede sig rigtig meget og der blev knyttet nye venskaber og til og med også nye medlemsskaber i KIF.

Pigecampen blev til med støtte fra DIF og Allways.

Tak til alle de mødre der havde bagt kager, kom med snacks eller hjalp med maden, og en stor tak til de mødre der overnattede sammen med pigerne.

To trætte forældre siger tak for denne gang. Hilsen Heidi og Birgitte.



Se mere på KIF Forældre-facebook, klik [her](#).





### JUN. 12. Optimér dit løb - Løbestil og teknik (Ekstra workshop)

Forskning viser, at præstationsevnen er afhængig af ens løbeøkonomi 🏃.

En god løbeøkonomi er en forudsætning for at holde høj fart i lang tid og ved minimal energiforbrug. Udover at din løbeøkonomi er afhængig af faktorer som kropsbygning, muskelfibertypesammensætning og benlængde, er den påvirket af måden du bevæger dig på - dvs. din løbeteknik.

Med workshoppen får du

- ✓ Viden og øvelser til forbedring af din løbeteknik
- ✓ Større viden om sammenhængen mellem løbestil, præstation og skader
- ✓ Løbestilsanalyse med mulighed for personlig feedback

#### ★ Oplægsholder

Jesper Mølgaard, DGI's Atletikkonsulent, mellem-/langdistancetræner hos KIF-atletik og mange års erfaring med træning og motivation.

Pris: 199 kr.

Tilmeldingsfrist: 10. juni

Tilmeld dig her: [www.dgi.dk/201921061021](http://www.dgi.dk/201921061021) (kun 25 pladser)

Praktisk: Arrangementet er en kombination af teori og praksis. Så mød op omklædt og medbring papir og kuglepen

OBS: Tilmeldte til workshoppen får 20 % rabat på køb i onlineshoppen hos Kaiser Sport og Ortopædi.

Arrangør: *Bevæg dig for livet - Løb* (et samarbejde mellem DGI og Dansk Atletik)

Medarrangør KIF-atletik

OBS: Tjek også disse workshops i København

Optimér dit løb - Kost og ernæring (28. august)

Optimér dit løb - Langdistancetræning (26. september)

Optimér dit løb - Løbeskader, forebyggelse og behandling (4. september)

Læs mere på KIF's facebook-side [her](#).

På trods af at Astrid Glenner-Frandsen har meget travlt for tiden, har hun indvilliget i at komme på stadion onsdag d. 12. juni kl 16, hvor hun vil fortælle vore unge medlemmer om nogle af de store oplevelser, som atletikken har givet hende. Desuden vil hun fortælle om, hvordan hun er kommet så langt i sin karriere. Vi tænker, at målgruppen er de 6-13 årige, men andre er selvfølgelig også velkomne.

Vi forestiller os følgende program:

- Vi byder velkommen til Astrid
- Astrid fortæller
- Astrid løber et par runder på stadion med de unge (eller endnu bedre, I trænere udtænker et lille opvarmingsprogram, der gennemføres sammen med Astrid).
- Fælles foto
- To af atleterne overrækker små gaver til Astrid og ønsker hende held og lykke til European Games samt VM.

Alt i alt forventer vi, at arrangementet vil vare max. 30 minutter.







## Info vedr. Idrætshuset ifm. Folketingsvalget

---

Kære brugere af Idrætshuset

Af sikkerhedsmæssige årsager i forbindelse med Folketingsvalget, så skal alle skabe være tømt og hængelåse fjernet senest mandag den 3-6-2019. Skabe der ikke er tømt inden da, vil få lås klippet op og indhold fjernet og lagt i glemmekasse efter valget.

De eneste skabe der er undtaget dette er de store skabe som Fritidshjemmet har

Vi ønsker alle en god dag og et godt valg.

Med venlig hilsen

Ann Urbrand

Bookingteamet

---

KØBENHAVNS KOMMUNE  
Kultur- og Fritidsforvaltningen  
Kultur Ø





## KIF's politikker

---

af Bestyrelsen

*KIF's bestyrelse har for nylig haft lejlighed til at revidere foreningens politikker omkring adfærdsregler, alkohol, euforiserende stoffer og doping samt politik om seksuelle krænkelse. Politikkerne lægges på hjemmesiden og bringes i dette nummer af nyhedsbrevet. Ved spørgsmål, kontakt venligst KIF's bestyrelse på [bestyrelsen@kif-atletik.dk](mailto:bestyrelsen@kif-atletik.dk).*

### **Adfærdsregler**

#### **Som atlet i KIF skal du:**

- Overholde DIF's, DAF's, Anti-Doping Danmark's og KIF's regler / politikker.
- Følge dine træners råd og vejledninger.
- Støtte op om andre KIF atleter under træning, stævner og mesterskaber.
- Møde udhvilet til stævner og mesterskaber.
- Udvis god sportsånd og adfærd både på og uden for atletikbanen.
- Undlade at bruge ukvemsord eller sprog, der kan virke stødende.
- Undlade at mobbe dine kammerater, trænere, ledere og konkurrenter.
- Hjælpe nye medlemmer med at finde sig til rette i KIF, så de får en god begyndelse.
- Bære reglementeret KIF tøj under stævner og mesterskaber.

#### **Som træner og leder i KIF skal du:**

- Overholde DIF's, DAF's, Anti-Doping Danmark's og KIF's regler / politikker.
- Huske at du er både autoritet og rollemodel for atleterne.
- Huske at du er KIF's ansigt udadtil.
- Sørge for at afstemme forventninger med atleterne.
- Holde fokus på processen frem for resultater alene.
- Undlade at bruge ukvemsord eller sprog, der kan virke stødende.
- Udvis god sportsånd og adfærd både på og uden for atletikbanen.
- Støtte og vejlede atleterne under træning, stævner og mesterskaber.
- Vejlede atleterne i at tage ansvar for deres egne præstationer, adfærd og træning.
- Samarbejde konstruktivt med andre, der er involveret i sporten som trænere, ledere, læger, fysioterapeuter mv.
- Sørge for registrering af nye medlemmer.



### Politik om alkohol, euforiserende stoffer og doping

**Alkohol – 18 år og derover:** I konkurrencer, på træningslejre og ved træningssamlinger henstiller vi generelt til, at der ikke indtages alkohol før alle aktiviteterne er afsluttet. Det er vores forventning at atleterne følger holdledere og træneres anvisninger.

Der er ligeledes forbud mod at møde frem til træning eller konkurrencer i beruset tilstand.

**Alkohol – under 18 år:** I KIF er der totalforbud mod indtagelse af alkohol og brug af tobaksvarer for unge under 18 år. Dette forbud gælder alle arrangementer i KIF regi, herunder konkurrencer, træningslejre og træningssamlinger, men også ved arrangementer i klubhus, på stadion og i Idrætshuset.

Q: "Jeg går på U18 og er udtaget til DT-finalen, som afvikles i Jylland i år - kan jeg deltage i den efterfølgende fest, for vi skal køre sammen hjem i bussen, når festen er slut?"

A: "Ja, du kan deltage både i DT-finalen og den efterfølgende fest, men fordi du er under 18 må du ikke indtage alkohol til festen eller under hele turen i øvrigt. KIF's holdleder på turen har ansvaret for, at dette forbud ikke overtrædes".

Q: "Må U18-holdet, der træner sammen med seniorerne, gå med til seniorernes afslutningsfest?"

A: "Ja, når man er fyldt 16, kan man deltage i seniorernes fest. Fordi KIF har totalt alkoholforbud for unge under 18, må man ikke indtage alkohol, hvis man er 16-17 år og deltager i festen. Den ansvarlige for at låne lokalet ifm. festen har ansvaret for, at dette forbud ikke overtrædes."

**Euforiserende stoffer** Der er totalt forbud mod at medtage og anvende euforiserende stoffer i KIF regi herunder til træning, på ture, til konkurrencer samt ved alle arrangementer i klubhus, på stadion samt i Idrætshuset.

**Doping:** Som idrætsudøver er du forpligtet til at overholde antidoping reglerne. Alle antidoping regler har til formål at beskytte idrættens værdier og den rene udøvers ret til at deltage i fair konkurrence og ren træning. KIF tager stærkt afstand fra enhver brug af doping.

Som medlem af Dansk Atletik (DAF) under Danmarks Idræts-Forbund (DIF) er KIF omfattet af de nationale antidoping regler opstillet af DIF og Anti Doping Danmark (ADD), der er følger af det internationale regelsæt (World Anti-Doping Program).

Det enkelte medlem af KIF er selv ansvarlig for at kende og overholde reglerne, herunder sikre at de ikke indtager ulovlige stoffer. Bliver et medlem af KIF kendt skyldig i brug af doping, vil KIF følge DIF's regler mht sanktioner. KIF's bestyrelse vil tage stilling til evt. udelukkelse af KIF.



### **Politik om seksuelle krænkelser**

Vi har alle – også i idrætslivet – ansvar for at beskytte børn og unge mod seksuelle overgreb. I KIF påtager vi os ansvaret for at beskytte vores børn og unge mod seksuelle overgreb. Vi har et ansvar for at KIF er et sted, hvor trænere, instruktører, børn og unge kan mødes og opleve spænding, glæde og fællesskab, ligesom forældre skal føle tryghed, når de sender deres børn til atletik i KIF.

Lov om børneattester blev vedtaget i Folketinget i 2005. Loven indeholder krav om at indhente børneattester i forbindelse med ansættelse af personale mv. Det spiller ingen rolle om vedkommende træner/instruktør får løn, eller om arbejdet foregår på frivillig basis. For dansk idræt medfører loven, at alle idrætsforeninger, herunder KIF, er forpligtet til at indhente børneattester på alle trænere, instruktører og ledere m.fl., som er i direkte og vedvarende kontakt med børn under 15 år. Dette lovkrav lever vi naturligvis op til i KIF.

Overgreb må ikke finde sted. Men det må heller ikke ske, at klublivet inficeres af mistænksomhed, der forhindrer de mange trænere, instruktører og ledere i at udføre deres primære opgave, nemlig at organisere atletik og formidle glæde og fællesskabsfølelse til de mange børn og unge, som dyrker atletik i KIF.

**Sejrsknus og kropslig kontakt:** I KIF skal der være plads til både sejrsknus, et klap på skulderen eller en trøstende omfavelse til det barn, som føler nederlag eller har slået sig. Det er også naturligt, at der er kropslig kontakt i andre situationer. Nogle gange skal et barn have hjælp til at udføre bestemte bevægelser. Andre gange kan der være sikkerhedsmæssige årsager til at en træner griber eller holder om barnet. Frygten for beskyldninger om seksuelle overgreb skal ikke føre til at trænere og instruktører ikke tør røre børnene.

**Kropskontakt, der ikke er acceptabel:** Smækkys på munden og berøring af skridt og bryster er aldrig acceptabelt.

**Omklædning og bad:** Trænere af det modsatte køn har ikke adgang til atleternes omklædnings- og baderum.

**Kommunikation:** Det er ikke tilladt trænere og instruktører at omtale emner af seksuel karakter, kommentere de unges fysiske udvikling mv.

**Konkurrencer, træningslejre og ture:** KIF tilstræber, at der er minimum to trænere / ledere med på ture, hvor KIF har børn og unge med. Undtagelsesvist kan der forekomme ture, hvor der kun er én træner eller leder med.

**Seksuel kontakt:** Den seksuelle lavalder i Danmark er 15 år, men det er strafbart at have et seksuelt forhold med en ung under 18 år, som man er træner eller leder for.

**Ved mistanke om overgreb:** Alle, inkl. forældre, har pligt til at kontakte KIF's bestyrelse, hvis de hører rygter om overgreb eller selv fornemmer at noget er galt.

**Bestyrelsens ansvar:** Bestyrelsen har pligt til at tage henvendelser om overgreb - eller mistanke om overgreb – alvorligt. Det er ligeledes bestyrelsens ansvar at der er indhentet børneattest på alle trænere, instruktører og ledere, der har direkte kontakt med børn under 15 år, jfr. lov om indhentning af børneattester.

**KIF's "Politik om seksuelle krænkelser" er med stærk inspiration fra Danmarks Idræts-Forbund (DIF):** [https://www.dif.dk/da/politik/nyheder/nyheder/2017/februar/20170222\\_sex-kraenkelse](https://www.dif.dk/da/politik/nyheder/nyheder/2017/februar/20170222_sex-kraenkelse).





Eremitageløbet blev i 1969 skabt i et samarbejde mellem KIF og Københavns Skiklub (KS). Senere inviterede de to klubber BT til at blive en del af samarbejdet. I 2018 valgte BT at trække sig ud af løbet, hvorefter KIF og KS valgte at overtage løbet. Overtagelsen blev støttet af KIF's ekstraordinære generalforsamling i september 2018. Efterfølgende er der indgået en 3-årig medieaftale med Berlingske Media. Overtagelsen har kostet KIF og Københavns Skiklub hver kr. 150.000. Et beløb der skal afdrages over tre år.

DGI har været meget behjælpelige i forbindelse med planlægning af overdragelsen. En af de store udfordringer var overtagelsen af lageret af materialer, idet der skulle findes plads til ikke mindre end 96 europaller. Desuden skulle rettigheder til hjemmesider, Facebook mv overdrages og en lang række andre aftaler overdrages.

Det blev besluttet at oprette Eremitageløbet I/S med tilhørende CVR nummer. Bestyrelsen kom til at bestå af formand Thomas Ringsted og Nis Maybom begge fra KIF samt

næstformand Anders Melamis og Jakob Ghisler fra Københavns Skiklub. Mikkel Hansen fra KIF blev ansat som løbschef og Katrine Lund blev ansat som kommunikationsmedarbejder.

Det viste sig at opgaverne i forbindelse med overtagelsen blev noget mere omfattende end forventet. F.eks. blev der brugt meget tid på at udarbejde sponsoraftaler, løbspakke samt forhandlinger om sponsorlogo på trøjer mv. Det lykkedes at få underskrevet samarbejdsaftaler med Kaiser Sport og Ortopædi samt Craft, medens det ikke lykkedes at få lukket aftalen med Saucony på grund af nogle udfordringer i forbindelse med datarettigheder.

I jubilæumsåret 2018 tiltrak Eremitageløbet ca. 14.000 deltagere. I ledelsen har vi hele tiden været klar over, at det ikke vil være muligt at opnå et tilsvarende antal løbere i 2019. Oprindeligt budgetterede vi med 10.000 løbere, men en ekstra indsats på de sociale medier, herunder især Facebook og Instagram, for spredning af budskabet, fik os til at øge det forventede antal til 13.000, hvilket

måske har været en smule optimistisk, men målet kan stadig nås.

For kort tid siden valgte Mikkel Hansen at trække sig fra jobbet som Løbschef. I stedet er Anders Olesen blevet ansat. Anders har en kandidatuddannelse i Idræt og Erhvervsøkonomi fra Syddansk Universitet. Efterfølgende har Anders gennem 8 år været sekretariatschef for Den Danske Skiskole, der er Dansk Idrætsforbunds næststørste uddannelsesafdeling. Her har Anders bl.a. fået en del erfaring med markedsføring.

Bestyrelse og ledelse har siden overtagelsen af løbet foretaget nye tiltag for at forbedre forholdene for løberne. Således opsættes allerede fra i år telte for sikker opbevaring af værdigenstande, ligesom omklædningsforholdene bliver forbedret.

Der vil som sidste år blive uddelt medaljer og T-shirts.

I KIF vil vi selvfølgelig sætte stor pris på, at flere melder sig som frivillige hjælpere til løbet, der i år finder sted søndag d. 6. oktober kl. 11. Særligt da det er klubbens største indtægtskilde og da der er en række nye tiltag som vil kræve flere frivillige.

## Tracks den 13. juni på Østerbro Stadion

---

af Michael Mørkboe

Der er nu 2 uger til vi skal afholde det første af årets tre TRACKS-stævner, og jeg tænker at det bør være tæt nok på til at man kan planlægge at hjælpe med afviklingen. Lige nu er vi 10 personer, og vi skal bruge ca. 40. Det er torsdag d. 13. juni, og der er større og mindre opgaver i løbet af aftenen i tidsrummet fra 16-22. Nogle af dem kræver bare at man afsætter en time. Skriv dig på i skemaet [her](#).

Tracks-programmet for 2019-sæsonen ligger nu klar og kan findes [her](#).

Sæt allerede nu 3 store krydser i kalenderen: **13. juni, 20. juli og 10. august**. Disse 3 afdelinger arrangeres af KIF på Østerbro stadion, og hvis du ikke løber med, så er der som sædvanlig stor brug for hjælpende hænder til disse stævner.





## Friløbet

af Birgitte Røddik



### Løb/gå for en god sag

Friløbet har indledt et spændende samarbejde med Hjerteforeningen. Udover den sædvanlige 10km, er der i år en gærute på 1 dansk mil svarende til 7,53 km.

For hver tilmeldt deltager går 20 kr. ubeskåret til Hjerteforeningen og deres kamp for mennesker med en hjertesygdom samt udvidet forskning omkring hjertesygdomme.

**Kom og støt KIF (Københavns Idrætsforening) og Hjerteforeningen  
ved enten at løbe 10 km eller gå 1 dansk mil  
søndag den 22. september kl. 9.30**

Tilmeld familien, venner og kollegaer til Friløbet og nyd det bedste af København på denne unikke byrute, der begynder på Østerbro Stadion og tager dig ned gennem Classensgades smukke bygninger, over til den Lille Havfrue, rundt om Gefion-springvandet – her skilles de løbende og de gående.

De løbende fortsætter langs havnen og kan nyde udsigten til Operahuset, inden de drejer ind på Amalienborg Slotsplads og løber tilbage gennem Kastellet, hvorefter de løber langs Sortedamsdoseringen ind gennem Fælledparken for til sidst at slutte af på Østerbro Stadion.

Gåruten fortsætter fra Gefion-springvandet forbi Den Engelske Kirke, gennem Kastellet og tilbage ad Classensgade og Østerbrogade for til sidst at slutte af på Østerbro Stadion. De gående kan downloade Hjerteforeningens gå-app på deres smartphones. Man skal selvfølgelig overholde færdselsreglerne.

I år vil der i prisen følge et lækkert væskebælte med, hvilket kan hentes på stadion sammen med startnummer på selve dagen.

Vi arbejder på at skabe en god stemning i målområdet med forskellige boder, mere om dette senere.

Tilmeld dig [her](#).







## Sponsorvæggen

af Birgitte Røddik

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

Ønsker du at støtte klubben og komme på vores sponsorvæg, skriv da til [sponsorudvalget@kif-atletik.dk](mailto:sponsorudvalget@kif-atletik.dk)

**KIF takker mange gange for støtten.**



Lån & spar

din personlige bank

Klubrekorder slået i 2019 vil have en fast plads i nyhedsbrevet.

Astrids flotte PR på 60 m på 7.46 placerer hende som nr. 4 på alle tiders rangliste i Danmark (200 m inde).

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 kapgang	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	ej registreret		
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m (inde)	24.18	Bærum, NOR	10. februar 2019	Astrid Glenner-Frandsen	24.43	2018
Asbjørn Birkelund	D17	3000 m kapgang (inde)	17.33.45	Skive	16. februar 2019	ej registreret		
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
Sophia Bonde	P12	Stangspring	2.20	Ballerup	25. maj 2019	Marie Winther	1.80	2003



*Sophia Bonde har i år sat 2 klubrekorder i den ret så usædvanlige kombination: Stangspring og 1000 m kapgang. Senest blev klubrekorden i stangspring slået igen af Sophia til nu 2.20 ved DMU Hold indledende i Ballerup den 25. maj.*



JUNI	Stævne	Tilmeldingsfrist	JULI	Stævne	Tilmeldingsfrist
1	DT Hold Indledende, Ellitdivisionen / Eurotrack, Fr.berg		16		
2	Eurotrack, Fr.berg (lørdag og søndag)	21. maj	17		
3			18		
4			19		
5	Nordic Challenge, Aarhus		20	Tracks 9. afdeling, Østerbro, KIF arrangerer	17. juli
6			21		
7			22		
8	Copenhagen Open, Hvidovre	27. maj	23		
9	Copenhagen Open, Hvidovre	27. maj	24		
10	DM 10 km landevej ifm. Royal Run, Fr.berg	2. juni	25		
11			26	Store DM, Esbjerg	14. juli
12	UP stævne, Greve	4. juni	27	Store DM, Esbjerg	14. juli
13	Tracks 6. afdeling, Østerbro, KIF ARRANGERER	10. juni	28		
14			29		
15	Øst-mesterskaber for Ungdom, Helsingør	1. juni	30		
16	Øst-mesterskaber for Ungdom, Helsingør	1. juni	31		
17					
18	Copenhagen Athletics Games, Østerbro - Internationalt seniorstævne		<b>AUGUST</b>	<b>Stævne</b>	<b>Tilmeldingsfrist</b>
19			1		
20	Hammerkast, Østerbro, senior og ungdom		2		
21			3		
22			4		
23	Hammerkast, Østerbro, senior og ungdom		5		
24			6		
25			7		
26			8		
27	Tracks 8. afdeling, Frederiksberg	25. juni	9		
28			10	Tracks 11. afdeling, Østerbro, KIF arrangerer	5. august
29			11		
30			12		
			13		
			14		
			15		
<b>JULI</b>	<b>Stævne</b>	<b>Tilmeldingsfrist</b>	16	DM Masters Open, Hvidovre (16-18. august)	2. august
1			17	Sparta Games, Østerbro	6. august
2			18	Sparta Games, Østerbro	6. august
3			19		
4			20	Tracks 13. afdeling, Amager	15. august
5			21		
6			22	Ungdomspointstævne hos FIF, Frederiksberg stadion	15. august
7			23		
8			24	DM Ungdom, Greve (14-22 år)	
9			25	DM Ungdom, Greve (14-22 år)	
10			26		
11			27		
12			28	Åbne klubmesterskaber i trekamp, Herlev	21. august
13			29		
14			30		
15			31	DM i manglekamp (31. august-1. september), Østerbro	19. august

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

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

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

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

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

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

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

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

## Stævnekalender



Ungdomsstævner til udesæsonen 2019.

I tilfælde af spørgsmål, kontakt Mikkel Hansen på [junior@kif-atletik.dk](mailto:junior@kif-atletik.dk).

Tallene i de grønne felter svarer til antal øvelser betalt af KIF.

Ungdomstrænerne og bestyrelsen har sammensat følgende stævnetilbud							
Dato	Stævne	Sted	Nano	Mikro	Mini	12-13	14-17
27. april	Glostrup Games	Glostrup		2	2		
4-5. maj	Tårnby Games	Tårnby			3	3	3
25. maj	DMU hold indledende						
8-9. juni	Copenhagen Open	Hvidovre	2	2	3	3	3
15-16. juni	Østmesterskaberne	Helsingør				3	3
28-30. juni	VU Spelen	Göteborg					4
17-18. august	Copenhagen Games	Østerbro	2	2	3	3	3
24. august	DMU	Greve					3
	DTU Finale*						
	Øst hold*						
	Afslutningsstævne	Greve		2	3	3	
* Udfaldet af indledende runde i DMU hold kan have betydning for dette stævne							





*Hele kroppen  
- hele livet*

**KLINIK FOR FYSIOTERAPI**  
*v. Tomas Kofoed-Nielsen*

MERE INFO OG PRISER PÅ [WWW.HELEKROPPEN.DK](http://WWW.HELEKROPPEN.DK)



## Bagside-info

---

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Torben Laursen, Charlotte Foldberg, Birgitte Røddik.

Næste nummer udgives mandag den 1. juli. Deadline er mandag den 24. juni.

Input til næste nummer sendes til [news@kif-atletik.dk](mailto:news@kif-atletik.dk).

### Nyttige links og mails:

Stævneinformation og resulater:	<a href="http://www.imars.dk">www.imars.dk</a> (taget i brug af Dansk Atletik-forbund i 2017)
Tidligere stævneinfo og resultater:	<a href="http://www.lifeonmars.dk">www.lifeonmars.dk</a> (før 2017)
Resultater og PR for atleter over 12 år:	<a href="http://www.statletik.dk">www.statletik.dk</a>
Fotos fra stævner:	<a href="http://www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums">www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums</a>
Målfotos:	<a href="http://maelfoto.dk/support">http://maelfoto.dk/support</a>
KIF Youtube kanal:	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=atletikkif">https://www.youtube.com/results?search_query=atletikkif</a>
KIF's hjemmeside:	<a href="http://www.kif-atletik.dk">www.kif-atletik.dk</a>
Tidligere numre af nyhedsbrevet:	<a href="http://www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news">www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news</a>
KIF's facebook:	<a href="https://www.facebook.com/kif-atletik">KIF-atletik</a>
KIF's Instagram:	<a href="https://www.instagram.com/kifatletik">@kifatletik</a>
KIF Mini-holdets facebook:	<a href="https://www.facebook.com/kif-mini">KIF Mini</a>
Tilmelding til ungdomsstævner:	Opslagstavlen på stadion eller <a href="mailto:ungdom@kif-atletik.dk">ungdom@kif-atletik.dk</a>
Bestyrelsen:	<a href="mailto:bestyrelsen@kif-atletik.dk">bestyrelsen@kif-atletik.dk</a>
Udmeldelse:	Udmeldelse af KIF kan KUN ske til klubbens kasserer på mail <a href="mailto:medlem@kif-atletik.dk">medlem@kif-atletik.dk</a> , og således ikke blot ved at ignorere girokort og emails. Alle er medlemmer indtil de aktivt melder sig ud.
Atletik TV:	<a href="https://www.facebook.com/atletiktv">fb.me/atletiktv</a> og <a href="http://atletiktv.dk">atletiktv.dk</a>
Tøjbestilling:	<a href="https://sportyme.dk/clubme/kif-atletik/">https://sportyme.dk/clubme/kif-atletik/</a>
Mobilepay:	78276

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

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

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