

NYHEDSBREV JUNI 2020



Mille træner spyd under ledelse af Smilla



Coach Anne Sofie med sine atleter



Eremitageløbet 2020

Eremitageløbet afvikles den 4. oktober 2020

Der er 4 måneder til KIF skyder Danmarks smukkeste løb i gang i Dyrehaven for 52. gang.

Løbsledelsen er meget positive omkring afviklingen af Eremitageløbet, og vi arbejder på at afholde et Eremitageløb som overholder regler for distancering og andre sikkerhedsforanstaltninger mod Covid-19.



Fra marts til maj har vi måtte se tiden an og vores kontor været lukket ned sammen med klubhuset, og personalet har arbejdet i begrænset omfang. Vi øger nu aktiviteter inkl. markedsføring og planlægning til normalt niveau. Samt der er en øget dialog med myndighederne omkring den rigtige måde at afvikle løbet på.

Reserver søndag den 4. oktober som frivillig for KIF eller tilmeld dig løbet og støt klubben.

Skulle et evt. forbud pga. Covid-19 umuliggøre afviklingen af Eremitageløbet 2020, så overfører vi alle tilmeldinger til Eremitageløbet 2021.

Genstart af U12 og U 14 træning

Af Torben Laursen

Søndag d. 10 maj blev dagen hvor U12 og U14 holdene atter kom i gang med træningen efter knap to måneders pause på grund af corona.

U12 lagde ud med træning fra kl. 13.30-14.50. Et forholdsvis beskedent antal børn mødte frem til træning fulgt af deres forældre. Ingen tvivl om at børnene var meget glade for at komme i gang med træningen, men flere forældre udtrykte også glæde over, at junior kom i gang igen efter at have tilbragt lang tid på sengen med IPAD eller lignende. Børnene blev budt velkommen ved indgangen til klubhuset, hvor de tog afsked med forældrene. Før udgangen til stadion blev børnene bedt om af spritte fingre. Det var tydeligt, at denne aldersklasse var meget erfarne afsprittere efter at have lært det i skolen. Udenfor på stadion ventede trænerne, der dirigerede børnene ud i 3 forudbestemte grupper.



Talentfulde Liv Nygaard forcerer hækken

Træningen bestod af en kort opvarmning og derefter træning i disciplinerne højde, længde og kugle. Efter endnu en afspritning forlod U12 stadion kl. 14.20 for at gøre plads til U14, hvis træning startede kl. 14.30.

U 14 blev opdelt i 5 grupper, der trænede disciplinerne højde, længde, spyd, sprint og hæk

Efterfølgende har aldersklasserne fortsat træningen på stadion søndag eftermiddage. For at opfylde kravene fra myndighederne for anvendelse af stadion har disse to aldersgrupper været delt op med max. 6 på hvert hold. Det har medført meget tilfredse atleter, idet trænerne har kunnet bruge mere tid på hver enkelt atlet end før corona.



Hjalte-Johannes, Karla og Rigmor spritter hænder efter træning

Foruden søndagstræningen har U12 trænet én gang ugentligt i Fælledparken og U 14 har trænet to gange ugentligt i Fælledparken. For at sikre at der ikke blev over ti atleter samlet på én gang, havde træner Klaus fundet frem til ikke mindre end 7 forskellige mødesteder tæt ved Fælledparken, ligesom han sørgede for at hver enkelt træner fik anvist et bestemt sted i Fælledparken, så man ikke risikerede, at to eller flere hold kom til at træne for tæt på hinanden. Et stort flot arbejde udført af en top engageret træner.



Træner Emanuel studerer Isabellas sprint

At forældrene har været tilfredse med at få børnene i gang igen, fremgår af følgende klip fra mail boksen:

"Jeg vil bare lige sige, at min søn er glad for træningen. Det er fedt at opleve, hvordan teenage-bæstet trods flere ugers inaktivitet gladeligt tager afsted til træning og er i super humør, når han kommer hjem (også når det har øset ned). Det må du gerne viderebringe til trænerne."

Mor til dreng på U14

"Det var rigtigt fint - hun kom vældig glad hjem. Igen tak for det store arbejde I gør for at alt fungerer og de unge har det godt."

Mor til pige på U12



Jonathan og August tager en slapper

Pointtabler

Af Søren Sørensen

I foråret har jeg brugt noget tid på at finde frem til, hvordan point beregnes i holdkampe og mangekamp. Pointmodellerne er bygget ind i imars over mange år, men da dette programs skæbne p.t. er uvis har der været behov for at dokumentere, hvordan point bliver beregnet.

Jeg har samlet de 4 forskellige pointmodeller her og har tillige delt med Dansk Atletik, der vil lægge regnearket på deres hjemmeside:

<http://kif-atletik.dk/files/BreakIF/Atletik-pointtabler.xlsx>

Hvis man holder et stævne med pointberegning kan man bruge formlerne i regnearket. Vis de skjulte kolonner i arket og kopier formlerne nedad i arket, så vil regnearket ved indtastning i de blå felter beregne pointsummen i det grønne felt.

Dansk Atletik arbejder p.t. med at få andre software-leverandører til at bygge pointberegningerne ind i deres stævnesoftware.

MANGEKAMP INCL. KASTEFEMKAMP			
Alder	Disciplin	Resultat Track SS.ss eller M:SS.ss Field MM.mm	Point
M65	1500	6:05.33	712

Bruges til mangekamp inkl. Ungdom og Master. Kastefemkamp (kugle, diskos, spyd, hammer, vægt) kan også beregnes.

MASTERS HOLDKAMP				
Køn	Alder	Disciplin	Resultat Track SS.ss eller M:SS.ss Field MM.mm	Point
W	51	5000	25:08.33	512

Master holdkamp skal efter planen afvikle deres finale på Østerbro den 19. september (Sparta arrangerer). De bruger en special-tilpasset udgave af WA Outdoor tabellen, hvor 5 års point-intervaller er interpoleret (udjævnet) til 1 års intervaller. Denne model bruges kun i Danmark.

DMU HOLD 12-19 ÅR			
Klasse	Disciplin	Resultat Track SS.ss eller M:SS.ss Field MM.mm	Point
D15	Spydkast	43.25	638

DMU hold bruger for 12-15 års vedkommende DAF's ungdomstabel, som også bruges til Atletikmærket. 16-19 år bruger WA Outdoor tabellen, som også danner grundlag for Masters Holdkamp.

UNGDOMSPPOINT / ATLETIKMÆRKE			
Klasse	Disciplin	Resultat Track SS.ss eller M:SS.ss Field MM.mm	Point
p13	1000	3:24.81	524

Ungdomspoint bruges til ungdomsholdkampe som f.eks. Øst Ungdom Hold, og til Atletikmærke-diplomer til Ungdom. Carsten Rytter fra Bagsværd har lavet et godt regneark, der også kan beregne points og tillige kan man udprinte fine diplomer til præmiefesten: <http://kif-atletik.dk/index.php/da/ungdom-born/resultater>

STAY-SAFE EVENT DEN 2. MAJ

Af Søren Sørensen

Som følge af Corona-krisen og de begrænsede muligheder for at dyrke atletik på stadion og til stævner, så havde Dansk Atletik, Roster Athletics og en række frivillige fra atletikmiljøet indkaldt til STAY-SAFE stævne lørdag den 2. maj.

Holdet bag havde stærk KIF-repræsentation i form af Liv Didi Pedersen, Lukas Medina Sørensen og undertegnede.

Der var også arrangører fra Trongården, Bagsværd, Herlev, Dansk Atletik og Roster Athletics med til at arrangere. På dagen kunne man følge stævnet i Roster app'en og Live Feed, hvor mange deltagere indsendte videoer, som man kunne følge med i og disse blev kommenteret af arrangør-teamet. Live Feed kan også bruges til rigtige atletikstævner for at gøre stævnet mere levende.

Disciplinerne kunne alle afvikles hjemme indendørs eller mere optimalt, i haven, i gården, i parken eller på fortovet.

Der blev dystet i en femkamp med følgende discipliner:

- L Stående længdespring
- L 100 meter løb afviklet som 20x5 meter
- L Kuglestød med en sko
- L 100 fods sprint (afviklet som længdespringsopmåling)
- L Jump & Reach (hop så højt du kan og lav en markering med kridt eller lignende)

Der deltog næsten 200 atleter på dagen, mange deltog i alle 5 discipliner! Der deltog ialt 33 klubber og dejligt at se "nye" atletikklubber bakke op, som f.eks. Beder-Malling Idrætsforening, som endte på en overraskende 3.-plads. KIF sluttede flot nr. 6.

STAY-SAFE Holdkonkurrence		POINT
1	Herlev Løbe- og Atletikklub 	58039
2	Helsingør IF, Atletik 	36658
3	BMI Atletik 	29169
4	Sparta Atletik og Motion 	27804
5	Randers Freja atletik og motion 	27233
6	Københavns Idræts-Forening 	24381
7	Bagsværd Atletik Club 	13722
8	Aarhus 1900 Atletik/Motion 	12263
9	Skive Atletik og Motion 	9858
10	Viking Atletik 	9714

Hos kvinderne/pigerne havde KIF to atleter i Top-10, som var Anne Sofie og Talulah. KIF's pigegruppe var som altid godt repræsenteret, denne gang ved Alberte Kjærsgaard, Klara Hatini Pedersen og fam. Veicherts stillede med hele 3 atleter: Freja, Signe og Selma.

FullName	ClubName	100m	Jump & Reach	Shot Put	Standing Long Jump	Walk the line	Grand Total	Placering
Nikoline Petersen	Aarhus 1900 Atletik/Motion	940	774	750	925	970	4359	1
Sandra Böll	Sparta Atletik og Motion	905	712	801	914	918	4250	2
Anne Sofie Hyldtoft Olsen	Københavns Idræts-Forening	739	804	808	976	887	4214	3
Nanna Tveen Høgsberg	Skive Atletik og Motion	817	619	1044	807	904	4191	4
Liv Didi Pedersen	Atletik-for-alle	949	665	661	827	937	4039	5
Signe Kensø	Herlev Løbe- og Atletikklub	784	1021	599	874	672	3950	6
Mia Helene Mørck	Bagsværd Atletik Club	783	742	756	693	925	3899	7
Cecilie Lindgaard Jensen	Randers Freja atletik og motion	930	634	729	679	921	3893	8
Katrine Gribel Vorum	Atletik-for-alle	950	650	618	688	951	3857	9
Talulah Axelsson	Københavns Idræts-Forening	819	619	554	827	989	3808	10



KIF's stangspringere gjorde det godt, her Talulah og Anne Sofie

Hos mændene/drengene sluttede Lukas på 5.-pladsen:

FullName	ClubName	100m	Jump & Reach	Shot Put	Standing Long Jump	Walk the line	Grand Total	Placering
Sebastian R. Suurballe	Aarhus 1900 Atletik/Motion	964	885	835	875	951	4510	1
Sebastian Sund Frandsen	Aalborg Atletik & Motion	996	785	791	916	862	4350	2
Bo Lindholm	Randers Freja atletik og motion	895	757	830	779	969	4230	3
Max Kørner Andersen	Randers Freja atletik og motion	668	957	722	916	911	4174	4
Lukas Medina Sørensen	Københavns Idræts-Forening	867	657	951	816	870	4161	5
Nikolaj Graves	Sparta Atletik og Motion	788	800	700	937	907	4132	6
Michael Skifter Andersen	Slagelse Atletik DELTA	844	771	727	812	924	4078	7
Tobias Roed Garza	Randers Freja atletik og motion	751	842	611	916	909	4029	8
Jakob Lind Toldborg	Herlev Løbe- og Atletikklub	875	771	580	729	964	3919	9
Jørn Riis	BMI Atletik	707	600	877	645	833	3662	10

Det blev en sjov dag for deltagerne, der fik rørt kroppen til nogle ret uvante discipliner. Nu håber vi, at der snart bliver givet grønt lys til de rigtige atletikstævner på stadion igen.



Bagsideinfo

FOTOS I DETTE NUMMER:

INPUT TIL NÆSTE NUMMER SENDES
TIL NEWS@KIF-ATLETIK.DK

LINKS OG MAILS:

Stævneinformation og resultater:

www.imars.dk

Tidligere stævneinfo og resultater:

www.lifeonmars.dk (før 2017)

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

www.statletik.dk

Fotos fra stævner:

www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums

Fotos på Google Drive:

user: kifatletik1892@gmail.com

password: kif-1982

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

Andre fotoarkiver:

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

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

Målfotos:

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

KIF YouTube:

www.youtube.com/results?search_query=atletikkif

KIF hjemmeside:

www.kif-atletik.dk

KIF Facebook & Instagram:

KIF-atletik + KIF Mini & @kifatletik

Tilmelding til ungdomsstævner:

Opslagstavlen på stadion eller
ungdom@kif-atletik.dk

Bestyrelsen:

bestyrelsen@kif-atletik.dk

Atletik TV:

www.atletiktv.dk

Tøjbestilling:

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