

Maj 2019

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

DANSK ATLETIK HAR MISTET EN ILDSJÆL



2. weekend i april indløb en ufattelig trist nyhed: Tanja Ravnholt er død i en alder af blot 31 år. Tanja havde en fortid i KIF i perioden 2008-14 som en højt skattet ungdomstræner og organisator inden hun rykkede videre til Hvidovre AM for at fortsætte ungdomsarbejdet med stor succes og kærlighed til atletikken. Efter skiftet bevarede Tanja kontakten til mange KIF'ere, hvoraf flere skriver mindeord i dette nummer. Tabet er ubegribeligt stort først og fremmest for Tanjas familie og venner men også for Dansk Atletik, hvor Tanja blandt mange aktive roller blev valgt ind i DAF's bestyrelse for 2 år siden. Helt karakterisk for Tanja takkede hun ja til bestyrelsesposten lige efter hun var nedkommet med sønnen Otto. En kæmpemæssig ressource og stjerne på den danske atletikhimmel er slukket. En trøst midt i sorgen er det, at mange af Tanjas idéer og initiativer vil leve videre i årene fremover.

Redaktionen har besøgt Anne-Lise Schjønning-Larsen, mangeårigt medlem og æresmedlem i KIF og fortsat aktiv med mange jern i ilden. Læs en række spændende anekdoter fra Anne-Lises oplevelser med atletikken.

Motionsløbene står for dørene og der er som altid brug for hjælpende hænder til FEMINA-løbet, der afvikles 12-13. maj, og der er også brug for hjælp til opsætning 11. maj. Alle ledige hænder skal i brug fra aktive, forældre og andre med tilknytning til klubben.

På motionsløbsfronten er der også spændende nyt om Friløbet, hvor vi indleder samarbejde med Hjerteforeningen.

Indesæsonen rundes af med reportage fra Masters VM i Torun i Polen og udendørs er vi kommet godt i gang med Glostrup Games, hvor ungdomsafdelingen kom fint fra start. Alle stævneaktive og trænere ønskes en god udesæson!

I dette nummer

TANJA RAVNHOLT	2-18
ANNE-LISE SCHJØNNING	19-24
FEMINA-LØBET	25
FRILØBET	26
MASTERS VM	27-28
GLOSTRUP GAMES	29-30
NORDISK STÆVNE	31
TRÆNINGSLÆJR	32-33
BRYLLUPSNYT	34
EM SPEAKER	35
ATLETIKSKOLE	36
ATLETIKPIGECAMP	37
SPONSORVÆGGEN	38
KLUBREKORDER	39
STÆVNEKALENDER	40-42

Klik på linket for at komme direkte til den artikel du vil læse.

Mindeord for Tanja Ravnholt

af Birgitte Røddik

Da jeg lørdag morgen den 13. april modtog beskeden om Tanja Ravnholts død dagen forinden, ramte det mig dybt. Tanja var ansat som træner i KIF i årene 2008 til 2014, og i den sidste tid arbejdede jeg tæt sammen med hende omkring U18 holdet. Tanja lagde grundstenen til KIF's senere så succesfulde U18 hold, og i den proces oplevede jeg at arbejde sammen med en dybt professionel og passioneret person. Tanja brændte for atletikken og ønskede at udbrede den og lade den vokse. Tanja havde aldrig ejerfornemmelser, men delte gladeligt ud af sin viden og tog gerne mod gode ideer. Hun var en fantastisk sparringspartner, som tog imod udfordringer.

Derudover var Tanja en fabelagtig dygtig træner. Hun havde både den tekniske forståelse for øvelserne og kunne kommunikere dem til de unge. Tanja havde stor viden om træningsplaner, og hvordan man derigennem kunne løfte de unge op på et højt niveau. Hun var utrolig vellidt af alle både trænerne, de unge atleter og forældre.

Som person var Tanja glad, venlig og meget imødekommende. Der var altid tid til et knus og en snak, og jeg blev altid i godt humør af at være sammen med hende. Tanja var denne positive person, der med et smil kunne vende en dårlig dag til at ende godt.

Jeg husker de gange vi har drukket kaffe og talt om livet, Thomas's sygdom (red. Tanjas bror, som efter flere års kamp bukkede under for kræftsygdom og døde) og KIF – de hyggelige stunder vil jeg altid savne.

Tanja vil være savnet, og mine tanker går især til hendes familie.

Æret være Tanjas minde.



Mindeord for Tanja Ravnholt

af Anne Sofie Hyldtoft Olsen

Tanja var et af de mest behagelige mennesker jeg har mødt. I min tid som atlet under Wojciech, har vi haft et par forskellige hjælpetrænere, og Tanja må helt klart siges at være min favorit. Hun var altid sød og smilende og hendes engagement var altid fuldt til stede. Hun havde en særlig interesse for andre mennesker, som er sjældent i dette ego-centrerede atletik-miljø. Det der især var særligt ved Tanja, var at selv mange år efter hun stoppede som vores træner, var hun altid interesseret i at høre hvordan man havde det, og man blev altid mødt med et stort smil og en krammer når man mødte hende. Tanja er en stor inspiration og et fantastisk væsen. Jeg vil savne at møde hende på banen.



Mindeord for Tanja Ravnholt

af Michael Mørkboe

Det var et stort chok for mig at læse Jakobs (Tanjas kæreste) beretning om Tanjas død, mens jeg var på ferie på Gran Canaria, og det blev også til en større tudetur. Tanja lyste altid op i et smil, når man mødte hende, og en krammer fra hende kunne løfte ens dag. Vores trænergerninger krydsede ikke så tit hinanden, da hun var i KIF, men ind i mellem fik vi glæde af hinandens kompetencer, og hun var en stor drivkraft og en fantastisk rollemodel inden for atletikken.

Mine tanker går til Jakob og deres søn Otto.



Mindeord for Tanja Ravnholt

af Mette Haagensen

Jeg kendte Tanja fra KIF's ungdomsafdeling. Tanja var en rigtig dygtig, dedikeret og meget engageret træner. Tanja havde altid overskuddet til at hjælpe. En ildsjæl som gjorde en stor forskel for mange. Altid glad, smilende og parat til at give et kram.

Hun er savnet.



Mindeord for Tanja Ravnholt

af Sofie Levin Rasmussen

Tanja var en rigtig dygtig ungdomstræner, og hun var med til at udvikle en masse ungdomsathleter i KIF. Mine holdkammerater og jeg håbede altid, at det var hende, der skulle hjælpe os til stævnerne, fordi hun bare var ekstra god. Hun levede sig ind i vores konkurrencer og jubede og gav high-fives, når vi klarede det godt. Et opmuntrende klap på skulderen og en strøm af gode råd, når det gik mindre godt.

Tanja var med på adskillige træningslejre, hytteture og til stævner i udlandet, hvor hun altid sørgede for godt humør og gode gyserhistorier. Når vi var afsted, kunne vi ikke altid finde ud af at passe vores sengetider, men selvom hun på bestemt vis fik kostet os i seng, så havde hun altid overskud til et smil undervejs.

Vi er mange, der var rigtig glade for at få lov til at lære Tanja at kende, og vi kommer til at savne hende.





Mindeord for Tanja Ravnholt

af Liv Didi Pedersen

Tanja var min træner i KIF i mine ungdomsår. Hun var enormt dygtig og passioneret til alt hvad hun foretog sig. Jeg husker specielt Tanja som værende en rigtig sød træner, som virkelig ønskede at lære fra sig. Hun var utrolig god til at spørge ind til os unge, og give os nærvær, og det var intet problem for hende at stille sig op og danse med os til vores årlige præmiefest. Det var hende som lærte mig teknikken til højdespring, hvilket er en disciplin jeg siden hen har holdt utrolig meget af. Hun formåede altid at lave sjov og spændende træning, som man glædede sig at komme til.

Efter hun skiftede til Hvidovre fra KIF, har hun stadig været sød, venlig og interesseret i en, når man mødte hende til stævner eller i DAF. Hun var et eksempel på hvordan man er en rigtig sportsmand, der yder respekt for andre.

Jeg takker Tanja for alt det hun har givet mig, og alle de oplevelser jeg har fået, fra træning, hyggeaftener, udlandsture mm.

Hun vil altid blive husket og være utrolig savnet.



Jeg havde Tanja som træner i KIF fra jeg var 12-15 år. Hun var dybt engageret i alt, hvad hun foretog sig i klubben, og man kunne tydeligt selv som ung atlet mærke, hvor meget hun brændte for hver enkelt træning og for os som atleter. Hun var god til at finde på træningsøvelser og lege, var altid opdateret på nye teknikker og formåede hver dag at få lagt et sådan engagement i træningen, at man ikke kunne andet end blive motiveret til at lave endnu mere atletik.

Hun var min første længdespringstræner og jeg kan huske, hvor god hun var at have med til både gode og dårlige stævner, forbi hun altid var både opmuntrende, energisk og seriøs. Hun deltog desuden på træningslejre, arrangerede ture og ekstra træninger samt koordinerede træningspas på tværs af grupper, da vi så småt skulle rykke op på seniorholdene.

Da jeg som 15 årig besluttede at stoppe til atletik første gang, tilbød Tanja at mødes og drikke kaffe og sendte lange beskeder for at hjælpe mig med at træffe det rigtige valg ift. sporten. Hun pressede mig ikke til at blive ved med at træne, men lyttede og lagde vægt på mine muligheder, og at det vigtigste var at have det godt med de ting man laver. Vi skrev frem og tilbage, men jeg kunne ikke overskue mødet og ville gerne helt væk fra atletikken – et valg jeg sidenhen har fortrudt mange gange.

Et år efter fyldte tanker om atletik stadig meget og igen sad Tanja klar med lange og udførlige beskeder om motivation vs. talent, om prioritering og engagement. På det tidspunkt var hun ikke

længere i KIF og havde som sådan ikke nogen forpligtelser over for mig, men tilbød at mødes og snakke og sendte lange beskeder og fortalte meget personligt om sit eget forhold til atletik.

Efter jeg stoppede, startede hun også en juniorgruppe i KIF – et initiativ, som klubben virkelig havde brug for, og som jeg tænker kunne have afholdt mig fra at stoppe til atletik i første omgang, hvis gruppen havde eksisteret dengang. Jeg synes, det er meget sigende om Tanja som person, hvordan hun både startede nye træningsgrupper, men også engagerede sig i så høj grad for hver enkelt af hendes atleter. Hun var virkelig en af grundene til, at jeg blev så glad for atletik. Udover alt dette kunne jeg også bare virkelig godt lide hendes personlighed, hun var altid smilende og klar med en hurtig bemærkning, hun kunne være både sjov og seriøs, drillende og støttende. Jeg er sikker på, at jeg langt fra er den eneste unge atlet, hun har betydet rigtig meget for.



Tanja nåede at være min trænerkollega, kollega på projekter, bestyrelseskollega i DAFs og en fantastisk ven igennem de ca. 10 år jeg nåede at kende hende. I de år har jeg haft kæmpe respekt for både hendes dedikation, men også en kæmpe respekt over for den person hun var – blandt andet over den åbenhed hun viste igennem hendes brors sygdomsforløb og også alt for tidlige død.

Hun var altid positivt anlagt og havde ambitioner, hvad enten det var i klubben, i forbundet eller på træningsbanen var ambitionerne og gåpåmodet i top!

Jeg lærte Tanja at kende, gennem hendes trænervirke i KIF. Igen var det her den dedikation til alt hvad hun foretog sig der fyldte – jeg glemmer f.eks. aldrig en hyttetur, hvor jeg vred om og så mit DMU forsvinde ud i horisonten – Tanja var hurtigt henne og lægge tryk på min fod og viste mig desuden *snørrelåsen* (snørrebåndsmetode), som skulle forhindre at jeg ikke i så høj grad vred om igen. Den snørrelås bliver stadig brugt på mine løbesko i dag.

Heldigvis er der også andre sjovere situationer, som jeg fik lov at dele med Tanja. I 2011 var KIF til pinsestævne i Berlin, hvor Tanja agerede turistguide i Berlin, og selvfølgelig også træner på turen – hun var dog både træner og aktiv på denne tur, og viste i den grad at begge ting kan lade sig gøre.

Første gang vi for alvor var trænerne sammen, har været omkring 2013 og 2014 – både på 12-15 års holdet, men også på et projekt med Vibenshus Skole. Her husker jeg særligt en situation, som Tanja og jeg talte meget om efter selve træningen, for vi var lidt chokerede over, hvor godt vi supplerede hinanden – Tanja sagde selv efterfølgende *"og vi havde jo ikke engang forberedt noget, det lå bare i os"*.

Det var en lille situation til den træning, hvor de eneste ting vi havde aftalt på forhånd var, at jeg stod for kast og Tanja for spring. Jeg stillede op inde på græsset, mens hun ordnede koordinationsøvelser. Tanja nåede til stigningsløb, og siger *"I skal løbe til..."*, hvorefter hun vender sig om og siger *"til der hvor Mikkel står"*, for uden at vi havde aftalt noget, stod jeg klar ca. 40-50m væk – vi læste hinandens planer i forhold til trænerrollen og tænkte træningsmæssigt meget ens. På papiret er det en dum lille ting, men den fyldte meget i vores evaluering efterfølgende, for det var sådan vi gerne vil have det til dagligt i KIF... At vi havde en fælles forståelse for tingene, og derfor vidste hvad logikken var og hele tiden kunne være et step foran – også selvom vi ikke havde planlagt noget sammen!

Det startede tanker om KIFs røde tråd, og er stadig en af de bærende dele af min personlige filosofi, når jeg er træner – så denne oplevelse fylder en pæn del!

Hendes ambitioner var høje, og det lagde grunden til KIFs første rigtige U18 hold, som Tanja var meget dedikeret til, og havde en masse gode tanker og handlinger herpå – og dette er det der i dag bliver båret videre på det vi kalder "Danmarks fedeste U18" – uden hendes kickstart til U18, havde det ikke stået, hvor det er i dag!

Mine sidste oplevelser med Tanja kobles meget sammen med DAFs bestyrelse, jeg husker tydeligt den dag for ca. 2 års tid siden, hvor Torben Dan spurgte om jeg vil være med på en "Aspirantordning" til DAFs bestyrelse – jeg husker også tydeligt, at han spurgte om jeg havde andre kandidater, og uden at vide at de selv havde Tanja i tankerne, var jeg hurtig til at foreslå Tanja som et oplagt bud! Dog var der jo lige det MEN at hun snart skulle have lille Otto!

Det endte med at både Tanja og jeg takkede ja – og startede vores rejse i bestyrelsesarbejde herfra. Et halvt år blev vi begge valgt ind officielt i bestyrelsen, og herfra blev vi sat sammen i forhold til at gentænke vores egen "rejse" ind i bestyrelsen.

Mindeord for Tanja Ravnholt

Det har i dag resulteret i DAFs Aspirantnetværk, et sted for unge mellem 16-35 år, som brænder lige så meget for atletikken og udviklingen heraf som Tanja gjorde. Vi fik 20 ansøgere – og første samling blev afholdt d. 26. og 27. april i Odense, hvor Aspirantnetværket blev budt klar til udvikling!

2 uger før denne samling kom så de triste nyheder, som ændrede alt! Tanja gik bort i

en alder af 31 år og efterlader kæresten Jakob, Jakobs søn Anton, og deres fælles barn Otto, som jeg har kendt siden vi havde ham med på bestyrelsesmøde som nærmest nyfødt! Alt det bedste til de efterladte herfra!

Vi har mistet en stjerne i Dansk Atletik – men hun har efterladt mange fantastiske ting, som vi skal føre med

os videre! Mit første step blev gennemførelsen af det omtalte Aspirantnetværk helt som det skal være i Tanjas ånd!

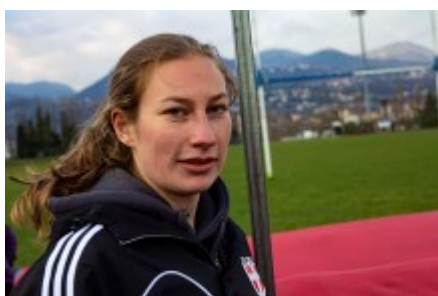
Tak for alt Tanja!



Mindeord for Tanja Ravnholt

af Ida Norgil Damgaard

Tanja Ravnholt er ikke mere og i den forbindelse har hendes mand Jakob bedt om små fortællinger om Tanja. Nedenfor er mit bidrag, som fortæller lidt om en træningslejr i KIF regi, derfor bringes den også her.



For 6 år siden i påsken drog en flok KIF-atleter og en gruppe trænere på træningslejr i Italien nærmere betegnet ved Lago Maggiore i en lille søvrig by kaldet Verbania. Tanja var med som ungdomstræner. Jeg var med som den ene af to forældrehjælpere.

Det blev en rejse, som stadig står meget klart og stærkt for mig. Dage med seriøs og yderst kompetent træning men også med tæt nærvær, glæde og humor. En berigende uge, hvor kufferten kom hjem godt fyldt af oplevelser og indtryk. Personligt fik jeg mindst et nyt venskab - nemlig Tanjas.

Jeg tror, at alle som deltog, vil være enige: Det blev en af de uger, der godt måtte have været længere. Jeg er sikker på, at alle lærte noget på den tur - ikke kun atleterne.

Tanja trådte i karakter ikke bare som en eminent træner og ansvarsfuld leder, men også hendes smittende, lune, lattermilde, glade og sjove side fik frit løb.

Jeg tror, det er i Tanjas ånd at fortælle lidt anekdoter fra turen selv så længe efter. I håb om, at det kan inspirere andre til at arrangere lignende ture og måske give Otto et lille indblik i hans mors færden.

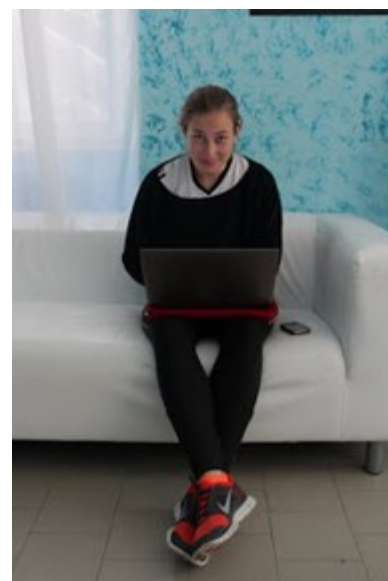
Jeg kan desværre ikke gengive lyden, men inde i mig kan jeg stadig høre Tanja grine og se hende med let panderynken og undren: "Går det nu an?" Efterfulgt af hendes overgivende smil og latter.



Stedet, lyset og stemningen er også vanskelig at gengive men har vedhæftet nogle billeder i artiklen, som måske kan give en idé.



En mere omfattende dagbog kan findes på KIFs hjemmeside, hvor den skrappe læser vil finde to slags indlæg. Et skrevet af atleterne på skift men også et med Tanja som hovedskribent. Hun ville være sikker på, at alle store begivenheder kom med. Dagligt var hun at finde i foyeren med hendes PC i færd med at skrive indlæg, rette til og lægge op på hjemmesiden, så forældrene kunne følge med derhjemme.



Turen var planlagt og arrangeret af Ungdomsudvalget, hvor vi sad nogle forældre, trænere og Vandy. Jeg har glemt detaljerne om hvem, som fik ideen og hvordan det lykkedes Vandy og Søren (den anden forældre-hjælper) at få kontakt til og en aftale om, at vi kunne låne lige netop det stadion i en by, ingen nogensinde havde hørt om før. Det var noget med en langvarig korrespondance og nogle breve på italiensk.

At KIF er Danmark ældste atletikklub hjalp også på at få tilladelsen.

Da vi kom derved og fandt, at byen, som om sommeren er fyldt af ferierende italienere og turister, endnu var i vinterhi og stadion derfor mest lå øde hen, blev det mere klart, hvorfor vi frit kunne låne stadion. De glade unge atleter lavede godt op i gadebilledet til glæde for de pensionister, som boede der fast. Der var en ganske god gåtur til og fra stadion ad små stejle gader, som atleternes tiltagende ømme muskler skulle gå flere gange daglig.



I vanlig KIF stil fløj drengene og pigerne hver for sig derved, da det var billigst. Pigegruppen var med EasyJet. Vi rejste virkelig tidligt om morgenen og ankom til en nærmest tom Malpensa lufthavn, hvor vi så ventede i timer på drengene, der på mere komfortabel vis fløj med SAS. Allerede dér trådte Tanja i aktion og fik hurtigt



organiseret, at tiden blev hyggeligt fordrevet med medbragte madpakker og diverse lege og spil, imens vi fandt på jokes om ligestilling...



Første udfordring kom faktisk først, da drengens fly viste sig at være landet i en anden terminal. Pigerne fik et ekstra træningspas med at skifte terminal. Derpå en hårrejsende bustur, der endte med, at bussen måtte give op lidt væk fra vandrehjemmet. Vejen var for smal til, at den kunne passere. Alle måtte slæbe afsted med deres bagage det sidste stykke vej.

På vandrehjemmet, som i virkeligheden var et



skrummel af et gammelt hus, hvis største attraktion var en utrolig smuk beliggenhed på en bakketop i byen, var intet standardiseret.



Alle rum var forskellige i størrelse (og komfort). Alle delte samme nøgle, men det betød ikke rigtig noget eftersom der vist kun var 2 nøgler i alt.



Det lykkedes at få fordelt atleterne og trænerne rundt om på vandrehjemmet, som vi i begyndelsen af ugen havde helt for os selv. Dette var en stor fordel (ved I, hvor meget lyd sådan en flok kan lave... hvor meget træningstøj og ikke mindst deres træningssko og mellemmåltider fylder?).



I øvrigt viste det sig, at alle vores overvejelser (og lister)



om rumfordeling og sengeantal var nærmest overflødige, da de ældste pigeatleter satte køjesengene sammen som en stor huleagtig tingest. Dette gjorde måske, at de bedre kunne holde varmen.

Enten var det et år, hvor foråret kom særligt sent, eller også plejede de bare først at åbne efter påske. Stedet var uden varme og da vejret ugen igennem havde bestemt sig for at være i en særlig fortættet smuk diset men også kølig stemning, frøs vi bravt. Dagligt forsøgte vi at forklare på engelsk, som de ikke forstod, at vi frøs, selv Tanja måtte give op.

Maden på stedet var helt sin egen. Jeg kan faktisk ikke mindes en rejse med så elendig mad. Hver aften mødtes vi spændte i spisesalen for at finde ud af, om de kunne overgå sig selv - det kunne de! Dag efter dag serverede de det mest mystiske mad. Atleterne var måbende - og sultne - men det der kunne



være endt i brok endte i stedet for i grineflip og efterfølgende supplerende mellemmåltider i foyeren og på værelserne. I håb om at mætte de unge blev morgenmaden suppleret



med for eksempel havregryn men også Nutella (gad vide, om det var gået i dag?).

En morgen var Tanja nok ikke vågnet helt. I hvert fald hældte hun juice op i hendes dybe tallerken og som hun derefter drak af, som om det da var det mest naturlige at gøre om morgenen. Atleterne måbede igen.

Da vandrehjemets mad var mystisk, blev frokosten vigtig og den fik atleterne i et lånt telt på stadion. Sandwich med salat, skinke, ost med mere. Tanja ville nu helst have tun, så det måtte skaffes og kunne have udløst en krise. Jeg kom nemlig til at købe tun i vand trods køkkenchefen Søren klare besked om, at det skulle være i olie. Det skete kun én gang og forblev en hemmelighed mellem Tanja og mig. I stedet blev det æg, der nær havde udløst en krise for køkkenholdet. Nogle indkøbte æg var nemlig nærmest umulige at få kogt. På vandrehjemmet fik vi at vide, at italienske regler gjorde, at de ikke måtte. Deres egen hund måtte til gengæld gerne gå frit rundt i køkkenet. Stadionmanden blev spurgt om hjælp, en café blev besøgt i håb om, at de ville koge dem. Længe så det ud til, at æggene måtte bruges rå til at trille på bakken ved vandrehjemmet i selve påskedagene. Imens blev æggene slæbt rundt af Søren som en bedre konen

med æggene. Projektet morede Tanja meget.

Atleterne måtte hjælpe med at købe ind. I løbet af ugen blev der for eksempel købt over 150 flasker af 1,5 l drikkevand, så da en gruppe af drengene fandt et supermarked tættere på end det, køkkenfolket havde brugt indtil, var de temmelig



populære. De voksne havde faktisk en enkelt gang taget en taxi hjem, fordi de havde forkøbt sig i supermarkedet. Derudover lykkedes det også for køkkenholdet en dag at blive kørt hjem af en fremmed italiensk dame, som fik ondt af de mange indkøbsposer.



Den sidste dag blev fejret på restaurant med pizza. Efter en uge med meget mystisk aftensmad, var alt glemt...



De fleste dage var der to træningspas på stadion; Formiddag og eftermiddag. Et enkelt pas blev holdt midt i byen på en lille plads og da det blev regn i en søjlegang. Smukkere træningsomgivelser er sjældent set. En fin måde at vise atleterne, at man altid kan træne, ikke behøver alt muligt fancy udstyr og til stor underholdning for byens forbigående beboere, der fik sig en uventet oplevelse.



En eftermiddag blev der arrangeret en sejltur på søen med en udflugt til øen Isola Bella med et meget specielt slot og en park med hvide påfugle. De fleste af os havde aldrig set sådanne før og forbinder det stadig som noget særligt med turen.

Sidst på ugen brød solen frem en enkelt ½ dag og staks arrangerede Tanja badetur i søen. Vandtemperaturen gjorde, at dette måtte betegnes som vinterbadning. Seje danske vikinger.



Mindeord for Tanja Ravnholt



Frokostteltet på stadion var lånt af den lokale rugbyklub og havde den klare fordel at det havde en varmepumpe. En dag gik det dog næsten galt, da Tanja og Maria (en af de andre trænere) ville varme teltet op til en

træningssession med massage, men de glemte af afdække varmekanonens dieselmotor med det resultat, at teltet blev fyldt af røg og måtte evakueres.

At træningslejren havde stor betydning for egnen, fandt vi ud af fredag aften, hvor vi dels fejrede en af atleternes (Jonathans) fødselsdag og hvor ikke kun borgmesteren og en lokal atletikansvarlig men også provinsens IAAF-formand kom for at hilse på os. Sidstnævnte havde kørt over 200 km og krydset et snebeklædt pas for at nå os. De medbragte diplomer til alle atleterne og vi kvitterede med at synge fødselsdagssang og mikroernes klubsang på dansk for dem.

Der var mange andre sjove episoder, måske de nævnte ikke giver mening for andre end for os, der deltog. Ugen blev helt særlig og med helt sin egen atmosfære. Det var ikke en luksustur



snarere ret feltfodsagtigt men måske derfor. Måske fordi vi havnede i en stille sovende pittoristisk italiensk bjergby, hvor vi levede i vores egen lille verden styret af de daglige træningspas og den eneste underholdning var den, vi selv fandt på. Uden tv, mobilene havde ikke fri udlandstelefonti dengang og kun få havde PC med. Måske det var lige den særlige blanding af nysgerrige og engagerede atleter og trænere. Jeg ved det ikke, men alt sammen indhyllet i det mest særegne lys jeg nogensinde har oplevet, fik det sin helt egen stemning.

Tanja har været mange steder, men jeg tror, hun ville have fortalt Otto om denne tur - måske i engang kommer til det område i



Italien og ser de hvide påfugle, ellers er der en her.



Tanja og jeg holdt kontakt efter. Udefraset nok et lidt mærkværdigt venskab, for på mange måder var vi hvert vores sted i livet og med en stor aldersforskel. Vi sås ind imellem til stævner, men primært udenfor stadion. Tanja var typen, som holdt kontakt. Fra sidelinjen så jeg hendes enorme indsats under Thomas' sygdom og senere død. Hun delte sine bekymringer. Den afmagt, der så ofte kommer, når nogle så nære skal forsvinde, omsatte hun til en ubeskrivelig kærlig tilstedeværelse og omsorg. Hun var en kæmpe, selv når hun var ved at køre fast, fandt hun kræfter. Hun gav os andre mod i og på livet.

En dag sad hun på min køkkenbænk og mens hun strøg sig over maven, fortalte hun mig, at hun ventede sig. Stolt og spændt som få gravide jeg har mødt. Hendes rolle som mor var hendes bedste og største. Når jeg så hende efter, var det med Otto på armen eller i klapvognen. Hendes kærlighed til jer alle 3 - til hele den lille familie var uendelig stor.

Det er et tab af de store, så meningsløst og brutalt. Jeg vil for altid mindes den kloge, energiske og glade Tanja. Hvis vi alle sammen tager lidt af hendes ånd med os videre i livet, bliver verden et bedre sted at være.





Mindeord for Tanja Ravnholt

af Martin Roald-Arbøl, formand Hvidovre AM

En lysende stjerne er slukket!

Martin Roald-Arbøl, formand for Hvidovre Atletik & Motion, skriver mindeord om Tanja Ravnholt, der døde den 12. april under et ophold med idrætsudøvere i Spanien.

Tanja Ravnholt - en lysende stjerne er slukket! Helt uforståeligt og urimeligt er det, at Tanja ikke længere er blandt os. En væskeophobning i hjernen satte alt for tidligt et brat stop for hendes liv. Hun var et kraftværk af energi, varme, visioner, handlekraft, smil, kærlighed, omsorg, nærvær, viden, dygtighed... ja, jeg kunne blive ved. Og kun 31 år gammel...

Da jeg fredagen op til påskeugen gik på ferie, var det i højt humør og med tanken om at kunne se frem til skønne dage med afslapning og samvær med familie og venner. Men et telefonopkald fra klubbens træningslejr i Spanien ændrede alt... Først med beskeden om den akutte indlæggelse og operation, og efterfølgende med den ultimative meddelelse om, at det var slut!

Tanja var ungdomschef i Hvidovre Atletik & Motion, ungdomstræner og tillige min nyvalgte næstformand i vores bestyrelse. Hun var fantastisk at arbejde sammen med. Hun havde super fine kompetencer på stort set alle områder, og hendes idérigdom forenet med et kæmpe organisationstalant var et stort plus for klubben og dens mange medlemmer. Ikke uden grund er hun blevet kåret til Årets Unge Leder i både Hvidovre Kommune og Dansk Atletik Forbund. Hun var et ledertalent ud over det sædvanlige! Så Tanjas død er et stort tab for klubben - og for hele dansk atletik!

Men tabet er dog uendeligt meget større for kæresten Jakob, lille Otto og resten af familien. Jeg kan slet ikke sætte ord på den sorg, de står i nu og i en fremtid uden Tanja... Det må være helt uoverskueligt. Jeg tænker også meget på Tanjas forældre, som nu har mistet to børn inden for ganske få år. Helt ubærligt og urimeligt.

I sidste uge sad jeg sammen med Tanja og var i gang med planlægningen af et kommende arrangement. Som altid når Tanja var involveret, foregik det i en behagelig stemning - effektivt, men med smil og



varme samt naturligvis et kram som både start og slutning på mødet. At det endte med at blive de sidste kram fra Tanja er slet ikke til at forstå...

Tanja, du er borte nu - men du vil leve videre i mit hjerte for evigt! Tak for alt - og tak for dig!

Et liv i atletik med store oplevelser, herunder tre løb mod OL-stjernen Wilma Rudolph

En torsdag i april besøgte redaktionen Anne-Lise Schjønning-Larsen, der som løber og længdespringer i KIF var kendt som Anne-Lise Olsen. Anne-Lise, der var på atletiklandsholdet i 1960'erne, havde først tid til at møde os kl. 11.00, idet hun skulle til spinning om morgenen. Man nævner ikke en kvindes alder, så vi nøjes med at fortælle, at Anne-Lise blev født i København i 1938.

Den unge Anne-Lise

Anne-Lise startede sin atletikkarriere som 14-årig i 1952. På den tid boede hun med forældrene ved Sct. Hans Torv, hvor hun vandt mange is ved at kunne løbe hurtigere end drengene.



Samme år var der OL i Helsingfors, hvor datidens store danske atletikidol Gunnar Nielsen fik sit internationale gennembrud, da han sluttede på en overraskende 4. plads på 800 m i tiden 1.49,7, hvilket kun var få centimeter fra en bronzemedalje. *"Dette vakte min interesse for atletik, hvilket fik stor betydning for mig fremover"*, fortæller Anne-Lise. Samme år var der et udtagelsesstævne på en skole i Vanløse, hvor flere hundrede piger mødte frem. *"Alle pigerne skulle konkurrere i 60 m løb, slyngbold og højdespring. De 12 bedste blev udtaget til et skandinavisk skolestævne. Jeg var så heldig eller dygtig at blive blandt de udtagne"* fortæller Anne-Lise, der officielt blev medlem af KIF d. 1. januar 1953. *"Jeg valgte KIF, fordi det var Gunnar Nielsens klub"*, tilføjer Anne-Lise.

Om træningsforholdene dengang fortæller Anne-Lise *"Pigerne måtte ikke træne på Østerbro Stadion, det var forbeholdt drengene. Vi piger var henvist til at træne på det lille stadion på Genforeningspladsen, hvor vi imidlertid havde en rigtig dygtig træner ved navn Fini Rasmussen. Vi trænede hver mandag og torsdag."*



Anne-Lise kommer til at tænke på en episode, der viser, hvor meget pigerne gik op i deres træning: *"Fini Rasmussen havde ikke hørt, at min veninde Inge Larsen, der var højdespringer, og jeg var inviteret til at deltage i et stævne på Østerbro Stadion. Samme dag, hvor vi skulle til stævnet, mødte vi alligevel op til træning. Efter en time sluttede Fini Rasmussen træningen, da han skulle til et stævne på Østerbro Stadion. Han blev noget overrasket, da vi fortalte ham, at vi var inviteret til at deltage ved stævnet. På trods af den ekstra opvarmning løb jeg 200 m i tiden 27,2 sek."*

"Fra 1955 fik vi piger lov til at træne på Østerbro Stadion med Jørgen Heller Andersen som træner. Nu intensiverede vi træningen til minimum 4 dage om ugen. Anne-Lise tilføjer med

et smil: "Drengenes træner var ikke begejstret for at se os piger på stadion, så han hilste ikke på os. Senere, da vi havde vist vort potentiale, begyndte han imidlertid at hilse pænt på os".

Om startblokke kan Anne-Lise også fortælle følgende: "Ofte var der ikke startblokke til rådighed ved stævner, så vi måtte i stedet grave huller!"

"I 1958 og 1959 påbegyndte vi indendørs styrketræning med vægte i Voldparken Skole. Det betød, at jeg blev mere tung, men det lønnede sig i OL-året 1960, hvor jeg begyndte at løbe hurtigere."

Med landsholdet

Anne-Lise var landsholdsløber i perioden 1960 til 1965 på 100 meter og 4 x 100 meter. Om OL i Rom i 1960 fortæller Anne-Lise:

"Vort 4 x 100 meter landshold, der løb i følgende rækkefølge Lone Hadrup, Bodil Nørgaard, jeg selv og Vivi Markussen, havde kvaliteten til at kvalificere os til OL, men desværre var tidsfristen overskredet, da vi klarede OL kravet". Tidskravet blev opfyldt under en landskamp på Bislett Stadion i Oslo d. 20. juli 1960. Her løb de danske piger de 4 x 100 meter i dansk rekord tid 47,9 sekunder. Herom skrev BT samme aften: "Det gik aldrig op for de norske arrangører på Bislett, at de danske damer satte ny dansk rekord i landskampens afsluttende 4 gange 100 m stafetløb. "Og dog stammede den gamle rekord, der var på 48,1 sekund, helt tilbage fra de olympiske lege i London i 1948. Den blev sat af

kvartetten Bente Bergendorff, Hildegard Nissen, Birthe Nielsen og Grethe Lovsøe. Rekordforbedringen var på 2/10 sekund, og de ny rekordindehavere er Lone Hadrup, Bodil Nørgaard, Anne-Lise Olsen og Vivi Markussen, der startede i denne rækkefølge. Anne-Lise Olsen havde i øvrigt sin landsholdsdebut i stafetløbet, så det var en flot start for hende". Anne-Lise er for øvrigt sikker på, at den danske rekordforbedring kunne have været endnu bedre. "Vi havde kun få muligheder for fælles-træning, så vore skifter var ikke så gode som ønsket".

Møderne med Wilma Rudolph

Anne-Lise kan selvfølgelig med god ret ærgre sig over, at hun ikke opnåede deltagelse i OL i Rom i 1960. Til gengæld oplevede hun at løbe imod den helt store stjerne fra disse olympiske lege:

"Københavns Atletik Forbund var arrangør af et internationalt atletikstævne på Østerbro Stadion mandag d. 3. september 1962, hvor mere end 5.000 tilskuere var mødt frem. Her skulle jeg for første gang løbe imod Rom-olympiadens ukronede



Den svenske rigstræner Rolf Svanberg er ved at undervise KIF'erne Anne-Lise Olsen og Birthe Serritslev i den vigtige start.

dronning, amerikaneren Wilma Rudolph. I starten af 100 meter løbet kunne jeg følge med Wilma, men snart efter trak hun fra, men jeg opnåede at komme på skamlen med hende, idet jeg blev nummer to i løbet. Hun var for øvrigt et meget sødt og sympatisk menneske”.

Efter stævnet udtalte Wilma:

”Københavnerne skreg lige så højt som i Rom, og med sådan en begejstring kan jeg altid præstere mit bedste”. Anne-Lise opnåede at løbe imod Wilma Rudolph hele tre gange, idet de også konkurrerede ved stævner i Helsingborg og Värnamo. For de yngre årgange kan vi oplyse, at Wilma Rudolph vandt guld på 100 meter, 200 meter og 4 x 100 meter i Rom. Hun blev således den første amerikanske kvinde, der vandt tre guldmedaljer ved samme OL.



Den første Europa cup

Anne-Lise deltog også med landsholdet i den første Europa Cup for kvinder, der blev afholdt i Leipzig i det daværende DDR i august 1965. Danmark skulle kæmpe imod datidens



stormagter DDR, Polen og Tjekkoslovakiet, men også imod Sverige og Italien. Polen vandt foran DDR, men det lykkedes svenskerne at blive nummer tre foran Tjekkoslovakiet, medens Danmark blev nummer fem foran Italien.

Anne-Lise erindrer: ”Det var nemt at se på atleterne fra Polen og DDR, at de var pumpet med doping, ligesom de havde skægvækst”. Anne-Lise erindrer også, at de kom meget tæt på muren, som var bygget fire år tidligere for at adskille DDR fra Vest-Tyskland: ”Husene langs muren så forladede og forfærdelige ud, så for mig var det bare om at komme hurtigt hjem igen. Vi blev undersøgt grundigt ved grænsen, da vi ikke måtte tage noget med ud ad landet. Men hvad skulle vi dog også have taget med fra dette fattige land?”

Danske mesterskaber og klubrekord

I perioden fra 1960 til 1965 vandt Anne-Lise 5 bronzemedaljer ved de



KIF's kvinder blev nr. 4 i 100 meter-stafetløb ved den første Europa Cup for kvinder, der blev afholdt i Leipzig i det daværende DDR i august 1965.

danske mesterskaber på henholdsvis 100 meter og 200 meter. Hendes PR på 100 m er 12,1 sekund og på 200 meter er den 25,8 sekund. I længdespring er hendes PR 5,23 meter. I 1967 satte følgende 4 KIF'ere klubrekord på 4x200 meter med tiden 1.46,8 sekunder: Anne-Lise, Ulla Østerberg, Gitta Jarlnæs og Margit Hansen. Rekorden er stadigvæk anerkendt som udendørs 4x200 meter klubrekord i KIF, selv om der senere er blevet løbet hurtigere på 4x200 meter inde.

Lægeligt tilsyn

I modsætning til nutidens topatleter var Anne-Lises generation af topatleter ikke under jævnlige lægeligt tilsyn: "Da jeg var helt ung, blev jeg et par gange undersøgt af en læge før sæsonen startede, men det begrænsede sig til at få målt højde og vægt samt lungefunktion. Senere i karrieren blev jeg ikke undersøgt".

Atletikkarrieren slutter

"Jeg sluttede min landsholdskarriere i 1965, men jeg fortsatte min træning i KIF helt frem til slutningen af 1970'erne, da jeg var ca. 40 år gammel". En af årsagerne til at Anne-Lise fortsatte så længe var,

at hun ønskede at hjælpe KIF, idet klubben var kommet i en vanskelig situation, da en del atleter brød ud af klubben og startede AK 73. Desuden understreger Anne-Lise: "Jeg har gennem hele min karriere holdt mig fri af skader. Det skyldes måske mit 30 minutters opvarmingsprogram samt det faktum, at jeg trænede meget på græs både med og uden sko."

Manglen på indendørs hal i København

For Anne-Lise er det uforståeligt, at en storby som København ikke har en atletikhal: *"Skal vi fostre atleter på internationalt niveau, skal de fysiske forhold være i orden. At træne udendørs hele året er ikke ideelt, derfor er*

indendørs faciliteter nødvendige for at skabe de gode resultater." Anne-Lise er dog klar over, at faciliteter alene ikke skaber resultater: *"De unge atleter skal have lysten og viljen til at give afkald på noget andet til fordel for atletikken"*.

Frivilligt arbejde i KIF

Anne-Lise har siddet en del år i KIF's bestyrelse, hvoraf nogle år var som næstformand henholdsvis som sekretær. Det var tilbage i 1970'erne samt i slutningen af 1990'erne.

I en periode var Anne-Lise ulønnet træner for pigerne i længdespring.

Anne-Lise har også en lang periode som medlem af løbsledelsen for Eremitageløbet: *"Det var et både sjovt*



KAF stævne på Genforeningspladsen i København. Anne-Lise vinder 100 meter-løbet foran Nina Hansen (FIF) og Kirsten Roelshøj (AIK).

og spændende løb at være med til at arrangere og så er det i fantastisk flotte omgivelser, som man aldrig bliver træt af. Jeg stod for det praktiske med opstilling om lørdagen samt afviklingen af løbet. Jeg deltog også i oprydningen efter løbet, hvor humøret var højt og jeg fik mange svedige, men dejlige omfavnelser”.

Udover betalte hotelophold og rejseomkostninger, når der konkurreredes i f.eks. Jylland har Anne-Lise aldrig modtaget ”en krone” fra KIF, idet hun altid har holdt af at udføre opgaverne frivilligt.

Gode råd til KIF's unge atleter

* *Gør hvad du kan lide og hvad du er god til.*

* *Du skal specialisere dig*

* *Du skal bruge tid på din idræt*

Erhvervskvinden

I 46 år var Anne-Lise en betroet og værdsat medarbejder hos ISS. Hun startede den civile karriere med en uddannelse som skatteassistent. Men et langsomt offentlig system passede dårligt med Anne-Lises temperament, der fordrede mere action. Derfor søgte hun ud i det private erhvervsliv, hvor hun i 1960 blev ansat hos Det Danske Rengøringselskab, som i 1968 ændrede navn

til ISS. ”Selv om jeg blev kollega til medarbejdere, der var noget ældre end mig selv, var det en virksomhed i fremdrift, hvilket passede fint til mig. Jeg blev ansat som planlægger og tekniker, men avancerede til Udviklings- og Teknisk chef”. Der er ingen tvivl om, at Anne-Lise har været en dynamisk medarbejder, som var medvirkende til at udvikle nordiske standarder inden for rengøring: ”Jeg var selv i marken for at teste om standarderne var korrekte. Standarderne eksisterer stadig og jeg har selv været med til at gennemføre opdateringer”.

Da Anne-Lise i 2006 sagde farvel til ISS, var slutreplikken fra ISS: ”Sprinterer takker af”.

Selv siger Anne-Lise: ”Disciplinen og vedholdenheden som jeg har haft i mit arbejde, har jeg bragt med mig fra atletikken”.

Efter Anne-Lise stoppede sin karriere i ISS har hun haft en del konsulentopgaver inden for standardisering, hvilket har givet hende tilnavnet ”Mor standard”.

Æresmedlem og DIF's Frivilligdiplom

For ca 5 år siden blev Anne-Lise æresmedlem af KIF:

”Det er jeg meget stolt og beæret over”. Anne-Lise forklarer os, at man som æresmedlem modtager en flot KIF vimpel.



I 2017 besluttede DIF's bestyrelse at indføre et Frivilligdiplom, hvis målgruppe er ulønnede ledere og trænere, der har minimum 15 års anciennitet. Det var naturligt for KIF at indstille Anne-Lise til denne hæder, som hun fik overrakt af KIF's formand Thomas Ringsted ved markeringen af KIF's 125 års jubilæum d. 24. oktober 2017.

Den aktive pensionist

For to år siden fik Anne-Lise konstateret en forkalkning af kranspulsåren: *"Efter operationen anbefalede en fysioterapeut mig at gå til spinning for at få pulsen op. Nu går jeg til spinning to gange om ugen. Det er fantastisk. Det er jo intervaltræning, som jeg kender fra atletikken. Efter 40 minutters træning har man virkelig fået pulsen op! Jeg går også til idrætsmærketræning om mandagen. Efter opvarmning er der circuit-træning, der kan bestå af op til tolv øvelser. Det sætter også pulsen i vejret. Jeg har taget Idrætsmærket i guld 40 gange, men nu gider jeg ikke tage det mere. Nu er det kun træningen, der tæller".*

Ugentlige gåture i naturen bliver det også til. *"Jeg mødes jævnligt med to af mine KIF-veninder, som jeg*

har kendt gennem alle årene i KIF. Det er Inge Larsen og Rie Gram. Vi blev for øvrigt alle tre gift med KIF'ere."

Vi spørger Anne-Lise, om hun aldrig slapper af: *"Jo, jeg læser meget og laver håndarbejde. Og nå ja, engang imellem falder jeg så lige i søvn en 15-20 minutter."*

Anne-Lise har for øvrigt også to sønner, børnebørn og et enkelt oldebarn, som hun elsker at bruge tid sammen med.

Så er Anne-Lise for øvrigt også i gang med at udføre endnu en konsulentopgave.

Tak for i dag

For os har det været en fornøjelse at møde Anne-Lise, der er kommet i KIF i hele perioden fra 1952 til i dag, hvor hun bl.a. er formand for Repræsentantskabet, som hun lover at skrive en artikel om til et af

de kommende numre af BreakKIF News.

Anne-Lises slutbemærkning, da vi var på vej ud ad døren: *"Jeg håber, at de unge vil få lige så meget ud af at være KIF'er, som jeg har fået. KIF har været en stor del af mit liv."*



I KIF's 100 års jubilæumsskrift fra 1992 kan man læse følgende om Anne-Lise:

Anne-Lise var i 1960'erne en habil sprinter og længdespringer med følgende PR: 100 m 12.1, 200 m 25.8, længdespring 5.23 og opnåede ialt 6 gange udtagelse til landsholdet. Anne-Lise var en af hovedkræfterne bag successen i 1969, da dameholdet fik sølvmedaljer i landsturneringen. Efter sin aktive periode har Anne-Lise haft forskellige lederposter inden for KIF, bl.a. formand for Idrætsmærke og Motionsafdelingen.



Hjælp til årets motionsløb

af Søren Brasen, Løbsudvalget

Det er tid til at krydse årets løb i KIF af i kalenderen. FEMINA-løbet er lige om hjørnet, hvor der skal bruges masser af hjælpende hænder til opsætning 11. maj og afvikling af løbet samt oprydning 12-13. maj.

For at gøre processen lidt lettere, sætter man krydser i dette ark hvor man kan hjælpe (og skriver sit navn). Klik på linket herunder:

<https://goo.gl/forms/X0ari3vaUe6NFuaM2>

Det forventes at senioratleter og de ældre ungdomsatleter (16+) hjælper minimum tre dage.

I må meget gerne krydse af allerede nu.

Mange tak!

Tilmelding til både Eremitageløbet søndag den 6. oktober og Friløbet søndag den 22. september er nu åben. Klik på grafikken og inviter din familie og dine venner til at løbe med.

Hjælp til KIF løb 2019

Indtast dine oplysninger

Rediger

Fornavn og efternavn *

Dit e-mail *

Hjælp til Femina Kvindeløb

11. maj hjælp til opsætning 13.00 til 17.30

12. maj 7.30 til 13.30 hjælp til løbet

13. maj 17.00 til 22.30 hjælp til løbet og oprydning

Andet: _____

Hjælp til CPH Half

15. september 9.00 til 13.00

Andet: _____

Hjælp til Friløbet

21. september opsætning 15.00 til 17.00

22. september hjælp til løbet 7.30 til 13.00

Andet: _____

SEND

Indtast dit navn og e-mailadresse for at kunne modtage nyheder.

EREMITAGELØBET

FRILØBET



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](#).



Dette års indendørs VM for Masters blev afholdt i Torun i Polen, akkurat som i 2015. Trods flere end 4000 deltagende atleter, stillede Danmark kun med 24, heraf var vi to fra KIF, nemlig Robin Rich og mig.

Robin var i aktion allerede på 1.-dagen, inden jeg selv var taget til Polen, men via streaming kunne jeg se ham løbe et rigtig godt indledende heat på 400 m, men desværre blive diskvalificeret for at træde på strengen. Tiden ville ellers have været 55.02 i et veldisponeret løb, hvor han så ud til at have overskud, da han krydsede målstrengen. Trods ærgrelsen over diskvalifikationen var Robin tilfreds med sit løb, og han havde sandsynligvis også været at finde i finalen, hvor han nok kunne have kæmpet med om medaljerne.

Robin deltog desuden i 60 m og 200 m. På 60 m løb han

sig i heat 5 af 8 ind på en 3.-plads med tiden 7.75, som kvalificerede ham til semifinalen. Denne blev dog endestation med en 6.-plads i heatet med tiden 7.77 og en samlet 16.-plads.

På 200 m var der ikke færre end 11 heat. Som i Robins tilfælde på 400 m var der mange deltagere, som blev diskvalificeret for ikke at holde bane. Indendørs baner er smallere end udendørs, og med hævede sving kan det være svært at holde sig inden for stregerne. Det var der syv deltagere på 200 m der måtte sande.

Robin var heldigvis ikke en af dem, og han kunne i stedet løbe en sikker heatsejr hjem i 8. heat i tiden 24.97 og kvalificerede sig dermed til semifinalen. Den blev løbet om fredagen efter fem forudgående dage med konkurrence. Selv om de

mange konkurrencer var begyndt at sætte sine spor, lykkedes det alligevel Robin at forbedre sin tid fra indledende og løbe 24.94 og blive nr. 3 i sit heat. Desværre var det 3/100 sek. fra en finaleplads, og Robin endte på en samlet 7.-plads ud af 57 deltagere. Rygtet vil vide at tiden faktisk er indendørs PR for Robin, da der hersker tvivl om han nogensinde løb distancen, da han var på toppen af sin karriere. Udendørs har han dog løbet så hurtigt som 22.49.

Jeg var KIF's 2. deltager ved mesterskaberne og skulle først i gang om torsdagen. Lidt feber fem dage før start og lidt ondt i halsen og lidt muskelømhed man får i forbindelse med influenza, havde gjort mig meget nervøs for at blive skadet. Det var dog en meget mild influenza som aldrig rigtig kom i udbrud. Frygten for specielt en baglårs skade var dog alligevel stor, da jeg gjorde klar til mangelkampens første disciplin, 60 m. hæk. Baglåret holdt heldigvis, og jeg kom i mål i 10.08, 16/100 sek. hurtigere end da jeg deltog ved DM syv uger tidligere. Løbet kan ses efter ca. 1 time og 39 min. [her](#).

Næste disciplin, længdespring, skulle dog vise sig at blive fatal. Jeg ramte ikke



Robin Rich i aktion ved VM for Masters i Torun, Polen.

planken i første forsøg og fik noteret 5.02. I 2. forsøg prøvede jeg at øge tilløbsfarten og endte med at sætte af længere fra og få noteret 4.92. I 3. forsøg satte jeg mit tilløb i gang, og da jeg manglede to eller fire skridt, fik jeg en voldsom fibersprængning i forlåret. Jeg har før prøvet at få en fibersprængning i læggen, og det føles som et knips, men forlåret lader sig ikke rive over så nemt, så det var en helt anden og næsten ubeskrivelig følelse. Den var også så voldsom at jeg ikke kunne gøre andet end at styrte hen ad banen. Jeg nåede lige at tage fra

med hånd og albue og rullede hele vejen ud i sandgraven, hvor den senere vinder, Matias Sunneborn fra Sverige, var lynhurtig henne og lægge pres på mit forlår, indtil hjælpen kom. Dermed var min mangekamp slut. Desværre var der ikke streaming af det, jeg kunne ellers godt have tænkt mig at gense det. Jeg kunne i stedet se de øvrige fortsætte med kuglestød, højdespring og 1000 m. Sidste disciplin ville næsten med garanti have givet mig en disciplinsejr, da den blev vundet i 3.02.23, fire sekunder langsommere end

da jeg løb til DM. Nu forestår en masse genoptræning og så kigger jeg frem mod næste års indendørs mesterskaber.



Michael Mørkboe på midterste bane under den indledende 60 m hæk i mangekampen.

Som sædvanligt var der regntunge baner på Glostrup Stadion og regnen stilnede først af ca. 13.30 så i højde var det umuligt at springe uden specialpigsko.

Der var ikke mange KIF'ere til stævnet men i sidste øjeblik blev de 10-11 årige tilladt start, men de var uden trænere og heldigt for dem var der to 12-13 års trænere.

Det helt store KIF-resultat var Celina Hagiharas resultat i pige 12-13 år på 200 m som hun suverænt vandt i 27.19 hvilket er mindre end 2/10 sek. fra navnkundige Christana Schnohrs pige 13 års klubrekord tilbage fra 1988. Celina vandt tillige sølv på 80 m i 11.04 og hun sprang 4.60 i længde hvilket rakte til en 4. plads.

I samme aldersgruppe vandt Aliya Dahl 1000 m overlegent i 3.33.14 og på samme distance debuterede Sofie Filtenborg Brandt i 10-11 års klassen med en 3. plads i 4.14.72 og hun debuterede ligeledes på 200 m med fornemme 32.95 samt løb 9.56 i finalen på 60 m, som gav en 6. plads i finalen.

I drenge 10-11 år fik Hjalte-Johannes Kronborg en fornem tid 3.57.59 som gav en 5. plads på debuten på 1000 m og hans fornemme 200 m tid 33.80 gav en 4. plads.

Hans lillebror Hektor-Gabriel overraskede med en 2. plads i debuten på

400 m med 1.29.82 og hans satte PR med 7.74 i 40 m finalen, som gav en 7. plads. Desuden PR i bold med 16.13 m.

I pige 10-11 år fik Signe Veicherts en 3. plads i kugle med 5.41 og hun satte PR i både 60 m med 11.43 samt bold med 18.15 m.



Signe Veicherts vandt bronzemedalje i kuglestød i pige 10-11 år.

Alma Horsgård fik en 3. plads på 800 m i pige 14-15 år med 2.46.56 og hendes lillebror August fik i drenge 12-13 år en fornem debut på 80 m med 11.29, som gav en lidt overraskende 5. plads i finalen mens en sygdomsramt Kevin Jensen måtte nøjes med 11.65 og en 8. plads i finalen. Kevin fik med 1.30 m i højde en 3. plads samt en 2. plads i bold med 41.56. Marvin Jensen debuterede ligeledes på 80 m og i bold.

Selma Veicherts debuterede på 400 m i pige 8-9 år og satte PR i bold med 8.98 m.



Hektor-Gabriel Kronborg og Selma Veicherts, flankeret af to stolte ungdomstrænere Alma Witt og Vibha Soren.



Vejret var ikke det bedste til det ellers velbesøgte Glostrup Games, men så er det godt man kan kravle i tørvejr under tribunetaget. Glostrup Games afholdtes i år for 39. gang, heraf har KIF 10 gange vundet klubkonkurrencen. Bonus-info: Belægningen på stadion er Københavns ældste og skiftes i år, når det bliver lunere i vejret, så næste års Glostrup Games afvikles med splinternyt underlag.

Traditionen tro afholdt Københavns kommune udtagesstævne til Nordisk Skolestævne i slutningen af april. Det egentlig stævne afholdes i år i slutningen af maj i Stockholm.

Nordisk Skolestævne er en efterhånden 71 år gammel tradition, hvor hovedstederne i Danmark, Sverige, Norge, Finland og Island mødes for at dyste mod hinandens skolehold i fodbold (drengene), håndbold (piger) og atletik (både drenge og piger).

Traditionelt prøver KIF'ere på 12-14 år at kvalificere sig, og i år forsøgte tre KIF'ere at komme videre fra kval-stævnet. Kevin Jensen sluttede nr. 4 hos drengene, og da der skal bruges 8 drenge og 8 piger til stævnet, er Kevin således sikret en plads, tillykke til Kevin!

I pigegruppen havde Sparta valgt at stille med en række stærke årgang 2005-piger, hvilket gav svære betingelser for Celina Hagihara og Elisabeth Røddik Elsner, især fordi

hele 17 stærke piger stillede til start. Celina vandt dog den afsluttende 800 meter suverænt og blev udtaget som 1. reserve til pigeholdet, er således ikke garanteret en plads endnu.

Både Kevin, Celina og Elisabeth får også chancen for at kvalificere sig til næste år, hvor årgang 2006 og 2007 kan deltage.



Kevin, Celina og Elisabeth fik afviklet en femkamp på godt 3 timer. 100 meter, længde, højde, kugle og den afsluttende 800 meter trak tænder ud på alle deltagerne i det lune forårsvejr.

Træningslejr påsken 2019

af Albert Ranning

Senior-grupperne var i påsken 2019 afsted på den årlig påsketræningslejr i Makarska i Kroatien fra den 12 - 22 april. Vi var 28 afsted fordelt med 3 trænere og 25 atleter - 3 fra springgruppen, 10 fra mellem/lang og 12 fra sprint.

Da påsken falder så sent i år, så kan træningslejren virkelig kan bruges som springbræt til den kommende udesæson og for en stor gruppe af sprinterne, så starter de sæsonen til Tårnby Games den 4.-5. maj.



Fællesbillede med det samlede hold som var afsted.



Mellem/lang-gruppen



Spring-gruppen med Mikkel Ringsted og Jannick Bagge.



Her ses sprintgruppen.

Lørdag den 30. marts 2019 blev sprintgruppens Brian O. Jørgensen gift med sin udkårne Camilla i Thisted Kirke. Den efterfølgende bryllupsfest blev afholdt i Klitmøller i det gamle redningshus helt ud til vandet.

Bryllupsrejsen gik til Sri Lanka og heldigvis for det nygifte par nåede Brian og Camilla lige akkurat hjem inden de forfærdelige terrorangreb på øen.

Brian og Camilla har i anledning af brylluppet skiftet efternavn til Brandt Jørgensen, så Brian O bliver fremover til Brian B.

KIF ønsker brudeparret hjerteligt tillykke!



Seneste topresultat satte Brian ved EM-Masters i Aarhus i 2017 med en flot sølvmedalje i M40 klassen på 400 meter.

I forvejen er det en fornøjelse at se atletik-transmissioner i TV fra de store mesterskaber. Fornøjelsen bliver ikke mindre, når ekspertkommentatorerne i studiet på Eurosport er vores egen Lauge Laugesen, der på kyndig og betryggende vis tager os gennem konkurrencerne med sin medkommentator Jacob Gliese. Senest var makkerparret i aktion under EM-inde i Glasgow i begyndelsen af marts.



KIF afholder endnu engang atletikskole i sommerferien 2019 på Østerbro Stadion. Følg med på [hjemmesiden](#).

Her kan børn i aldersgruppen 6-13 år få 5 dages sjov med atletik og hygge, hvor der også vil blive rig mulighed for at møde nye venner og få en masse motion! Deltagerne skal prøve kræfter med bl.a. hækkeløb, længdespring, kuglestød og sprint.

I år bliver der 2 uger hvor vi har 2 forskellige målgrupper, i ugen deler vi op, så vi tilpasser til aktiviteter og discipliner. Der vil også være tidspunkter, hvor vi alle er samlet og laver fælles øvelser, lege og aktiviteter.



Vi holder Atletikskole i: Uge 27 (1. juli – 5. juli) for de 10-13 årige (Årgang: 2006-2009), Uge 32 (5. august - 9. august) for de 6-9 årige (Årgang: 2013-2010)

Tid og sted: Alle dage er fra 9:00 til 15:00 på Østerbro Stadion (kom gerne i god tid den første dag)

Onsdag eller torsdag kan blive længere, da vi holder atletikskolens "kagedag", hvor vi efter selve atletikskolen tager i Fælledparken og spiller rundbold og spiser kage (familien er her inviteret) – mere om dette, når vi nærmer os tilmeldingsfristen.

Pris: Prisen fra 1. april: 700kr.

Tilmeldingsfristen: 31. maj

Deltagerpakken inkluderer: For prisen får alle deltagere en deltagerpakke (med bl.a. en t-shirt og drikkedunk), plus diplom samt saft alle dage - og så selvfølgelig en super fed sommerferie oplevelse.

Tilmelding til ugerne: Uge 27: <https://goo.gl/forms/Z0MjbdrgIKHL5eJk1>, Uge 32: <https://goo.gl/forms/6rVPkddkp62jWWnH3>

Du klikker på linket og udfylder skemaet, på side 2 skal du have klikket på "send", før den bliver registreret.

Vi bekræfter løbende per mail, når vi har modtaget tilmeldinger.

Antal pladser:

Der er 50 pladser per uge på atletikskolen og tilmeldingen foregår efter først til mølle princippet

Ved for få deltagere vil ugen blive aflyst.

Yderligere spørgsmål: atletikskole@kif-atletik.dk

(Der bliver taget billeder i løbet af ugen, som uden godkendelse kun vil blive brugt til internt brug for deltagerne på atletikskolen)

KIF ATLETIK, ØSTERBRO INVITERER:

Gratis
Atletik Pigecamp
med overnatning
10-11 maj 2019

Kom og prøv
om atletik kunne være en sport for dig.
KIF inviterer alle piger mellem 10-14 år til en fed
camp på Østerbro Stadion. Vi skal hygge os, høre
foredrag og selvfølgelig dyrke atletik
- alle er velkomne
uanset om man har dyrket sport før eller ej!

Pigecampen starter fredag den 10. maj kl. 17:00
og slutter lørdag den 11. maj kl. 14:30
Der er fuld forplejning under campen, som er
sponsoreret af DIF og Allways.

TILMELDING OG SPØRGSMÅL SKAL SKE
VED HENVENDELSE TIL LOUISE
PÅ L_BOLVIG@HOTMAIL.COM



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

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		
Sophia Bonde	P12	Stangspring	2.00	Snekkersten	2. februar 2019	Marie Winther	1.80	2003
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m (inde)	24.18	Bærum, NOR	10. februar 2019	Astrid Glenner-Frandsen	24.43	2018
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 har i år sat 2 klubrekorder i den ret så usædvanlige kombination: Stangspring og 1000 m kapgang.

Stævnekalender



MAJ	Stævne	Tilmeldingsfrist	JUNI	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			16	Øst-mesterskaber for Ungdom, Helsingør	1. juni
2			17		
3			18		
4	Tårnby Games	24. april	19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12	Kasternes dag, Ballerup // Øst/Vest mangekamp, Aarhus		27	Tracks 8. afdeling, Frederiksberg	25. juni
13			28		
14			29		
15	Herlevstafetten og UP-stævne	8. maj	30		
16	Tracks 3. afdeling, Bagsværd	13. maj			
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28	Tracks 5. afdeling, Amager // UP-stævne, Østerbro	25. maj // 20. maj			
29					
30					
31					
JUNI	Stævne	Tilmeldingsfrist	JULI	Stævne	Tilmeldingsfrist
1	DT Hold Indledende, Elitedivisionen // Eurotrack, Fr.berg		1		
2	Eurotrack, Fr.berg (lørdag og søndag)	21. maj	2		
3			3		
4			4		
5	Nordic Challenge, Aarhus		5		
6			6		
7			7		
8	Copenhagen Open, Hvidovre	27. maj	8		
9	Copenhagen Open, Hvidovre	27. maj	9		
10	DM 10 km landevej ifm. Royal Run, Fr.berg	2. juni	10		
11			11	Tracks 9. afdeling, Østerbro, KIF arrangerer	17. juli
12	UP stævne, Greve	4. juni	12		
13	Tracks 6. afdeling, Østerbro, KIF ARRANGERER	10. juni	13		
14			14		
15	Øst-mesterskaber for Ungdom, Helsingør	1. juni	15		
			16		
			17		
			18		
			19		
			20		
			21		
			22		
			23		
			24		
			25		
			26	Store DM, Esbjerg	14. juli
			27	Store DM, Esbjerg	14. juli
			28		
			29		
			30		
			31		

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.

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							

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.

T R A C K S



- DANISH TRACK RUNNING SERIES -





*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK



Bagside-info

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Torben Laursen, Ida Damgaard.

Næste nummer udgives lørdag den 1. juni. Deadline er søndag den 26. maj.

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

Nyttige links og mails:

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

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

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

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

Målfotos: <http://maalfoto.dk/support>

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

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

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

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

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

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

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

Bestyrelsen: bestyrelsen@kif-atletik.dk

Udmeldelse: Udmeldelse af KIF kan KUN ske til klubbens kasserer på mail medlem@kif-atletik.dk, og således ikke blot ved at ignorere girokort og emails. Alle er medlemmer indtil de aktivt melder sig ud.

Atletik TV: [fb.me/atletiktv](https://www.facebook.com/atletiktv) og atletiktv.dk

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

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](#).