

# November 2017

## Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening



### KIF FYLDTE 125 ÅR DEN 24. OKTOBER



12 fremsynede herrer stiftede den 24. oktober 1892 KFF, som senere skiftede navn til det KIF vi kender i dag. 125 års-jubilæet blev afholdt i klubhuset på selve dagen for at markere, at KIF som idrætsforening og Danmarks ældste atletikklub stadigvæk er i fuld vigør.

Mange aktive og venner af KIF var mødt frem for at markere jubilæet. Læs formandens tale her i nyhedsbrevet samt en reportage fra receptionen, der blev afsluttet med en 10x125 meter stafet hvor ungdomsholdet løb om kap med seniorerne. Og uden at afsløre resultatet skal det blot konstateres, at der er håb for KIF's ungdom!

I anledning af jubilæumsåret vil vi i de kommende numre bringe en

række portrætter af de profiler, der har været med til at tegne KIF gennem de 125 år.

Udendørs sæsonen er nu gået på hæld og blev traditionen tro rundet af med det store Afslutningsstævne i Greve den sidste weekend i september. En stor del af KIF's ungdom deltog og der blev sat mange flotte PR og også vundet en del medaljer med hjem.

Vinterturneringen og Cross Nationals er startet med første runde i Roskilde i den forgangne weekend. KIF arrangerer 3. runde i serien lørdag den 25. november på Amager, hvor der som altid er brug for hjælpende hænder.

God læselyst og tillykke med jubilæet til alle KIF'ere!

#### I dette nummer

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 125 ÅRS JUBILÆUM  | 2-10  |
| KIF PROFILER      | 11-14 |
| STÆVNEKALENDER    | 15    |
| ATK TALENTCENTRE  | 16    |
| CROSS NATIONALS   | 17    |
| EREMITAGELØBET    | 18-21 |
| AFSLUTNINGSSTÆVNE | 22-28 |
| TRAFIKOFFICIALS   | 29    |
| NYT FRA HOLDENE   | 30-31 |
| VINTERTURNERING   | 32-36 |
| LYSSTÆVNE TÅRNBY  | 37    |
| PUMA KIF TØJ      | 38    |
| KASTEGÅRDEN       | 39    |
| DAF'S BESTYRELSE  | 40    |
| KLUBREKORDER      | 41    |

# 125 års jubilæet den 24. oktober

af Søren Sørensen og Mikkel Hansen



Markeringen af KIF's 125 års jubilæum blev afholdt på selve dagen, tirsdag den 24. oktober 2017, ved en reception i klubhuset.

Der var mødt mange venner af KIF og aktive op for sammen at fejre KIF som idrætsforening og Danmarks ældste atletikklub.

Formand Thomas Ringsted holdt tale for at hylde KIF set i et historisk perspektiv, men understregede også, at fremtiden for KIF ser lys ud. Læs talen i sin helhed på de følgende sider.

Som afslutning på talen uddelte formanden DIF's Frivilligdiplom til to mangeårige medlemmer og KIF-støtter Anne-Lise Schønning og Peter Schnohr for deres kæmpe indsats for klubben i form af mangeårigt frivilligt arbejde.

Peter Schnohr holdt derefter tale for at opsummere Eremitageløbets historie igennem nu 49 år, det løb der mere end noget andet har grundlagt KIF's økonomiske fundament.

Aftenen blev afsluttet med en jubilæumsstafet mellem 10 ungdomsatleter og 10 senioratleter på den noget utraditionelle distance 10x125 meter, hvor seniorerne yderst på bane 8 måtte løbe nogle ekstra meter. Tidtagningen glippede i det fugtige vejr, men efter juryen havde gransket målfotoet blev håneretten tildelt ungdomsholdet frem til næste jubilæum om 25 år.

*"Jeg vil gerne gratulere klubben KIF og alle dens medlemmer med 125 års jubilæet. KIF er en meget vigtig klub i europæisk atletik og vi er vældigt stolte af hvad I har opnået og hvad I gør. Fortsæt, kæmp videre, så får I flere gode resultater. TILLYKKE!"*

**Svein Arne Hansen**

**Præsident for Det Europæiske Atletikforbund**

Se Svein Arnes videohilsen [her](#).



# 125 års jubilæet den 24. oktober



af formand Thomas Ringsted

*Formandens tale ifm. receptionen den 24. oktober 2017:*

Velkommen til jer alle.

Det er dejligt at se at så mange vil være med til at fejre KIF's 125 års jubilæum.

Her er selvfølgelig flest fra egne rækker, men det er også dejligt at se gode kollegaer fra atletikken.

For mig personligt er det noget grænseoverskridende at skulle stå her og fortælle om den lange og flotte historie, som jeg kun har været en del af i en kort periode og ved et jubilæum skal man jo kigge tilbage. Det er jo det vi fejrer.

Heldigvis har jeg fået hjælp til historikken fra en række medlemmer med flere år på bagen. Tak til alle bidragydere for hjælpen.

Sidst KIF fejrede jubilæum - 100 år - var det med afvikling af det måske største atletikstævne nogensinde på dansk grund. Med Finn Harald Simonsens støtte lykkedes det at samle en lang perlerække af verdensstjerner, som havde vundet mesterskaber og medaljer ved det nyligt overståede OL i Barcelona. Ja, selveste Carl Lewis lagde vejen forbi Østerbro Stadion

og var med i et omdiskuteret drama på 100 m, hvor han blev slået af sin landsmand, Dennis Mitchell, som slap afsted med en tyvstart. Dengang fejrede KIF 100-års-jubilæum, og i dag er det altså 25 år senere. Jeg må skuffe med, at vi ikke har inviteret Carl Lewis denne gang... men han er vist heller ikke så hurtig mere. I stedet har vi valgt at lave en stafet med klubbens medlemmer og den afholder vi ude på stadion lidt senere og den er lidt usædvanlig, da den selvfølgelig har noget med 125 at gøre.





Alligevel er vi stolte af i dag at kunne fejre 125-års jubilæum som en af Danmarks ældste idrætsforeninger og som Danmarks ældste atletikforening. Som oprindeligt startede som KFF – Københavns Fodspors Forening – navnet blev først ændret til KIF – som vi kender det i dag i 1914, altså for 103 år siden.

Hvad er der så sket siden det seneste jubilæum?

Rammerne for afholdelse af et arrangement som dette er hjulpet en del på vej af vores

klubhus, som vi er rigtig glade for. Tidligere havde vi kun nogle trange lokaler i en mørk kælder ovre i Marskengade, men for ca. 10 år siden fik vi lov til at bygge vores klubhus på stadion, og det har fungeret som et fantastisk samlingspunkt for klubben og dermed et stort aktiv i dagligdagen.

På den sportslige front har vores danmarksturneringshold været vores flagskibe gennem mange år. Op gennem 80'erne lå herrerne og rodede i de lavere divisioner, mens kvinderne havde problemer

med overhovedet at stille hold. I jubilæumsåret lykkedes det for herrerne at rykke op i Elitedivisionen, og en del år senere fulgte kvinderne efter. I 1999 erobrede herrerne den første medalje i 30 år... her er det dog vigtigt at indskyde, at herrerne faktisk har vundet turneringen tidligere, men der skal vi helt tilbage til 1960 og 1961. De sidste 25 år har herrerne været i finalen de 24 gange og fra 1999 og frem har de vundet medaljer 11 gange. Fra 2011 har kvinderne ligeledes været fast deltager i



finalen, og det er blevet til to sølv og fire bronzemedaljer.

Af individuelle højdepunkter kan vi nævne Nick Ekelund-Arenanders danske rekord på 400 m og deltagelse ved VM i Moskva. Det var Jens Smedegaards rekord fra OL i samme by i 1980, Nick forbedrede i 2013 fra 45.81 til 45.50.

Så er det også værd at nævne Andreas Trajkovskis sølvmedalje ved junior-VM i længdespring i Barcelona i 2012, hvor han satte den gældende klubrekord på 7.82. Et resultat der blev opnået i 6. og sidste forsøg.

Nu nævnte jeg, at vi ikke får besøg af Carl Lewis denne gang, men en anden stjerne fra jubilæumsstævnet i 1992 er her i dag. På 800 m løb en kun 20-årig Wilson Kipketer sig til en 4.-plads i tiden 1.46.00 og det er nok de færreste, der har glemt udviklingen han sidenhen gennemgik. Med sine to forbedringer af verdensrekorden på 800 m og et utal af medaljer til VM, EM og OL fik han virkelig sat Danmark på verdenskortet. I dag er vi så heldige, at han er talentchef i KIF, hvor han vil uddanne vores ungdomstrænere på det tekniske niveau, så vores atleter

allerede i en tidlig alder lærer den rigtige teknik. Desuden vil Wilson samarbejde og agere sparring med trænerne, så de kan gøre brug af hans store viden indenfor atletik og hvad det kræver at komme til tops.

Fælles for de 3 er at de alle har været en tur forbi naboen Sparta. Det kan man vælge at se på mange måder. Vi må bare erkende at vores storebror her på stadion gør det rigtig godt og har fået bygget en økonomi op, som vi ikke kan hamle op med. Alligevel er vi ret privilegerede økonomisk qua vores motionsløb.



Wilson Kipketer i samtale med Spartas formand Niels Jørgen Holst.



Friløbet som er et samarbejde med Berlingske kom til i 2005 og begyndte med 2.500 deltagere og voksede sig op til knap 8.000 i storhedstiden gennem Tivoli, men faldt helt tilbage og er så igen ved at vokse sig tilbage med næsten 20% fremgang i år.

Femina kvindeløb fra år 2000 er også et vigtigt løb med over 4.000 deltagere over 2 dage i maj og bidrager til folkesundheden og vores aktiviteter.

Det med folkesundheden og løb begyndte jo med Eremitageløbet i 1969 og til næste år i

2018 afvikles løbet for 50. gang. Her har Peter Schnohr som medstifter spillet en stor rolle for motionsløb i Danmark og Eremitageløbet har været en god indtægtskilde for KIF igennem mange år. Peter trådte tilbage fra løbsledelsen i 2016 og det samme gjorde Anne-Lise Schjønning som også har været i løbsledelsen siden før sidste jubilæum.

I 2016 indstiftede Dansk Idrætsforbund et nyt Frivilligdiplom til idrætsledere der har ydet en særlig frivillig indsats. I den forbindelse synes vi det var naturligt at søge om denne anerkendelse for de to

medlemmer af løbsledelsen for Eremitageløbet til modtagelse af dette diplom, som DIF naturligvis godkendte.

Er Peter og Anne-Lise venlige og komme herop (overrækkelse af diplomer og foto).

Der er selvfølgelig særlig grund til at hædre Peter og Anne-Lise, men der skal så sandelig også lyde en tak til de mange frivillige, som hver gang stiller op til løb eller andre arrangementer. Der er virkelig en god ånd i KIF på det område og den skal vi værne om.



Peter Schnohr (yderst til højre) under sin tale hvor omdrejningspunktet var den succesfulde afvikling af indtil videre 49 Eremitageløb.

## 125 års jubilæet den 24. oktober



Vi skal selvfølgelig også kort se fremad mod det næste jubilæum

På det sportslige niveau ser fremtiden for KIF spændende ud. For bare et år siden oprettede vi et juniorhold, og allerede nu ses det positive resultat i at der er 10 unge (14-15 år), der er udtaget til ATK Talent Center. Derudover er der yderligere 7 ung seniorer (16-19 år) udtaget til ATK Talent Center og de står klar i kulissen til at træde ind i seniorennes rækker. På juniorholdet er der et fantastisk sammenhold og aldrig har der været så mange unge, der er blevet i atletikken i 14-15 års alderen. Det var et af de vigtige mål vi havde sat op og vi lykkedes også med at stille hold i alle ungdomsrækkerne for første gang i mange år.

På seniorsiden formår vi fortsat at udvikle talenter, der både har national og international klasse og hvem ved hvornår vi kan sende den 39. KIF'er til OL.

Lad os udråbe et hurra for fremtiden for KIF.

**KIF længe leve - HURRA!**



Motions- og Idrætsmærkeafdelingen var bl.a. repræsenteret ved Anne-Lise Schønning, Rie Gram, Käte Hansen og Bent Hansen.



Kristine Truelsen, Jørn Larsen, Eva Larsen, Klaus Haagensen og Michael Mørkboe i samtale om fortidens bedrifter.



## 125 års jubilæet den 24. oktober



af formand Thomas Ringsted

Dansk Idrætsforbund (DIF) uddeler deres Frivilligdiplom til ledere, trænere og frivillige, som har gjort sig fortjent ved deres arbejde for idrætten enten i et forbund eller kokalt i foreninger og klubber.

KIF's bestyrelse har indstillet Anne-Lise Schjøning og Peter Schnohr, der begge fortjent er blevet tildelt denne hæder fra Dansk Idrætsforbund.

KIF's formand Thomas Ringsted begrundet indstillingerne:

*"Anne-Lise været været frivillig i en meget lang årrække i KIF og hun har altid været og er fortsat en person, der samler andre frivillige omkring sig. Ikke mindst har hendes indsats været helt ulønnet, hvilket ikke ses ofte i vore dage og samtidig har hun været med til at skaffe betydelige indtægter til klubben via dette store frivillige arbejde.*

*Peter har som primus motor og idémand for Eremitageløbet været med til at sætte skub i motionsbevægelsen i Danmark og det har gennem årene været med til at skabe et økonomisk fundament for hele KIF. Peters indsats har været en passion og har været fuldstændig ulønnet."*

Stort tillykke med denne fornemme hæder til jer begge fra alle i KIF!



Peter Schnohr fremviser DIF's Frivilligdiplom, mens formand Thomas Ringsted uddeler diplom til Anne-Lise Schjøning.





Anne-Lise Schønning, modtager af DIF's Frivilligdiplom.

af Birgitte Røddik

Vi i bestyrelsen vil gerne takke for de fine gaver vi modtog og vi vil gerne sende en stor tak til Heidi, mor til Maja, der havde bagt 110 muffins med KIF logo. Tak til Annette for den fantastiske stafet mellem ungdom/junior og seniorerne! Der blev råbt, heppet og grinet til trods for regnvejret. Tak fordi I alle var med til at skabe en dejlig dag og var med til at fejre KIF i en rigtig god stemning og ånd.



Pernille Kosgey og mesterbager Heidi Fuglsang ved kagebuffeten.



Man nænnede næsten ikke at sætte tænderne i de små kunstværker.



I forbindelse med 125 års-jubilæet bringer BreakIF News i dette samt de kommende numre en personkavalkade af KIF profiler, der har tegnet klubben gennem de første 125 år. Vi lægger ud med en række af de særdeles fremsynede herrer, der på et møde den 24. oktober 1892 besluttede sig for at grundlægge vor forening.

### **Eugen Stahl Schmidt, Cand. Polyt. bryggeridirektør, 1861-1931**

ESS har haft den største betydning for idrættens udvikling i Danmark. I vor forenings første år bistod han lederne med kloge råd i deres vanskelige arbejde, aldrig gik man forgæves til ham, beredvilligt øste han af sin rige viden, lagde selv personligt et arbejde i alt, hvad der kunne gavne idrætten.

På opfordring af bl.a. KFF stiftede ESS den 14. februar 1895 DIF.

ESS har deltaget i næsten al idræt, hans egentlige område var gymnastik, roning og friidræt. Han har ofte repræsenteret Danmark i udlandet, bl.a. ved OL i Athen 1896, i Paris 1900 som leder og deltog på det sejrende tovtrækkerhold.

ESS har skrevet utallige artikler i pressen og udgivet bøger om idræt.

Æresmedlem i KIF den 25. april 1895.



### **Alfred Bense, Gravør/guldsmed, 1860-1928**

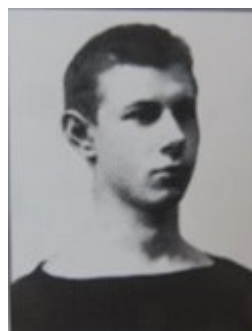
AB har indskrevet sig i KFF/KIF's historie som den der den 24. oktober 1892 stillede husrum til disposition, "et ungarleværelse på Blegdamsvej 128" da KFF blev stiftet. AB var selv et af de første 12 medlemmer og de gamle skrifter nævner ham som den, det tilkommer æren for at have ført foreningen gennem de første vanskelige år. AB var foreningens første formand.

AB opholdt sig senere i en årrække i Tyskland, men efter hjemkomsten meldte han sig straks ind i sin gamle forening og viste ved forskellige lejligheder bl.a. i Repræsentantskabet, at han endnu bevarede interessen for KIF.



### Holger Kleist, Urmagermester, 1876-1962

HK var KIF'er i mere end 68 år, han var i 1894-1899 en af de mest dominerende kapgængere og opnåede på de korte distancer imponerende reesultater. HK noterede sig for 14 DR på distancerne 1 mile til 1 times gang og var 7 gange DM.



### A.Th. Jensen, Kontorist, 1876-1920

ATJ var en af stifterne i 1892 og en af dem, som stærkest markerede sig i det slidsomme arbejde som pioner for atletikken herhjemme, hvor man som Tordenskjolds soldater gik igen, både som arrangører og deltagere.

Idrætsligt viste ATJ sin kapacitet ved at blive DM i længdespring i 1902 og sætte 3 DR i længde- og trespring, endvidere blev det også til en DR i kapgang.

ATJ var KFF's formand 1896-97 og var grundlægger af ungdomsskolen i 1899 og som han ledede til 1903. ATJ's fremsynede ideer omfattede også Banefonden, hvis formål det var at skabe det økonomiske grundlag for en idrætsplads for KFF, et ønske som trådte i baggrunden, da Østerbro Stadion ved åbningen i 1912 blev KFF/KIF's fremtidige "hjem". Banefonden fik imidlertid på anden måde stor betydning for KIF, idet den indgik i det økonomiske grundlag for "Skovhytten".



### Moritz Rasmussen, Inspektør ved KI, 1878-1965

MR blev medlem i 1896 og hører således til pioner-generationen.

MR's første større idrætslige præstation var sejren i en 75 km distancemarch i 1897, men det var som kaster og manglekæmper, at han stærkest markerede sig, MR var helt op til 1910 en af Danmarks bedste kastere. MR vandt i 1901 de første officielle mesterskaber i fem- og tikamp, desuden blev det til 2 DM i hammerkast og 1 DM i diskoskast, endvidere 6 DR i kasteøvelserne.

MR var i 1913 forfatter til den første danske lærebog i atletik og til piecen "Gå og bliv sund". MR var KFF's formand 1907-1908.

MR var senere virksom for indførelsen af badminton i Danmark og i perioder formand for Dansk Badminton Forbund.

Æresmedlem i KIF den 7. oktober 1952.





### L.P. Müller, Løjtnant, idrætspioner, 1866-1938

IPM var en inspirationskilde i forbindelse med KFF's stiftelse. IPM var til stede den 24. oktober 1892, men indmeldte sig ikke straks, "da han først ville se, hvordan forsøget faldt ud", men han lovede at bistå med råd og dåd, blev senere medlem og var i nogle måneder i 1893 KFF's formand. IPM var en foregangsmand inden for hjemme- og motionsgymnastikken i Danmark og var internationalt kendt, udgav i 1904 "Mit System" oversat til 25 sprog og ialt trykt i 1.5 million eksemplarer. Han ledede 1912-1924 et gymnastikinstitut i London.



### K. Jensen, Kommunalærer, 1908-1919 redaktør af "Idrætten", 1870-1948

KJ var 10 år i bestyrelsen, heraf 5 år som formand. Indførte i 1896 terrænløb i Danmark ved at starte Fortunløbet, som skulle blive en mere end 40-årig tradition, en anden af KJ's idéer var indførelsen af kolonnemarcher, 8 mand og en fører, som skulle blive en meget populær konkurrenceform helt op i 1930'erne.

KJ var initiativtageren til at KIF fik sit eget medlemsblad i oktober 1915 og var hovedredaktør af KIF's 25 års jubilæumsskrift.

Æresmedlem i KIF den 14. oktober 1942.



### M.E. Jørgensen, Billedhugger, 1870-1959

MEJ var medstifter af KFF og den første næstformand indtil han overtog formandsposten i perioden 1893-1895.

MEJ var blandt de løbere, som for første gang skulle repræsentere Danmark i udlandet, det skete ved et skandinavisk stævne i Göteborg i maj 1894, hvor han sejrede i sin favoritdistance 1 engelsk mile. MEJ vandt i 1897 Fortunløbet. Han var også sejrherre i historiens første officielle DM i atletik, nemlig 1 mile i 1894.

Desuden tegnede han sig for 2 DR i løb.

MEJ var skaberen af KIF's brystmærke, det smukke skjold med dannebrogsmotivet omgivet af en ramme, kronet med en 3-takket murkrone, der har association til Københavns byvåben. På Østerbro stadion findes en af hans statuer i bronze, "Marathonløberen" og inde i svømmehallens bygning findes en af hans grupper af 2 brydere i kamp. På DIF's kontor er opstillet MEJ's buste af DIF's stifter, Eugen Stahl Schmidt.

Æresmedlem i KIF den 14. oktober 1942.



### T.H. Reingaard, Kontorchef, 1872-1946

THR var en af de 12 stiftere af KFF i 1892. Han var en utrættelig planlægger af og deltager i "turist-turene", som var grundelement i den unge forenings træning og som var med til at skabe sammenhold og foreningsliv.

I 1895 vandt THR distancemarchen Berlin-Stettin i påsken, 14-15. april. Distancen var 154,9 km og tiden 18 timer 56:45, en bedrift, som med et slag gjorde KFF kendt og anset i tyske idrætskredse.

THR bevarede i alle årene interessen for sin gamle forening og fortalte gerne i Repræsentantskabet livfuldt om sine mange oplevelser på sine lange fodture i ind- og udland.

Æresmedlem i KIF den 14. oktober 1942.



### Andreas Harsfelt, Redaktør, pioner inden for idrætsjournalistik, 1875-1958

AH var med til stiftelsen af KFF i 1892, arbejdet med at introducere og popularisere den ny idræt, atletik, blev for AH en impuls til sit senere virke indenfor idrætsjournalistikken.

AH repræsenterede den unge forening i mange sammenhænge, blev formand for DAF, medlem af den olympiske komité, formand for KI's bestyrelse, redigerede flere idrætsblade, skrev en bog om idræt og var herigennem med til at markere KFF også udenfor idrætsbanen.

AH vandt den første internationale distancemarch i Danmark den 8. september 1895 ved at tilbagelægge 50 miles i tiden 9 timer 10:45, selv i dag en fremragende præstation.

Æresmedlem i KIF den 14. oktober 1942.



### Chr. Christensen, Bogtrykker, 1876-1956

CC er et af de helt store navne fra pionertiden, store "C" som blev CC's øgenavn, opnåede fremragende resultater i såvel kappgang som løbekonkurrencer. I kappgang er "C"'s mest berømte resultat 100 km rekorden på 11 timer 39:45 fra 1896, som dengang kun var 2 minutter fra VR og som blev stående som DR i 60 år. CC's karriere som løber var ikke mindre bemærkesværdig, ved OL 1900 i Paris opnåede han på 1500 m 4. pladsen og var kun 7 meter fra vinderen, som med 4.06 satte ny VR. I 1899 og 1900 vandt "C" i Sverige Dickson pokalen, betragtet som datidens fornemste idrætsstofæ.

CC var KFF/KIF's formand 1903-1905 og 1916-1918. KIF's medlemsblad blev i en meget lang årrække trykt i Chr. Christensens bogtrykkeri, det samme var tilfældet med 25- og 50- års jubilæumsskrifterne.

"C" var selv en god skribent som ofte kom med meget læseværdige indlæg i medlemsbladet. KIF stod hans hjerte nær gennem hele hans tilværelse.





# Stævnekalender



| NOVEMBER | Stævne   | Tilmeldingsfrist | DECEMBER      | Stævne                                       | Tilmeldingsfrist        |
|----------|--|------------------|---------------|--|-------------------------|
| 1        |  |                  | 16            |  |                         |
| 2        |  |                  | 17            |  |                         |
| 3        |  |                  | 18            |  |                         |
| 4        |  |                  | 19            |  |                         |
| 5        |  |                  | 20            |  |                         |
| 6        |  |                  | 21            |  |                         |
| 7        |  |                  | 22            |  |                         |
| 8        |  |                  | 23            |  |                         |
| 9        |  |                  | 24            |  |                         |
| 10       |  |                  | 25            |  |                         |
| 11       | Cross Nationals + NM Cross, Middelfart                     |                  | 26            |  |                         |
| 12       |  |                  | 27            | Julestævne, Ballerup Super Arena             | 22. december            |
| 13       |  |                  | 28            |  |                         |
| 14       |  |                  | 29            |  |                         |
| 15       |  |                  | 30            |  |                         |
| 16       |  |                  | 31            |  |                         |
| 17       |  |                  |               |  |                         |
| 18       |  |                  | <b>JANUAR</b> | <b>Stævne</b>                                | <b>Tilmeldingsfrist</b> |
| 19       |  |                  | 1             |  |                         |
| 20       |  |                  | 2             |  |                         |
| 21       |  |                  | 3             |  |                         |
| 22       |  |                  | 4             |  |                         |
| 23       |  |                  | 5             |  |                         |
| 24       |  |                  | 6             | Vinterturnering, Helsingør                   |                         |
| 25       | Cross Nationals + Vinterturnering, Amager (KIF arrangerer) |                  | 7             |  |                         |
| 26       |  |                  | 8             |  |                         |
| 27       |  |                  | 9             |  |                         |
| 28       |  |                  | 10            |  |                         |
| 29       |  |                  | 11            |  |                         |
| 30       |  |                  | 12            |  |                         |
|          |  |                  | 13            | Kronborg Games, 1. runde, Snekkersten-hallen |                         |
|          |  |                  | 14            |  |                         |
|          |  |                  | 15            |  |                         |
|          |  |                  | 16            |  |                         |
|          |  |                  | 17            |  |                         |
|          |  |                  | 18            |  |                         |
|          |  |                  | 19            |  |                         |
|          |  |                  | 20            | Øst-indendørs ungdom, Ballerup Super Arena   |                         |
|          |  |                  | 21            | Øst-indendørs ungdom, Ballerup Super Arena   |                         |
|          |  |                  | 22            |  |                         |
|          |  |                  | 23            |  |                         |
|          |  |                  | 24            |  |                         |
|          |  |                  | 25            |  |                         |
|          |  |                  | 26            |  |                         |
|          |  |                  | 27            |  |                         |
|          |  |                  | 28            |  |                         |
|          |  |                  | 29            |  |                         |
|          |  |                  | 30            |  |                         |
|          |  |                  | 31            |  |                         |
| DECEMBER | Stævne   | Tilmeldingsfrist |               |  |                         |
| 1        |  |                  |               |  |                         |
| 2        |  |                  |               |  |                         |
| 3        |  |                  |               |  |                         |
| 4        |  |                  |               |  |                         |
| 5        |  |                  |               |  |                         |
| 6        |  |                  |               |  |                         |
| 7        |  |                  |               |  |                         |
| 8        |  |                  |               |  |                         |
| 9        |  |                  |               |  |                         |
| 10       | Før julestævne, Ballerup Super Arena                       | 1. december      |               |  |                         |
| 11       |  |                  |               |  |                         |
| 12       |  |                  |               |  |                         |
| 13       |  |                  |               |  |                         |
| 14       |  |                  |               |  |                         |
| 15       |  |                  |               |  |                         |

Tilmelding på tavlen på stadion eller til Bente på ungdom@kif-atletik.dk

Aftal altid med din træner først, inden du tilmelder dig til stævne.

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

Med fed skrift: KIF stiller med trænere.

Invitation til Vinterturneringens 4 runder, klik [her](#).

Som omtalt i formandens tale til receptionen er 17 KIF'ere udtaget til samlingerne i Ballerup og Snekkersten i løbet af vinteren:

Alberte Ulrik, 2003  
 Anna K Scheibelein, 1998  
 Asbjørn Birkelund, 2002  
 Christoffer Åndahl, 2000  
 Ellen Eva Balslev, 2001  
 Emanuel Hammann, 1999  
 Gustav Bendsen, 2003  
 Lukas Medina Sørensen, 2003  
 Mads Ringsted, 1999  
 Mik Resen Lønborg, 2003  
 Neloo Falck, 2003  
 Peter M Adamsen, 2000  
 Rebekka Holsting, 2003  
 Rita Wilcke, 1999  
 Tarne Lamp, 2001  
 Vibha Soren, 2001  
 William Elsner, 2003

Stort tillykke til atleterne og trænerne med udtagelsen og held og lykke med træningen gennem vinteren.

Læs mere om ATK-konceptet [her](#).



Alberte Ulrik ved sommerens VU-spelen i Göteborg.



Gustav Bendsen (219) og William Elsner (233) er udtaget til ATK Talentcenter via deres præstationer på 800 m i årets løb. Her i aktion ved Copenhagen Open i Hvidovre i juni måned.



# Cross Nationals og Vinterturnering 25. november



af Michael Mørkboe

## Hjælpere til Cross Nationals:

Lørdag d. 25. november afholder KIF 3. runde af DAF's vinterturnering, Cross Nationals. Det kommer til at foregå på Amager Motocrossbane ved Sjællandsbroen og de yngste aldersgrupper forventes at starte kl. 11:45.

Det bliver et spændende arrangement og lidt af en udfordring for løberne. Der forventes at være 200-300 deltagere.

KIF får 10.000 kr. plus 200 kr. pr. hjælper pr. dag og vi forventer at skulle bruge ca. 10 personer til at gøre klar fredag d. 24. november og ca. 20 til at afvikle arrangementet. Der vil være forskellige arbejdsopgaver, som opsætning af bane, nummerudlevering og sågar også streaming.

Har du mulighed for at hjælpe? Skriv til [loeb@kif-atletik.dk](mailto:loeb@kif-atletik.dk).

Vi har brug for hjælp ca. i tidsrummet fredag fra kl. 20 – 22 og lørdag fra kl. 9:30 – 17:00.

KIF har desuden forpligtet sig til at afvikle en runde magen til i 2018.



af Mikkel Hansen

8. oktober 2017 – dagen for den 49. udgave af Eremitageløbet. Løbet blev afviklet i et af historiens bedste vejrforhold med solen højt på himlen – og fantastisk sensommervej. Det var den perfekte ramme for årets løb. Flere nye tiltag og forandringer for KIF blev taget godt imod og det var fantastisk at se KIF løfte opgaven trods flere udfordringer. **STORT TAK** til alle der hjalp til i forløbet og på selve dagen! Stort tak skal der især lyde til Anne-Lise for den fremragende indsats hun har ydet for Eremitageløbet de sidste mange år. Hun stoppede efter sidste års løb sit virke i løbsledelsen, men stod selvfølgelig klar til at hjælpe både dagen før og på dagen – tak for en super indsats – og vi håber da at vi også ser dig i Dyrehaven næste år ;-)

I år blev løbet skudt i gang af en Eremitageløbslegende – Vilhelm Schomacker på 96 år! klatrede op ad stilladsstigen, op på startstilladset og efter at have danset med på opvarmningen lød et af de største bifald jeg kan huske at jeg har hørt til Eremitageløbet, da Vilhelm blev præsenteret som årets starter af Eremitageløbet. Vilhelm kæmper med akillesenerne, men har ambitionen om at vende tilbage næste år for at sætte aldersrekord som den ældste Eremitageløber nogensinde.

Løbet blev skudt i gang og den nye startprocedure så ud til at fungere – der var set oppefra i

hvert fald et bedre flow i starten end der har været tidligere – vi har fået lidt forskellig evaluering, og tager det med i betragtningerne – måske vi skal have nogen små yderligere justeringer, men umiddelbart fungerede proceduren efter hensigten.

Efter 40 minutter og 4 sekunder krydsede Abdi Hakin Ulad målstregen som årets vinder hos herrerne. Abdi havde overskud til at klappe retur til publikum som tak for støtten! Det skal lige siges at det var aftalt med Abdi at han skulle løbe kontrolleret, da vi helst vil have løbsrekorden på jubilæet næste år ;-)

Sylvia Kiberenge vandt hos kvinderne i tiden 44.32 – hun besluttede 2-3 dage inden løbets afvikling, at det kunne blive den perfekte opvarmning til Frankfurt Marathon – og det viste sig at holde stik da hun d. 29. oktober løb 2.29.09, hvilket er under den danske rekord, men Sylvia kæmper stadig for at blive dansk statsborger, og

derfor tæller marathontiden ikke som dansk rekord.

Løbet fortsatte og blev ved i flere timer endnu, hvor løbere i mange forskellige "udgaver" krydsede stregen – herunder deltagere fra Eremitageløbets ambassadørteam, som udover Abdi består af:

Annemette Rosén: 57.19

Morten Spiegelhauer: 59.02

Paw Henriksen: 1.01.37

Gert Kærlin: 1.06.50

Jimmy Bøjgaard: 1.31.47

Igen skal der lyde en stor tak til alle de frivillige og alle, der har bidraget til at løfte løbet, hvilket især indebærer alle de seje løbere – stor fornøjelse at se jer som en del af Familien Danmarks løb nr. 1 på Danmarks flotteste rute.

HUSK desuden allerede nu til at sætte kryds i kalenderen til jubilæumsløbet, som bliver den 50. udgave af Eremitageløbet! **SØNDAG D. 7. OKTOBER 2018!**







Årets to vindere, Sylvia Kiberenge, Blvstrød Løverne (44:32) og Abdi Ulad, Hvidovre AM (40:04).





Lige et par ord om Eremitageløbet – oplevet med ”hjælperøjnene på”. Allerede ved mødestart kl. 08.30 (og ja - det er tidligt for en søndag morgen at være) summer skoven af aktivitet. De første løbere har indfundet sig og udlevering af startnumre er godt i gang. ”KIF-ansigterne” møder man straks indenfor Fortunens ”Røde Port”, hvor opgaven i al sin enkelhed går ud på at stable plastikkrus og fylde dem op med vand og saft. Regnestykket lyder på 6 lag krus fordelt på godt 50 meter bordplads = i 2017 ca. 14.000 krus! Når dette første stykke arbejde er fuldført – har ”et eller

andet venligt menneske” sørget for sandwich og sødt, som lander fantastisk fortjent i maven på os alle. Når startskuddet lyder, og løberne er sendt af sted, afventer vi (næsten utålmodigt) ”1. pladsen” til modtagelse ved vores udskænkning. Dernæst følger i hurtig trop 1000vis af mere eller mindre udtørrede løbere – som hver og én taknemmeligt tager imod opfyldning(er) af deres krus. Når ”presset” er størst går tiden hurtigt og lige pludselig er det tid til at rydde op. Vi kan gå hjem når bakker og borde

er vasket og stablet (hjemme venter eneste opgave, at få vasket sko/støvler, og så naturligvis at få indpasset sig på sofaen. Skal indrømmes! Man kan blive træt af frisk luft og det lidt hårde arbejde. Når det er sagt... så er det rigtig hyggeligt i skoven og opgaven føles samtidig som en meningsfuld opgave, hvor KIF har fået penge i klubkassen og familierne, store som små hjælpere, har lært hinanden bedre at kende. Til jer der ikke tidligere har været med: Håber I finder tid næste år – det vil være hyggeligt at være ”flere om” Eremitageløbets løb nummer 50 søndag 7. oktober 2018.







Årets løb bød på fem 45 års jubilarer: Lars Gullev (7128) 1:39:20, Flemming Pedersen (2665) 1:10:00, Eigil Pagter Møller (6802) 1:59:36, Allan Topp (3491) 1:14:54 og Jens Ole Krogh (7826) 2:00:56. STORT TILLYKKE!



Klik på [link](#) for resultater



af Søren Sørensen

### 35 medaljer til Afslutningsstævnet i Greve

Traditionen tro runder Afslutningsstævnet i Greve udendørs sæsonen af. Her kan man for sidste gang i sæsonen forsøge at sætte PR for i år, slå klubrekorder eller prøve kræfter med nogle uvante discipliner. Fordelt på 140 starter havde 47 KIF'ere i weekenden fundet vej til Greves nyrenoverede stadion. Udover mange flotte PR blev der også høstet 35 medaljer: 11 guld, 16 sølv og 8 bronze.

Af de 140 starter var det igen Miniholdet på 10-11 år der myldrede rundt på stadion og var med i hele 80 starter. Holdet var impliceret i stort set samtlige discipliner på både pige- og drengesiden, frisk gjort at I kaster

jer over alle disciplinerne, I gæve Mini-atleter! Også glædeligt at 3 piger fra Mikroholdet (8-9 år) – Signe Veicherts, Emma Bolvig King og Isabella Bonde – også var flittige til stævnet med 11 starter, det er godt at I allerede nu får noget stævneerfaring, det kommer jer til gode i de kommende sæsoner. Ungdomsholdet (12-13 år) tegnede sig for 23 starter, U18holdet for 20 og seniorerne for de resterende 6.

I pige 9 år kastede Signe Veicherts 13.08 i boldkast, satte PR i kugle med 4.99 og også PR i længde med 2.35. Isabella Bonde havde en travl weekend med hele 4 discipliner, lørdag blev der sat PR på 60 m i 10.63 og løbet 200 m i tiden 37.95, søndag fløj raketspydet ud på 9.90 og i en

meget tæt 600 m finale tog Isabella sølv i tiden 2.27.79 kun 6/100 sek. fra 1.-pladsen. Emma Bolvig King rundede en flot sæson af med to sølvmedaljer og 2 PR, først i 60 m indl. i tiden 9.63 og senere 9.72 i finalen, og derefter i længdespring med 3.69 m hvilket er langt for en 9-årig pige. Emma har allerede en superfin springteknik når hun frygtløst kaster sig ud i springgraven.

Hos de 10-11 årige drenge var Amiin Tahtah på banen på 60 m og løb 10.15 i indl. og 10.37 i B-finalen. På 600 m løb Amiin i tiden 2.08.86. August Horsgaard løb 60 m indl. i 9.46 og forbedrede sig til 9.33 i finalen hvilket indbragte sølv



August Horsgaard, her under D11 4x200 m stafetten, havde et fint stævne i Greve med sølv på 60 m og bronze i længdespring, og derudover 2 sølvmedaljer på 4x60 m hæk stafet og 4x200 m stafet.



blot 16/100 sek. fra guldet. På 200 m satte August PR i tiden 32.62 og endelig blev det til bronze i længde med et PR-spring på 4.15. På 60 m hæk løb August 12.26 i indl. og 12.29 i finalen hvilket indbragte en 5.-plads. Hector Wielechowski løb 60 m i 9.95, stødte 8.39 i kugle og sluttede på en flot 4.-plads med PR på over 1 meter og i højde blev det til 1.20 hvilket gav en sølvmedalje til Hector. Jonathan Mansfeldt løb 200 m i tiden 33.28 og sprang 3.41 i længde hvilket var tæt på PR. I boldkast blev det til 23.20 hvor drengene var plaget af strid modvind. Samuel Kærhøg løb stabilt på 60 m, i indl. heat blev

det til en tid på 9.48 som blev forbedret til 9.41 i finalen i tæt kamp med en svensker om bronzemedaljen, desværre for Samuel faldt marginalerne ud til svenskerens fordel, så Samuel endte på 4.-pladsen men med den gode fart i pigskoene Samuel havde, så venter der medaljer til næste år! 600 m løb Samuel i tiden 2.13.12 og i kugle blev der stødt 5.03. Alexander Hrafnkelsson løb 10.20 i 60 m indl. og 9.98 i B-finalen, og Alexander sprang 3.73 i længde. Johan Nygård løb 200 m i 35.58, løb 60 m hæk indl. i tiden 14.01 og B-finalen i 14.17 og sprang 3.17 i længde.

Brødrene Jensen var som sædvanlig flittige med 5 starter til Kevin og 7 starter til Marvin plus deltagelse i stafet. Marvin løb 200 m i tiden 35.93, løb 60 m i 10.00 indl. og vandt B-finalen i 9.94. I længde var Marvin tæt på PR med 3.83, kastede 28.69 i boldkast i voldsom modvind, var også tæt på PR i højde med 1.15 og satte endelig en flot PR i kugle med 8.25 og sluttede 5'er med PR-forbedring på 78 cm. Kevin sprang 1.15 i højde og løb i tiden 2.01.47 på 600 m. Det blev til flotte medaljer på 200 m hvor Kevin vandt i den fornemme tid 29.44 med godkendt vind 1.9, hvilket var PR med 2.5 sek. Ligeledes blev det til guld i boldkast med 43.22 i modvind og endelig en



Kevin Jensen vandt D10 200 m i tiden 29.44 foran nr. 2 Thor Jensen, Bagsværd i 29.77 og nr. 3 fra Amager Carl Bäckström Nielsen i 30.05. Vinden var 1.9 m/s og dermed PR til Kevin med 2.5 sekund.

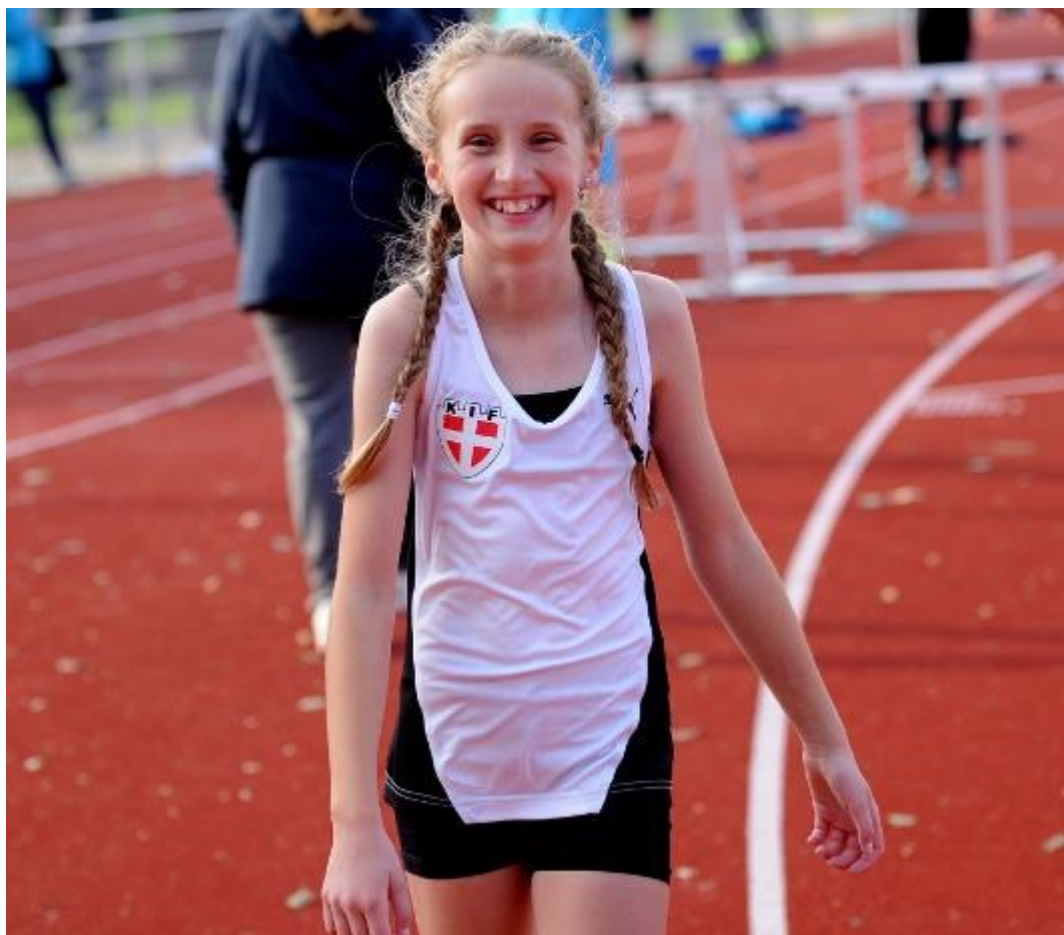
forbedring af hans egen klubrekord i kuglestød til nu 8.91 hvilket indbragte en sølvmedalje. I de 4 sidste stød var Kevin over sin eksisterende klubrekord på 8.54 så en rigtig flot serie fra Kevins side.

På stafetterne hentede drengeholdet 2 sølvmedaljer, lørdag på 4x200 m i tiden 2.17.75 og søndag morgen på 4x60 m hæk i tiden 50.45.

Mini pigerne på 10-11 år var tilbage i Greve efter den succesfulde holdkamp to uger tidligere og tøserne var i topform igen. Laura Rosenkvist sprang længde med PR 3.59 og løb 200 m i tiden 34.72. Mille Elmer var

også i PR-humør med 3.50 i længde og løb 200 m i PR-tiden 35.45, og nåede i boldkast ud på 24.68. Sophia Bonde havde en travl weekend på kontoret med hele 8 starter plus deltagelse i begge stafetter. 200 m blev løbet i kæmpe PR med over 2 sek. i tiden 32.55, på 60 m indl. løb Sophia 9.91 og vandt bronze i et stærkt finaleheat i PR-tiden 9.75. 60 m hæk indl. blev løbet i 13.02 og B-finalen i 13.12. På 600 m fik Sophia noteret tiden 2.15.93. I diskos blev PR forbedret med knap 1 meter til nu 10.46. Endelig sprang Sophia 1.00 i højde. Lige meget hvornår man kiggede rundt på stadion, så var Sophia i gang med en eller

anden øvelse .... sikke et overskud, Sophia! Alberte Kjærsgaard løb 60 m hæk indl. i tiden 14.16 som blev forbedret til 14.07 i C-finalen. Huda Elmhassani kom i finalerunden i boldkast og sluttede 5'er med PR på 28.73, på 200 m løb Huda i tiden 37.24. Laura Thygesen stødte 7.07 i kuglestød og var godt springende i højdespring med ny PR på 1.20 i samme højde som bronzevinderen, desværre havde Laura en nedrivning mere. Elisabeth Elsner løb 200 m i tiden 34.10, løb 60 m hæk indl. i 13.25 og 13.33 i B-finalen. Elisabeth sprang 1.10 i højde og desværre blev det til 3 overtrådte forsøg i længdespring pga. den utilregnelige medvind, men alle tre spring så ud til at være



Sophia Bonde var flittig med hele 8 starter i løbet af weekenden. Sophia vandt bronze i 60 m (P10) i tiden 9.75 samt 2 guldmedaljer på pigernes stafetter, 4x200 meter lørdag og 4x60 m hæk søndag formiddag.



godt over 4 meter. I kuglestød kom Elisabeth for første gang over de 8 meter med 8.14 som bedste stød hvilket gav en sølvmedalje kun overgået af hendes evige rival i kugle Luna fra Bagsværd, som stødte 8.57. Mikaela Medina Sørensen løb 60 m indl. i 9.50 som blev forbedret til 9.42 i finalen hvilket gav en 4.-plads. På 200 m løb Mikaela i en hurtig tid 5 sek. under PR i 30.63 men med 2.5 m/s vind, dette gav sølv til Mikaela. I boldkast blev det til PR med 27.76, og de to springdiscipliner gav sølv med 1.25 i højde og 4.18 i længde. Celina Hagihara var atter i medaljehumør og tog medaljer i

samtlig discipliner hun stillede op i. Bronze i længde med 4.16 i sidste forsøg og guld i de resterende discipliner! 200 m blev vundet i 30.32 kun 7/100 sek. fra PR. 60 m indl. blev løbet i 9.13 og finalen i 9.07 med 6/100 sek. margen til Grace fra Greve. 60 m hæk indl. blev løbet i 11.65 og finalen lidt langsommere i 11.82 men med rimelig margen til nr. 2 Celine fra Bagsværd. 600 m blev vundet i tiden 1.53.63 med 3.5 sek. forspring til Celinas evige rival på mellemdistancerne Greta fra FIF.

Pigerne vandt desuden guld i de to stafetter. Lørdag eftermiddag var pigerne helt suveræne på 4x200 m hvor holdet med

Sophia, Elisabeth, Mikaela og Celina vandt i tiden 2.09.00 med 50 meter ned til nr. 2 Sparta. Søndag var der lidt mere konkurrence på 4x60 m hæk hvor Sophia, Laura T, Elisabeth og Mikaela vandt i tiden 51.87 med knap 1 sekund til Bagsværd. Pigerne 11 årige stafethold er ubesejret i hele 2017-sæsonen.

På ungdomsholdet (12-13 år) sprang Clifton Benjamin længde med 3.91 kun 6 cm fra PR. På 60 m indl. løb Clifton 12.21 og i finalen 12.18 hvilket gav en 5.-plads i en tæt kamp om bronzen. Elias Lauritzen løb 600 m i tiden 2.00.62 og stødte 7.83 i kugle, gode noteringer for Elias i begge discipliner. Tobias Kjær kastede



I løbet af en lang weekend er der god tid til en lille snak og til at følge med i hvordan det går med holdkammeraterne. Elisabeth Elsner t.v. kom for første gang over 8 m i kuglestød med 8.14 hvilket gav sølv. Celina Hagihara var igen skarp og vandt 4 guld i 60 m (9.07), 200 m (30.25), 600 m (1.53.63) og 60 m hæk (11.65), samt 1 bronze i længde med et spring på 4.16.



13.57 i diskos og satte PR i kugle med 6.45. Tobias Bjerre vandt højdespring i 1.65 og i spydkast vandt Tobias sølv med PR og forbedring af egen klubrekord til nu 44.02. Konkurrencen blev vundet af Nikolai Christensen fra Helsingør der satte dansk ungdomsrekord med 51.72, en forbedring på hele 2.63 meter. Tobias vandt søndag kuglestødskonkurrencen med et stød på 12.80 hvilket også var en forbedring af hans egen klubrekord på 12.65. Så 2 gange guld, 1 sølv og 2 klubrekorder i Greve til Tobias runder en forrygende sæson af for hans vedkommende, ialt har Tobias

sat 4 klubrekorder i D13 klassen i år: Højde 1.75, Hammer 29.77, Spydkast 44.02 og Kugle 12.80.

I Piger 12-13 år klassen var Alma Horsgaard i aktion på 200 m der blev løbet i 32.24. I 60 m indl. løb Alma i 13.05 og i B-finalen blev det til en 4.-plads i tiden 13.16. Freja Veicherts løb 200 m i 33.44, 60 m indl. blev løbet i 12.99 og B-finalen i 13.18 på en 5.-plads. Freja stødte 6.71 i kugle hvilket var tæt på PR. Smilla M Kristensen stødte 8.55 i kugle og satte PR på 80 m i tiden 12.19. Ditte Jensen løb 80 m i 13.09, var tæt på PR i kugle med 8.02 hvor Ditte sluttede 5'er, og endelig vandt Ditte en flot bronzemedalje i diskos med et

kast på 18.72 og en serie på 6 rigtig gode kast. Alma Witt skulle i 600 m forsøge at slå Maria Larsens klubrekord på 1.43.59 fra 2009, da Alma kun var 59/100 sek. fra klubrekorden i hendes debutløb ved Øst DMU i juni. Desværre ødelagde den megen vind i Greve rekordforsøget så Alma blev 2'er i heatet i tiden 1.45.92.

I Drengene 14-15 års-gruppen var der også bud efter en klubrekord på 800 m hvor Gustav Bendsen og William Elsner havde valgt at stille op i senior-klassen sammen med Jonathan Makwarth (drengene 17 år) og træner Mikkel Hansen. Stefan Storms klubrekord på 2.09.48 (D14) fra 1988 var målet for Gustav og William, men Gustav måtte tage til



Jonathan Makwarth (D17) stillede op på 800 m i seniorklassen og vandt sølv i tiden 2.05.80. Klaus Præst Jaqué fra Bagsværd vandt i 2.04.86 og nr. 3 blev Anders Bang fra Sparta i 2.05.90.

takke med en lille PR-forbedring i tiden 2.10.15 og en 5.-plads mens William løb i tiden 2.13.04 og sluttede 8'er. Jonathan løb i tiden 2.05.80 og vandt sølv og Mikkel løb i tiden 2.11.11 på 6.-pladsen. Udover 800 m stillede William Elsner også til start i højde og satte en fin PR med 1.50 og sluttede 5'er i konkurrencen. Ligeledes PR og 5.-plads blev det til i kugle med et stød på 10.68. Neloo Falck satte også PR i højde med et spring på 1.45 og kastede 19.10 i spydkast. Mik Lønborg stillede op i diskos og satte PR med godt 2 meter til nu 27.41. Ketil Kannevorff var tilbage i

stævneregi igen og løb 200 m i tiden 25.97 samt sprang 4.77 i længde hvilket var PR med næsten 1 meter og indbragte en flot bronzemedalje til Ketil. Lukas Medina Sørensen løb 16.48 i debuten på 100 m hæk indl. og forbedrede sig til 15.74 i en tæt finale hvor de 4 deltagere lå inden for 17/100 sek. Tiden gav Lukas bronze og var en forbedring på 8/100 sek. af Oskar Kurtzweils klubrekord fra 2006.

Hos Pigerne på 14-15 år løb Alberte Ulrik 100 m i tiden 15.05 og nåede ud på 9.13 i trespring. Karen Tonsgaard sprang 3.75 i længde hvilket var i nærheden af

PR. Karoline Bygwraa løb 200 m i tiden 31.93, kastede diskos med et kast på 14.50 og stødte 7.46 i kugle. Rebekka Holsting sluttede 4'er i hammer med 32.97 knap 1 meter fra PR, og vandt bronze i trespring med et spring på 9.47.

I Drengene 17 år-klassen sprang Christoffer Åndahl højde i ensom majestæt i møgvejrs søndag formiddag. I ugen op til stævnet havde Chris sprunget gode træningsforsøg på 1.92 og 1.93, men vejret og en glat bane gjorde betingelserne svære så Chris nåede op på 1.87 i Greve og lukker udendørssæsonen med det som bedste resultat for i år. Chris sprang



I debuten på 100 m hæk vandt Lukas Medina Sørensen (D15) bronze i et løb hvor de 4 finalister var inden for 0.17 s i et tæt løb. Lukas' tid på 15.74 var en forbedring af Oskar Kurtzweils klubrekord på 15.82 fra 2006. Vinder blev Dhruv Mehrotra fra Sparta i 15.64 og nr. 2 Adam Smitt Vanges fra FIF i 15.73.



indendørs 1.91 til Inde Øst DMU i Ballerup i januar.

I hammer måtte Emanuel Hammann lidt uventet kaste med den tungere seniorvægt på 7,26 kg frem for den normale 6 kilos hammer i D18-klassen. Emanuel fik bedste notering på 39.70. Martin Juhl kastede i samme konkurrence 33.40 som bedste notering. I spyd havde Mikkel Hansen efter nogle gode træningskast i ugens løb meldt sig klar til konkurrence og nåede ud på 41.88 som bedste

notering. Endelig rundede Louise Busk Nielsen seniorernes præstationer af med et spydkast på 36.89 m hvilket var blot 61 cm fra hendes PR sat sidste måned under DM i Aalborg.

En dejlig begivenhedsrig weekend i Greve med masser af god og underholdende atletik og mange fine KIF-præstationer der lover godt for den kommende sæson. Vi ser nu frem mod noget god og grundig vintertræning, så der også i 2018 kan blive sat masser af gode resultater og PR.

Klik på [link](#) for resultater fra stævnet.



Skifte på D11 4x200 meter stafet mellem brødrene Marvin og Kevin Jensen. KIF sluttede på andenpladsen i tiden 2.17.75. I baggrunden anes en neglebidende træner Sigrid Bennedsen og yderst til højre farmand Benno, der demonstrerer fin teknik.



## Trafikofficials søges!



KIF mangler trafikofficials. **Kunne det være noget for dig?**

I forbindelse med flere af de løb KIF er involveret i, er det et krav, at nogle af hjælperne er trafikofficials, derfor afholder KIF i samarbejde med DAF et kursus mhp. uddannelse af trafikofficials.

Trafikofficials er hjælpere, der er uddannede til at stå ude på ruten ved blandt andet motionsløb og styre trafikken.

Kurset foregår over en hverdagsaften (typisk fredag) i tidsrummet kl. 18:00 – 22:00 og en efterfølgende lørdag kl. 09:00 – 15:00.

Fredag aften består af teori om gennemførelse af trafikregulering med tilhørende praktisk øvelse ved kursusstedet i trafikregulering. Lørdag består af trafikkultur, konflikthåndtering og praktisk øvelse med tre timer i trafikken i 4 forskellige lyskryds med vejledning af polititjenestemænd. Dagen afsluttes med en lektion om DIF samt erstatnings- og forsikringsforhold.

Som led i kurset indgår også gennemførelse af et førstehjælpskursus. Hvis du har et førstehjælpskursus, som er taget indenfor de sidste 3 år, er det gældende.

Selvom du tager kurset er du ikke forpligtet til at hjælpe som trafikofficial hver gang, du er hjælper, ligesom du ikke forpligter dig til at hjælpe et bestemt antal gange.

Vi regner med, at kurset afholdes i begyndelsen af 2018, præcis dato følger.

Har du lyst at høre mere eller til at melde dig så kontakt [kif@kif-atletik.dk](mailto:kif@kif-atletik.dk)



af Liv Didi Pedersen

På Mini holdet går det godt, selv om vi har haft en del udskiftninger. Nogle af vores dygtige atleter er nået til en alder og et punkt, hvor de har brug for ny udfordring, og derfor har vi sendt dem op til Ungdomsholdet. Ligeledes har vi på Mini holdet fået en hel flok mikroer, der er klar til at træne med os. Vi håber at I alle er glade for oprykningen, at I føler jer godt tilpas både socialt og træningsmæssigt.

Vi fik rundet af med hygge-træning inden ferien, og det tror jeg alle havde brug for, inden vi begav os ud i Fælledparken til en ny periode med grundtræning. Første uges opstart af grundtræning er nu overstået. Det har måske været lidt hårdere end de nye Mini'er har oplevet før, men vi prøver så vidt muligt at få alles ønsker om træningsmængde og hårdhed til at gå op. Husk at I altid kan komme til os, hvis træning har været for hård eller for let. I skal i løbet af vinteren regne med at vi bruger Fælledparken en del i forhold til sommerperioden. Vi har desværre ikke nogen hal, så derfor foregår træningen ude i alt slags vejr. Det er derfor vigtigt, at I som forældre hjælper jeres børn med

at få pakket noget ekstra tøj, hvis vejret tegner vådt og koldt.

Husk at give dem godt med tøj på:

Lag på lag (det er bedre at have det varmt end for koldt, og kunne tage et lag af)

Vi vil IKKE se nogle børn i shorts og T-shirts nu.

Sokkerne skal gå op OVER anklerne (altså ingen ankelsokker).

Inderblusen ned i bukserne.

Hav både en trøje og en vindjakke på.

Vi vil stadig koncentrere os om løb, spring og kast, men uden at lave de tekniske øvelser, da det er for koldt, og vi ikke ønsker nogen skader. Vi har en gang om måneden i de næste 6 måneder et løb rundt om søen i Fælledparken som hedder Kondiløb. Det er ca. 900 m, og så gælder det ellers bare om at løbe så hurtigt som muligt, ligesom hvis det var et stævne. Vi runder af med at give præmier til de børn som har løbet 3-4 gange (lille præmie), og de børn der har løbet det 5-6 gange (stor præmie). I skal derudover forvente, at vi deltager til en

masse indendørsstævner og vinterturneringen (crossløb). Det er supersjovt og hyggeligt, både på det konkurrerende plan, men også på det sociale plan. Man får en masse nye venner fra de andre klubber, og så er det jo sjovt at se, hvor god man er blevet med al den træning I laver.

Fredagstræning var en succes sidste år, så det vil vi prøve at gentage. Her løber vi over i Østre Anlæg, hvor vi benytter bakkerne til sjov og spas. Vi sender mere info om dette på et senere tidspunkt.

Julen nærmer sig og vi skal selvfølgelig også have en hyggeaften. Så forældre hvis I kan lave risengrød, må I meget gerne melde jer som "madmor". Det er jeres hjælp, der gør, at vi kan få mad til hyggeaftenen. Tak på forhånd. Dato og tilmelding bliver sat op på tavlen i Idræts-huset.

Vi glæder os til at give den gas til træning!

Hurtige, lange og stærke hilsner fra The Dream Team; Anna, Emanuel, Sigrid og Liv.



En del af Mini'erne ved første Vinterturnering i Roskilde den 28. oktober.



## Nyt fra holdene: U18

af Mikkel Hansen



Vintertræningen er for alvor gået i gang – det betyder at der ikke er meget at berette om fra stævner, da det eneste der er i gang er Vinterturneringen, hvor vi d. 28. oktober havde Nanna, William og Gustav afsted, som kæmpede godt på en super hård rute i meget svære forhold – stærkt kæmpet!

Ellers går tiden selvfølgelig med træning, og tiden på året gør at træningen er lidt tung og de unge kan godt opleves som trætte – men det er en naturlig del af sæsonen – og husk på at alt hvad de unge laver nu, er det der gør dem skarpe til sommer!

Der er snart sociale tiltag på kalenderen, men det kan I høre meget mere om i næste udgave af nyhedsbrevet.

Desuden samarbejder vi jo også med Gentofte og dette samarbejde får nu et yderligere fokus, da det på DAFs årsmøde blev offentliggjort at begge klubber har modtaget "Hjortens legat", hvor det er tiltænkt, at de to klubber samarbejder med atleter i alderen 14-17 år. Vi glæder os til på holdet at udvikle samarbejdet mere, hvor denne udvikling kommer til at have hovedfokus på at løfte niveauet og skabe yderligere

talenter, samt forbedre og klargøre nuværende talenter til seniorholdene.

Sidst men ikke mindst skal vi byde velkommen til U18 holdets nye sprinttræner Endre Røsaker, som til daglig træner i KIF's senior sprintgruppe. Han er klar til at bidrage med al den viden han har fra en ungdomstræneruddannelse fra Norge samt alt det han har erfaret på egen krop i sin tid som sprinter.

Vi glæder os til den kommende tid, for holdet er i en spændende udvikling og vi bliver ved med at tænke udvikling.



U18 holdets nye sprinttræner Endre Røsaker (t.h.) ifm. Euro-track på Frederiksberg i juni. På skamlen ses desuden Brian O. Jørgensen og Spartas Mikkel Klejnstrup.

af Birgitte Røddik

Vinterturneringen er en udendørs cross-turnering, der afvikles over 4 runder, hvor 1. runde blev afholdt i Roskilde lørdag den 28. oktober. Kommende runde afvikles den 25. november på Amager (arrangeres af KIF), 3. runde 6. januar 2018 i Helsingør og 4. runde den 17. marts i Hillerød. Tilmelding til træner eller Bente på [ungdom@kif-atletik.dk](mailto:ungdom@kif-atletik.dk). Læs invitationen [her](#).

Der gives placeringspoints individuelt men samtidig deltager klubberne også i Holdkonkurrencen hvor klubbens 3 bedste i hver årgangsklasse scorer points. Og endelig er der en Klubkonkurrence hvor alle klubbens deltagere scorer points til klubben.

Resultatet fra 1. runde kan læses [her](#).

BreaKIF News var klar med kamera og interviews af de temmeligt beskidte løbere da de kom i mål, derudover var hoffotograf Michael Hyllested ligeledes som altid på pletten.



*"Jeg gled rundt og kunne ikke få fodfæste. Det var utroligt hårdt og en meget krævende rute" sagde Nanna Elmer, der nu ved at man skal have pigsko med 12 mm lange pigge på, når der løbes cross løb. Nanna løb de 4 km i tiden 24.39.*





Leon Hamann sluttede på en fin 9.-plads blandt 42 i Drengene 12-13 årsklassen. Leon løb de 3 km i tiden 14.39.

*"Ruten var hård og tung med store vandpytter og stærk blæst, en fordel for de mere lette drenge og piger", udtalte Benno Jensen, far til Marvin og Kevin (D10).*

*"Pyha, det var hårdt, men også sjovt!" udtalte Huda Elmhassani med mudder i ansigtet og et stort smil. Huda tilbagelagde de 3 km i tiden 18.19.*





*"Pyh lungerne kom godt på arbejde op ad bakkerne, kors hvor var det hårdt, men rigtig sjovt. Der var den stiveste modvind på det flade stykke, det var utroligt hårdt" sagde Gustav Bendsen t.v. efter han kom i mål med et stort smil.*

*"Der var sindssygt glat, man kunne ikke accellerere op ad bakke og jeg gled ud i søen med den ene fod – helt vildt – meget krævende og hård bane. Jeg så en sko der sad fast i mudderet undervejs i løbet" sagde William Elsner, der var glad for at have bundet sine sko ekstra godt.*





Amiin Tahtah sluttede på en fin 12.-plads i Drengene 10-11 årsklassen i tiden 11.26.



Carl Stenner holdt tungen lige i munden og gennemførte de 2 km i tiden 12:09. Ovenikøbet lige efter at have spillet fodboldkamp kl. 9.00. En ungdomsvariant af Ironman med først fodboldkamp og så crossløb i mudder!





Mille Elmer sluttede i pige 10-11 årsklassen på en meget flot 2.-plads i tiden 12.01 på 2 km distancen.

Resultater på imars.dk [her](#)  
og UltimateLIVE (junior og senior) [her](#)



## Lystævne i Tårnby, 6. oktober



af Mikaela Medina Sørensen (P11), Ungdomsholdet

Lystævnet på Amager i år var en hyggelig og sjov oplevelse, hvor man har årets sidste chance for at slå de sidste PR. Man kan kun lave løb, der er disciplinerne 60 m, 100 m, 300 m, 800 m og 1500 m, der er ikke

finale i disciplinerne. Det var hyggeligt at være med, fordi man løber om aftenen og der er tændt bål og der var gode venner fra andre klubber og forældre og dyr. Der var gratis kakao og kage som Amager AC havde lavet.

I år var der to KIF'ere med: Mikaela Medina Sørensen og Lukas Medina Sørensen. Jeg lavede 100 m i tiden 14.46 1. plads i heatet og 300 m 2. plads i heatet 51.81, man løber mod nogen der er ældre end én selv, hvilket var sjovt at prøve. Lukas løb 100 m i en tid på 12.39 og vandt.



af Birgitte Røddik

Nu hvor vinteren nærmer sig og det bliver koldere, stiger behovet for varmere og mere tøj til træning. I løbet af næste uge bliver der lagt mere tøj på websitet, der kommer lange tights, en mellemlagsbluse og en bluse til at have aller-inderst.

Desuden er overtræksbukserne rigtig gode at have på under opvarmning, de kan lynes op for neden, så de er nemme at få ud over skoene.

Vi har et par enkelte grå hættebluser i S, M og L liggende på kontoret, så har du lyst kan disse købes for kr. 350,00.

Klik for bestillingslink [her](#).





## Kastegården i Fælledparken

af Birgitte Røddik



Som beskrevet i sidste nyhedsbrev, så bliver kastegården nedlagt med udgangen af 2018, da dispensationen til hegnet udløber og kommunen foretrækker en æblehave i stedet for en kastegård til Sparta's og KIF's kastere.

Kommunen ønsker at flytte kastegården til den anden ende af Fælledparken til Institut for Idræt. Problemet er at Institut for Idræt ikke har lagt planer for en stor kastegård og er ikke videre interesseret i, at den skal indgå i deres planer for et nyt idrætsanlæg.

KIF og Sparta har holdt møde og status er, at der i øjeblikket arbejdes på at se, hvordan dispensationen for hegnet kan forlænges. Der er indhentet aktindsigt i sagen og der arbejdes nu på at skaffe argumenter for at ændre kommunens og Fredningsnævnets beslutning.

Kontakt bestyrelsen på mail [bestyrelsen@kif-atletik.dk](mailto:bestyrelsen@kif-atletik.dk) hvis du har kommentarer eller spørgsmål.



Link til artikel i Østerbro Avis [her](#)

af Søren Sørensen

I forbindelse med den nyligt afholdte "Atletikkens Årsfest" i weekenden 28.-29. oktober, blev U18-holdets leder Mikkel Hansen indvalgt i DAF's bestyrelse.

*Hvorfor stillede du op til DAF's bestyrelse?*

"For at fortsætte den udvikling som Dansk Atletik er inde i og samtidig være med til at samle foreningerne, udvalg og DAF til en fællesenhed, som sammen skaber de bedst mulige initiativer for atletikken. Vi kan forbedre sporten mere ved at arbejde sammen i stedet for at vi hver især opfinder den dybe tallerken."

*Hvilke 3 værdier ser du gerne præge DAF i løbet af de kommende år?*

"Fællesskab, mod til forandringer og forbedring af mulighederne for baneatletikken."

*Hvad er dine største oplevelser ifm. atletikken?*

"Efter min deltagelse ved European Athletics Young Leaders Forum i Zürich, skulde jeg være en del af facilitatorteamet bag ungleaderforumet i Amsterdam i 2016. Jeg var ansvarlig for de sociale medier samt kommunikationen, hvilket blandt andet indebar at lave interviews foran de 60 deltagere med navne som Jenny Meadows, Andreas Thorkildsen, Rens Blom og ingen ringere end Lord Sebastian Coe."

*Hvad er dine nuværende og tidligere poster inden for*

*foreningsarbejde?*

"P.t. er jeg løbetræner og leder for KIF's U18 hold (14-17 år). Jeg har tidligere siddet i Børne- og Ungdomsudvalget og været træner for børn i alderen 6-10 år. Jeg har de sidste fem år stået for KIF's sommeratletikskole. Derudover har jeg også trænet en hel skole fra 0. klasse til 9. klasse i et samarbejde med KIF i forbindelse med den nye skolereform. Jeg laver altid en masse småopgaver og hjælper til hvor jeg kan."

KIF ønsker Mikkel stort tillykke med bestyrelsesposten i DAF!

Læs DAF's præsentation af bestyrelseskandidaterne [her](#)



Mikkel Hansen med overblik under det regnfulde Sparta Games i august måned. Nu får Mikkel mulighed for at udvide overblikket til at omfatte hele Danmarks atletikmiljø ifm. bestyrelsesposten i Dansk Atletik Forbund.



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

Hvis du har slået en klubrekord i år, eller kender én der har, så skriv til [news@kif-atletik.dk](mailto:news@kif-atletik.dk).

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

| NY KLUBREKORD - 2017    |     |                  |          |             |                    | Tidligere klubrekord    |         |      |
|-------------------------|-----|------------------|----------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|------|
| Christoffer Åndahl      | D17 | Højdespring      | 1.91     | Ballerup    | 22. januar 2017    | Bjarne Bender           | 1.88    | 1982 |
| Sofie Rasmussen         | P17 | Trespring        | 11.56    | Aarhus      | 5. februar 2017    | Annette Nielsen         | 11.24   | 2013 |
| Celina Hagihara         | P11 | 400 m            | 1.07.86  | Tårnby      | 6. maj 2017        | Sofie Christensen       | 1.08.63 | 2006 |
| Kevin Jensen            | D10 | Boldkast (145 g) | 49.56    | Hvidovre    | 10. juni 2017      | Emil Schjødt            | 43.74   | 1993 |
| Peter Munk Adamsen      | D17 | 110 m hæk        | 16.29    | Østerbro    | 17. juni 2017      | Bent Lahn Sørensen      | 16.3    | 1968 |
| Asbjørn Birkelund       | D15 | Kapgang 3000 m   | 17.23.84 | Østerbro    | 18. juni 2017      |                         |         |      |
| Tobias Bjerre           | D13 | Højdespring      | 1.75     | Østerbro    | 18. juni 2017      | Michael Svensson        | 1.60    | 2006 |
| Astrid Glenner-Frandsen | KS  | 100 m            | 11.98    | Vaasa (FI)  | 23. juni 2017      | Maria Severin           | 12.06   | 2007 |
| Lukas Medina Sørensen   | D14 | Trespring        | 11.86    | Helsingborg | 8. juli 2017       | Robert Lindholm         | 11.60   | 1952 |
| Tobias Bjerre           | D13 | Hammerkast       | 29.77    | Østerbro    | 19. august 2017    | Johan Lehtonen          | 28.66   | 2012 |
| Astrid Glenner-Frandsen | KS  | 200 m            | 24.55    | Taipei      | 25. august 2017    | Astrid Glenner-Frandsen | 24.91   | 2016 |
| Gustav Bendsen          | D14 | 1500 m           | 4.26.27  | Hvidovre    | 27. august 2017    | Stefan Storm            | 4.32.1  | 1988 |
| Asbjørn Birkelund       | D15 | Kapgang 2000 m   | 11.12.2  | Ballerup    | 9. september 2017  | Magne V Kanneworff      | 13.01.0 | 2015 |
| Hector Wielechowski     | D10 | Højdespring      | 1.29     | Greve       | 16. september 2017 | Oskar Kurtzweil         | 1.26    | 2002 |
| Lukas Medina Sørensen   | D14 | 100 m hæk        | 15.74    | Greve       | 30. september 2017 | Oskar Kurtzweil         | 15.82   | 2006 |
| Tobias Bjerre           | D13 | Spydkast (400 g) | 44.02    | Greve       | 30. september 2017 | Andreas Trajkovski      | 42.59   | 2006 |
| Tobias Bjerre           | D13 | Kugle (3.0 kg)   | 12.80    | Greve       | 1. oktober 2017    | Andreas Trajkovski      | 10.66   | 2006 |
| Kevin Jensen            | D10 | Kugle (2.0 kg)   | 8.91     | Greve       | 1. oktober 2017    | Søren Kring             | 8.30    | 1993 |



Hector Wielechowski satte en flot PR og klubrekord for D10 i højdespring under holdkampen i Greve 16. september med et spring på 1.29. Her er Hector i færd med kuglestød under juni måneds Øst DMU på Østerbro.



*Hele kroppen  
- hele livet*

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

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



Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Birgitte Røddik, Michael Paldan og Søren Sørensen.

Næste nummer udgives fredag den 1. december. Deadline er søndag den 26. november.

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://maalfoto.dk/support">http://maalfoto.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="#">KIF-atletik</a>  |
| KIF Mini-holdets facebook:               | <a href="#">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:                              | Husk at kontakte kassereren på <a href="mailto:medlem@kif-atletik.dk">medlem@kif-atletik.dk</a>                                |

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 check dit Spam-filter for at se om mailen evt. ligger dér.

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

#### Nem navigering i Nyhedsbrevet:

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

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



Runners Lab på Trianglen giver 15%'s rabat på løbesko til KIF-medlemmer.

Aftalen gælder **KUN** løbesko.

KIF konkurrencetøj skal bestilles og købes gennem den nye PUMA aftale.