

November 2019

Månedligt nyhedsbrev for
Københavns Idræts Forening

KIF fyldte 127 år den
24. oktober. TILLYKKE!



Eremitageløbet



VM i Doha



Nålestævner



For første gang siden nyligt afdøde Henrik Jørgesen ved VM i 1987 løb maraton, deltog en KIF'er ved et atletik VM. Næmlich Astrid Glenner-Frandsen, som deltog på kvindernes 4x100 meter stafethold.

Holdet deltog også ved nyskabelsen VM i stafet i Tokyo tidligere på året, så Astrid er blot den 2. KIF'er gennem tiderne, som repræsenterer KIF ved et Atletik VM.

På forhånd var holdet seedet næstsiddst blandt de 16 deltagere og sluttede samlet på en 13.-plads.

Holdet bestående af Astrid, Ida Karstoft (Sparta), Mette Graversgaard (Aarhus 1900) og Mathilde Kramer (FIF) løb i tiden 43.92 blot 2/100 fra holdets danske rekord. Oversiddere var Emma Beiter Bomme (Sparta) og Louise Østergaard (Randers Freja).

Held og lykke til stafetkvinderne i 2020 i jagten på nye mesterskabsoplevelser.

POS	RANK	HEAT	BIB	ATHLETE	COUNTRY	RESULTS
1	1	2	JAM	JAMAICA	JAM	42.11 Q SB
2	2	2	GBR	GREAT BRITAIN & NI	GBR	42.25 Q SB
3	3	2	CHN	PR OF CHINA	CHN	42.36 Q
4	1	1	USA	UNITED STATES	USA	42.46 Q
5	2	1	TTO	TRINIDAD AND TOBAGO	TTO	42.75 Q SB
6	3	1	SUI	SWITZERLAND	SUI	42.82 Q
7	4	2	GER	GERMANY	GER	42.82 q
8	5	2	ITA	ITALY	ITA	42.90 q NR
9	4	1	NED	NETHERLANDS	NED	43.01
10	6	2	NGR	NIGERIA	NGR	43.05 SB
11	7	2	GHA	GHANA	GHA	43.62 SB
12	5	1	KAZ	KAZAKHSTAN	KAZ	43.79
13	6	1	DEN	DENMARK	DEN	43.92
		1	AUS	AUSTRALIA	AUS	DNF
		2	BRA	BRAZIL	BRA	DD
		1	FRA	FRANCE	FRA	DD



Tilfredshed efter løbet, selv om det ikke blev til en ny dansk rekord i denne omgang.

KIF har meget fornemt fået nomineret hele 4 personer med tilknytning til klubben til DAF Awards, som uddeles ifm. Atletikkens Årsfest i Nyborg den 2. november 2019. Læs mere [her](#). Det blev ikke til nogen priser til KIF ifm. Kåringen, men flot alligevel med hele 4 nomineringer.

Mikkel Hansen: Kun 26 år og må siges at være en af de få som arbejder fuldtids med det han elsker, nemlig atletik. Han er leder af aspirant-netværket og nuværende ungdomsleder i Gentofte Atletik, hvor han de næste år skal løfte ungdomsatletiken i kommunen. Der findes ingen mere motiveret ungdomsleder end Mikkel og han valgte tidligt at gå ledervejen. Og så er han det yngste medlem af DAF's bestyrelse.

Rolf Mortensen: Rolf nomineres dels for sit arbejde med Astrid Glenner-Frandsen, som i år slog den ældgamle danske rekord på 100 meter. Og dels for sit arbejde med stafetprojektet, kvindernes 4x100 meter, som både ved World Relays i Japan og ved VM i Qatar leverede fornemme præstationer, herunder (naturligvis) en dansk rekord."

Astrid Glenner-Frandsen: Der skulle gå 36 år før den danske rekord på 100 meter blev forbedret. Men det gjorde Astrid Glenner-Frandsen i år med fornemme 11,39 sekunder. Det alene er nok til en nominering, men derudover er Astrid også en vigtig del af det danske stafetprojekt, der løb en 13. plads hjem ved VM i Doha. Det blev også til DM-guld på både 100 og 200 meter i en rigtig flot sæson.

Robin Rich: Robin er en af de atleter, som har formået at trække den røde tråd fra senioratletikken til masteratletikken. Han har altid været med i et eller andet omfang både herhjemme og til de store mesterskaber i udlandet. Som ung vandt han i 90'erne sølv og bronze ved de danske mesterskaber i 400 m, og i år har han som M50 kronet sæsonen med en guldmedalje ved Europamesterskaberne for Masters i Venedig. Han var suveræn gennem både indledende, semifinaler og i finalen.



KIF'ere nomineret til

DAF Awards:

Tanja Ravnholt prisen

(årets unge ledertalent):

Mikkel Hansen



Årets træner:

Rolf Mortensen



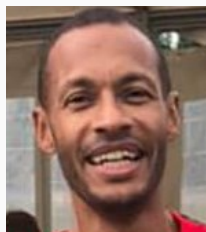
Årets præstation, Senior:

Astrid Glenner-Frandsen



Årets præstation, Masters:

Robin Rich



Eremitageløbet

af Søren Sørensen

Den 51. udgave af Eremitageløbet blev igen i år afholdt i strålende solskin i Dyrehaven den 6. oktober.

Ud af 11.282 tilmeldte løbere gennemførte 9.338 distancen på de 13,3 kilometer.

KIF arrangerede sammen med Københavns Skiklub igen i år, og mange hjælpere (aktive, ledere, forældre og støttemedlemmer) gav et nap med i skoven denne solskinsøndag - tusind tak til alle der hjalp til og organiserede. Eremitageløbet er KIF's hovedindtægtskilde blandt motionsløb, så derfor er en god afvikling utrolig vigtig for klubben.



Sagt og skrevet om Eremitageløbet gennem tiderne:

»Jeg lever, når jeg løber. Jeg vil løbe, så længe jeg kan.«

Carsten Jørgensen, seksdobbel E-løbsvinder.

»Jeg har meget at takke Eremitageløbet for. Det åbnede en helt ny verden for mig. Eremitageløbet er løbernes juleaften.«

Lars Bom, skuespiller.

»Det er mit favoritløb. Jeg elsker at løbe i Dyrehaven.«

Abdi Hakin Ulad, seksdobbel E-løbsvinder, senest i 2019.

»På den lille, stejle bakke efter 11 kilometer hører jeg en lille pige sige til sin far: "Jeg kan ikke løbe mere." Faderen siger: "Selvfølgelig kan du det. Når Carsten Werge kan, så kan du også.«

Carsten Werge, TV-kommentator.

»Jeg elsker Dyrehaven. Naturen, dyrene, luften i skoven. Jeg trænede der meget, når jeg ikke var i Monaco eller i højderne i Schweiz og Frankrig.«

Wilson Kipketer, kommende E-løbsdebutant.

»Vi får hvert år mange henvendelser om nye, store arrangementer og siger nej til alle bortset fra de tre med langvarig tradition. Københavns Golf Klub, Hubertusjagten og Eremitageløbet er en del af Dyrehavens DNA.«

Torben Christiansen, skovrider og skytte.

»Eremitageløbet er danske løbeevents fadder. Det var dette løb, som på mange måder banede vejen, før motionsløb blev mainstream.«

Jakob Larsen, direktør, Dansk Atletik Forbund.

»Pyh... jo, det var et fedt løb. Måske lidt hårdere, end jeg havde regnet med, fordi der var så mange mennesker på ruten, og fordi der var så vådt og glat. Men det var virkelig et godt løb. Jeg er fuldt ud tilfreds. Et festligt løb.«

Kronprins Frederik, debuterede med startnummer 14.888 i 1988 i 1,09.08.

»Dyrehaven er skoven, vi alle elsker. Og Eremitageløbet var startskuddet til en bevægelse, som gjorde Danmark til en nation af løbere.«

Peter Fredberg, journalist, har skrevet om løbet siden 1972.

»Jeg kan ikke huske, hvor mange danske mesterskaber, jeg har vundet, men bytter gerne alle mine guldmedaljer for en sejr i Eremitageløbet.«

Flemming Jensen, vandt E-løbet i 1990 og 1992.

»Jeg ville gerne have løbet under en time (brugte 1.01.55 i sin E-løbsdebut i 2013, red.). Men for mig er det en god tid. Jeg er fascineret af Dyrehaven. Dyrene, lyset, slottet.«

Rufus Gifford, USA's tdl. ambassadør.

»Traditionernes løb oser af historie og er de mest fantastiske 13 kilometer i Danmark.«

Jimmy Bøjgaard, TV-kommentator.



Abdi Ulad (Hvidovre AM) og Sylvia Kiberenge (Sparta) genvandt trofæerne og titlerne som vindere af årets Eremitageløb 2019.

Friløbet donerer beløb

af Birgitte Røddik og Pernille Kosgey

Så kom dagen, hvor vi stolte kunne overrække kr. 25.000 til Hjerteforeningen - kr. 20,- for hver tilmelding til Friløbet.

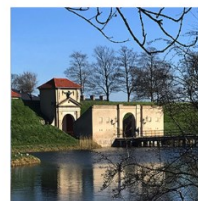
Med dette vil vi sige tak for i år og vi håber at se jer igen til næste år, hvor vi vil prøve at gøre Friløbet endnu bedre. Vi håber snart at kunne åbne for tilmelding til 2020.



FRILØBET

Gå/løb for en god sag

- 22. september kl. 9.30
- Friløbet har indledt samarbejde med Hjerteforeningen
- 20,- per tilmelding går ubeskåret til Hjerteforeningen
- Løberute på 10 km rundt
- Gangrute på en 1 dansk Mil (7,53km)



21 medaljer samt to klubrekorder til KIF

I weekend'en d. 28-29 september afholdt Greve Atlet det årlige, traditionelle afslutningsstævne, der markerer afslutningen på årets udendørs atletiksæson. Efter et par sidste øjeblikks afbud på grund af sygdom stillede KIF med 30 atleter til start, heraf flere nye som hermed fik deres stævnedebut. Alle gjorde det rigtig flot. De 6-7 årige fik alle medaljer med hjem og strålede om kap med den sol, som desværre alt for sjældent viste sig på efterårshimlen. Største KIF medaljeslugere blev ikke uventet Celina Hagihara (P13) med 2 guld + 1 sølv + 1 bronze og Kevin Jensen (D12) med 2 guld + 1 sølv + 2 bronze. Celina slog desuden 2 klubrekorder, medens Kevin var bare 6 cm fra klubrekord i spydkast.

Der var, som planlagt, deltagelse fra aldersklasserne 6-7 år, 8-9 år, 10-11 år samt 12-13 år. Desuden deltog Alma Horsgård hos piger 14/15 år med en flot sølvmedalje på 1500 m i tiden 5:24,89.

Drenge 6-7 år

Seje 6-årige Svend Børsting Holdgaard vandt sit 40 m heat i den flotte tid 8,13, ligesom han hentede en fin 3. plads i længdespring. Christian Elwert klarede sig også flot, da han blev nr. 4 i sit 40 m heat i tiden 9,24.

Drenge 8-9 år

Henok Kimanen-Christiansen debuterede ved dette stævne med flotte 5. pladser i 60 m, spydkast og boldkast. I sidstnævnte disciplin

kastede Henok bolden ud på 29,84 m, hvilket er årsbedste i KIF for denne aldersklasse. Desuden blev Henok nr. 7 i kuglestød.

Anton Arnum Kofoed blev en flot nr. 3 i sit 60 m finaleheat i tiden 11.14. Desuden blev han nr. 6 i længdespring og nr. 8 i boldkast.

Drenge 11 år

Hjalte-Johannes Kronborg debuterede i 60 m hæk i tiden 12,98 sek., hvilket rakte til en fin 5. plads. Han blev desuden en overraskende fornem nr. 2 i boldkast med 42,92 m, hvilket var en forbedring af hans PR med ikke mindre end ca. 8 m.



Drenge 12-13 år

August Juhl Horsgård blev nr. 4 i 200 m med 28,09 sek. og i længde med 4,58 m. Sidstnævnte var en PR forbedring med 1 cm.

Marvin Jensen forbedrede sin PR på 80 m både i indledende heat samt i sit finaleheat. I sit finaleheat blev Marvin en flot nr. 2 i tiden 12,23 sek., hvilket var 0,43 sek hurtigere

end den PR tid, som Marvin mødte op med om morgenen. I længdespring forbedrede Marvin sin PR med 6 cm til 4,06 m.

I længdespring forbedrede Samuel Kærhøg sin PR med 16 cm til 4,15 m.

Kevin Jensen fik sølv i længdespring med et spring på 4,78 m samt bronze på 80 m i PR tiden 11,17 sek. I spydkast vandt Kevin guld med et kast på 31,44 m, hvilket var en PR forbedring fra 22,34 m. Dette til trods for at Kevin ikke havde været i stand til at træne spydkast i ca. en måned. Under konkurrencen forlængede Kevin sit tilløb med 1-2 skridt fra kast til kast. I højdespring vandt Kevin ligeledes guld med et PR spring på 1,46 m, hvilket var en forbedring af hans hidtidige udendørs rekord med 5 cm.



På 200 m forbedrede Adam Skytte sin PR på fornem vis. Han sluttede som nr. 4 i tiden 27.47 sek., hvilket var en flot PR forbedring med 0,93 sek.

4x200 m stafetholdet løb på 1:58,22 med besætningen: August Horsgård, Adam Skytte, Samuel Kærhøg og Kevin Jensen. Tiden rakte til bronzemedaljer.

Piger 6-7 år

Isa Zhao Olsen var ene om at repræsentere KIF i denne aldersklasse for piger. Hun klarede sig fint med en 3. plads i sit heat på 40 m i tiden 9.84 sek. Hun blev nr. 8 i både længdespring og boldkast.

Piger 8-9 år

I denne aldersklasse var der stævne debut til Gry Atangana Madsen og Kaya Antanaskovic, medens den tredje deltager, Lola Fjældhøj, har en del stævneerfaring. Alle tre piger klarede sig godt, men Lola imponerede mest ved at vinde sit 60 m heat i PR tiden 11,67 sek, hvilket var en PR forbedring på hele 0,63 sek. Med stævneerfaring vil de to øvrige piger også komme til at vise fremgang.

Piger 10-11 år

Sophie Filtenborg Brandt viste sit talent, da hun vandt to sølvmedaljer på hhv 60 m og 200 m. På 60 m forbedrede Sophie sin PR fra 9,48 til 9,36 sek., ligesom hun forbedrede sin PR på 200 m fra 32,95 sek til 31,98 sek. I længdespring blev Sophie nr. 4 med et spring på 3,36 m.

Olga Johanne Nørgård Rathje debuterede i længdespring med et spring på 3,00 m.

Stævnevante Klara Hatini Pedersen begrænsede sig ved dette stævne til 3 discipliner. Hun fik sølv på 600 m i tiden 1:58,64 hvilket var en flot PR med godt 6 sek. På 60 m blev hun nr. 4 i PR tiden 9,32 sek. På 200 m

debuterede hun ligeledes med en 4. plads i tiden 31,04 sek.

Isabella Bonde blev nr. 5 i højdespring med 1,15 m og hun fightede sig til PR tider i flg. øvelser: 200 m 34,89 sek., 600 m 2:19,76 sek. og 60 m hæk 13,47 sek.

Liv Nygård satte PR på 60 hæk i tiden 12,41 sek., hvilket rakte til en flot 5. plads i finalen.



4x200 m stafetten med besætningen Liv, Isabella, Olga og Klara kæmpede sig til bronzemedaljer i tiden 2.19,62.

Piger 12-13 år

Aliya Dahl vandt 2 sølvmedaljer i hhv kugle og 600 m. Aliya sendte kuglen ud på 8,81 m, hvilket var en fornem PR forbedring på 0,49 m. 600 m løb hun i tiden 1:50,84, hvilket var en PR forbedring på godt 3 sek.

Sophia Bonde løb indledende 80 m i PR tiden 11,70 sek, hvilket var en PR forbedring på 0,24 sek. I finalen sluttede hun på en fin 5. plads. I kugle stødte Sophia 7,49 m, hvilket var en PR forbedring på 0,21 m, hvilket rakte til en placering som nr. 4.

Elisabeth Elsner vandt sølv i hammerkast med 39,91 m og satte PR

på 80 m i tiden 11,67 sek., hvilket var en forbedring på 0,14 sek.

Talulah Axelsson vandt stangspring med et PR spring på 2,10 m foran Sophia Bonde som også sprang 2,10 m. Desuden debuterede Talulah på 80 m i tiden 12,31 sek.

Mille Elmer satte en flot PR i spydkast, da hun kastede spyddet ud på 23,18 m, hvilket var en forbedring på knap 5 m. Det rakte til en flot 6. plads blandt de 12-13 årige, men Mille var næstbedst blandt de 12-årige.

Karla Nielsen (født 2008) havde valgt at stille op hos de 12-årige i sin debut for KIF. I længde sprang hun 3,63 m og på 80 m løb hun i tiden 12,34 sek.



Malika B. Jensen blev nr. 5 i finalen på 80 m. I indledende runde forbedrede hun sin PR med 0,18 sek til 11,14 sek. Hun blev ligeledes nr. 5 i højde med 1,35 m.

Asta Garder kom på 7.-pladsen i højdespring med 1.30 m.

Celina Hagihara fik bronze i længde med 4,80 m, sølv på 80 m i tiden 10,70. Det blev imidlertid til to fornemme guldmedaljer på 600 m og 200 m. I begge løb satte Celina flotte klubrekorder. Hendes egen klubrekord i 200 m løb forbedrede hun til 26,68 og hun vandt overlegent 600 m i 1:41,21 og slettede dermed Maria Larsens klubrekord fra 2009, der lød på 1:43,59.

Medaljevøsten

I alt vandt KIFerne 21 medaljer, der fordelte sig således: 5 guld, 11 sølv og 5 bronzemedaljer. En flot høst.

Til slut en stor tak til alle der hjalp til. Det gælder både trænere og forældre. Flere forældre hjalp til som hjælpere under stævnet ligesom et par forældre havde bagt populære kager.



Farmand Kaz ønsker Celina tillykke med de to flotte PR som samtidig er klubrekorder i KIF på 200 og 600 meter i Piger 13 års-klassen.



Piger 11 år 4x200 m holdet vandt bronze. Holdet bestod af fra venstre: Klara Hatini Pedersen, Olga Nørgaard Rathje, Isabella Bonde og Liv Nygaard.



Hvem havde lige troet, at juice kunne sætte gang i kreativiteten? Fra venstre Samuel, Marvin, August, Adam og Kevin.

Kære forældre og ungdomsathleter.

Den 7. og 9. oktober gennemførte KIF såkaldte nålestævner hovedsageligt for de 8-13 årige i klubben. Gennem sæsonen har en stor del af de unge deltaget i stævner og nogle endda i mesterskaber, hvor de har skabt resultater, der har kvalificeret dem til at opnå Atletikmærket i guld, sølv eller bronze. Vi afholdt derfor nålestævnerne for at give de ikke-stævneaktive mulighed for også at kvalificere sig til Atletikmærket.

Der var et sandt mylder af atletikglade børn, hvor mange for første gang stiftede bekendtskab med "et rigtigt stævne" med discipliner som boldkast, højdespring, kuglestød, spydkast og 400 meter. Alle gav den fuld gas og klarede det bare flot trods bidende kulde. Der blev sat en hel bunke personlige rekorder!

For at opnå Atletikmærket skal der gennemføres et løb, et spring, et kast/stød samt en valgfri disciplin i alderen op til 15 år. De 16-19 årige kan nøjes med 3 valgfri discipliner. Resultaterne afgør om man får guld, sølv, bronze eller et diplom. Atletikmærket er beregnet for de 9-19 årige, men det lykkes alligevel nogle yngre atleter under 9 år også at klare kravene.

Den 7. oktober forløb stævnet næsten efter planen, men onsdag var der noget mere kaos, idet vore 6-7 årige også ønskede at løbe og springe som de større børn. Det var vanskeligt, ja



ligefrem umuligt at modstå den iver, de viste. Så selvfølgelig fik de også lov til at løbe og springe. Vi er overbevist om, at både forældre, trænere og ledere oplevede et vist kaos, men for de fleste børn lignede det en fest, selv om nogle af dem frøs på det ret kolde stadion.

Resultatet af stævnet blev, at rigtig mange skal have overrakt diplom og andre skal have overrakt både diplom og nål ved årets præmiefest. P.t. er vi ved at lægge sidste hånd på ca. 70 diplomer.

Hvis I vil følge med i resultaterne, så kan I klikke ind på denne gode hjemmeside: <http://imars.dk/liveboard> hvor de to KIF-stævner ligger i toppen af listen. Sig gerne til hvis I finder fejl i navne, årstal osv. - og vi mangler også efternavne på enkelte. Send en mail til news@kif-atletik.dk, hvis I har rettelser.

I 2020 planlægger vi at gennemføre et nålestævne både

om foråret og om efteråret, så endnu flere kan opnå Atletikmærket i 2020. Belært af erfaringerne fra denne uges stævner vil vi skære ned på antallet af discipliner for at give mere tid til hver enkelt disciplin.

Der var rigtig mange forældre, som tilbød deres hjælp under stævnerne. Vi siger tak til alle der hjalp, men også en stor tak til dem hvis hjælp, der ikke blev behov for denne gang. Dejligt at I ikke holder jer tilbage. Når jeres børn til næste år skal til stævner også på "fremmede" stadions, så er det vigtigt, at vi forældre alle giver en hånd med - KIF får også tildelt hjælpertjanser, når vi er på udebane. Og uden forældremedhjælp - ingen atletikstævner. Også tak til trænerteamet - Smilla, Alma, Alberte, Ellen og Klaus - der holdt godt styr på alle de små og halvstore spilopper.

Årets præmiefest finder sted lørdag d. 16. november, hvor diplomer og nåle som nævnt overrækkes.



Af årets atletikstævner var der suverænt flere startende deltagere til de to KIF nålestævner i oktober. Dejligt at se så mange af de helt unge KIF-atleter kastede sig ud i disciplinerne med stor ildhu.

I årets løb har KIF-atleter ialt stillet til start 1.521 gange.

Top 20 tabel over årets mest populære stævner:

	Antal starter
KIF nålestævner	216
Copenhagen Open, Hvidovre	115
Afslutningsstævnet, Greve	102
Tårnby Games	93
Kronborg Games 3	88
Kronborg Games 1	85
Sparta Games	80
Kronborg Games 2	72
Østmesterskaberne	69
DMU hold, øst indledende	60
Øst ungdom inde	59
DT elitedivision, indledende	55
DT finalen	52
DMU hold finale	38
DMU	36
DMU inde	36
Glostrup Games	35
DM mangekamp	34
Store DM	33
KIF klubstævne 27/9	28

Det er nu, du skal sætte "x" i 2020 kalenderen!

Nu hvor efteråret rigtigt er sat ind med regn og blæst er det til tider surt for vore unge atleter at træne udendørs. Men allerede nu kan I begynde at glæde jer til at anvende det I lærer i løbet af efterår og vinter, idet datoerne for vinterens traditionelle Kronborg Games-serie i Snekkersten Hallen allerede ligger fast. Derfor skal I allerede nu sætte store X i kalenderen på følgende datoer i 2020:

Lørdag d. 11. januar

Lørdag d. 1. februar og

Lørdag d. 7. marts.

Kronborg Games er primært en klubkonkurrence med plads til

individuel udfoldelse. Det gælder om at opnå flest point til sin klub. Vinder er den klub, der har flest point efter de 3 afdelinger. Der er imidlertid også præmier til de bedste tre atleter i hver aldersklasse efter de tre afdelinger.

I 2019 løb, sprang og kastede KIFs unge talenter sig til en flot, samlet 2. plads og vandt dermed sølvpokalen i klubkonkurrencen imod 19 andre klubber. Jo flere unge KIF-atleter, der stiller op i 2020, desto større chance er der for, at vi kan gentage denne succes.

Da KIF atleter kun i meget begrænset omfang har adgang til at træne indendørs om

vinteren, giver Kronborg Games vore atleter en kærkommen mulighed for at afprøve deres færdigheder uden brug af varmt træningstøj.

I 2019 stillede vi med 35 unge atleter i hver af de tre afdelinger. Skal vi prøve at øge antallet til 50 i 2020? Det vil være rigtig flot! I, der er vant til at deltage, må meget gerne fortælle jeres holdkammerater om oplevelserne ved at deltage i Kronborg Games. Og for forældrene er det hyggeligt at tilbringe nogle timer sammen i hallens cafeteria med god udsigt til aktiviteterne i atletikhallen.



KIF's bestyrelse er glade for og stolte over at kunne meddele, at følgende 19 KIF atleter er udtaget til ATK samlingerne, der finder sted i november 2019 samt i januar og marts 2020. I skal forstå det som en anerkendelse for de mange timer I har brugt på træningsanlæggene og de resultater I har præsteret i det forløbne år. KIF's bestyrelse ønsker jer alle tillykke med udtagelsen.

ATK står for Aldersrelateret TræningsKoncept og er Dansk Atletik Forbunds program for talentudvikling.



Alberte Ulrik - 2003	16.10	100hæk
	1.11.67	400hæk
	2.50	stang
Alma Søby Witt - 2004	26.48	200
Esther Kirkeby - 2004	7.41.97	2000forh
Freja Veicherts - 2005	30.00	diskos
Nanna Elmer - 2003	1.01.37	400
Rebekka Hillingsø - 2000	12.71	100
	26.02	200
	1.02.41	400
Rebekka Holsting - 2003	45.75	hammer
Smilla Mygind Kristensen - 2004	32.62	spyd
Andreas Lange - 2002	51.91	400
	1.57.30	800
	4.05.91	1500
Asbjørn Birkelund - 2002	7.45.85	2000forh
August Østergaard - 2003	23.67	200
	51.99	400
Christoffer Åndahl - 2000	1.96	højde
Gustav Bendsen - 2003	2.05.08	800
Jonathan Makwarth - 2000	52.32	400
	1.58.17	800
	15.57.23	5000
Lukas Medina Sørensen - 2003	11.72	100
	16.53	110hæk
	3.20	stang
	6.62	længde
	12.43	trespring
	4838	10kamp
Mik Resen Lønborg - 2003	3.60	stang
Neloo Falck - 2003	11.69	100
	23.10	200
	51.40	400
Peter M. Adamsen - 2000	3.90	stang
Villads Schou - 2001	2.01.41	800



Kære KIF ungdom

I inviteres til KIF's traditionelle Præmiefest for ungdomsmedlemmer med familie

lørdag d. 16. november 2019 kl. 17.30

hvor I bliver budt velkommen med lidt snacks og en velkomstdrink.

Adresse:

Sankt Johannes Gården, Blegdamsvej 1B, 2200 Kbh. N

Mad:

Alle tager en ret (5-6 personer) med til fælles buffet og sørger selv for egne drikkevarer.

Pris:

Kr. 60,00 pr. person. Betales via MobilePay nr. 78276 inden festen. Angiv venligst for- og efternavn på atleten.

Tilmelding:

Senest d. 9. november 2019 til Torben@KIF-atletik.dk med angivelse af atletens navn samt antal personer.

Kagekonkurrence:

Dette er en tradition, som mange af de unge ser frem til. Så selvfølgelig er der også kagekonkurrence i år. Som altid kåres den bedste smag og kagen med det flotteste udseende. Overdommeren, der er kendt fra Den Store Bagedyst på TV, bliver bistået af andre erfarne dommere. Vi glæder os til at se og smage jeres mesterværker.

Mange hilsner fra festudvalget: Alberte, Smilla, Liv, Birgitte, Pernille og Torben



Velkommen til en hyggelig aften, hvor vindere, slidere og fantastiske børn og unge hyldes.

- | | |
|-------------------|--|
| Kl. 17.30: | Velkomst drink og snacks |
| Kl. 18.00: | Uddeling af diplomer og præmier |
| Kl. 18.30: | Middag |
| Kl. 19.00: | Uddeling af flere diplomer og præmier |
| Kl. 20.00: | Underholdning |
| Kl. 20.30: | Kagekonkurrence |
| Kl. 21.30 | Tak for i aften og oprydning |

Mange uhyggelige og sjove udklædninger

Alberte og Ellen, som er trænere for de 10-11 årige drenge og piger, havde inviteret børnene til Halloween fest onsdag d. 23. oktober. Atletikken blev for en enkelt eftermiddag skiftet ud med sjove lege, hvor mange af børnene brillerede med flotte og uhyggelige påklædninger.

Gaias mor leverede en flot Halloween kage og Albertes mor sørgede for maden. Et stort tak til dem begge.

Et flot initiativ af de to unge trænere.



Hvordan får vi flere børn til at dyrke idræt?

Vi får idrætsforeningerne ud på skolen!

KIF samarbejder i øjeblikket med Holbergskolen om at starte et permanent satellithold på skolen under KIF atletik. Metoden er at starte i idrætstimerne, dernæst føre aktiviteterne over i SFO-regi for til sidst at starte egentlige foreningshold efter skoletid. Men de fysiske rammer er de samme gennem hele forløbet, så overgangen er nem.

Fordelene ved at idrætsforeningen er på skolen er klokkeklare:

Lige adgang for alle børn til idræt.

Bedre udnyttelse af kommunens og skolens faciliteter.

Mindre transporttid for børnene.

Nyt fællesskab omkring idræt med kammeraterne i klassen.

Uanset, hvor mange elever der ender med at blive en del af satellitholdet, vil forløbet have understøttet elevernes kropslige dannelse ift. løb, spring og kast.

Som en del af partnerskabsaftalen med Kultur N og Kultur V i Københavns Kommune arbejder DGI Storkøbenhavn målrettet på at få idrætsforeningerne ud på skolen – for at skabe Idrætsfællesskaber som kan rumme alle børn.



Til forældre eller andre der har lyst at dyrke motion her i vinterhalvåret.

Har du lyst til at komme i bedre form?

Hvis du kunne tænke dig at komme i bedre form her i vinterhalvåret, ja så har KIF en Motions -og Idrætsmærke afdeling, hvor vi har ledige pladser.

Målgruppen 45+

Både mænd og kvinder.

Vi er allerede en pæn flok, ikke helt unge mere, men meget livlige og glade for vores træning.

Træningen foregår på Nørre Fælled skole på Biskop Kraghs Vænge 7 (ved Lersø Park Allé) i Pigesalen.

Træningstidspunktet er **Mandag fra kl. 18.00 – 19.00.**

Træningen

Træningen er tilrettelagt med intervaller, hvor der arbejdes med høj puls. I perioder fokuseres der på bevægelighed og balance og i perioder hvor kroppens muskelstyrke udfordres.

Træner

Jan Madsen den helt rigtige træner til at motivere folk. Jan er KIFer så I kender ham måske.

Leder af afdelingen er Anne-Lise Schjønning.

Kontakt mig hvis du skulle have lyst at prøve at deltage.

Mobil 20760618



I sommerhalvåret træner motionistholdet selvfølgelig på Østerbro stadion

I begyndelsen af oktober modtog KIF's bestyrelse en mail fra Charlotte Fibiger-Lundberg:

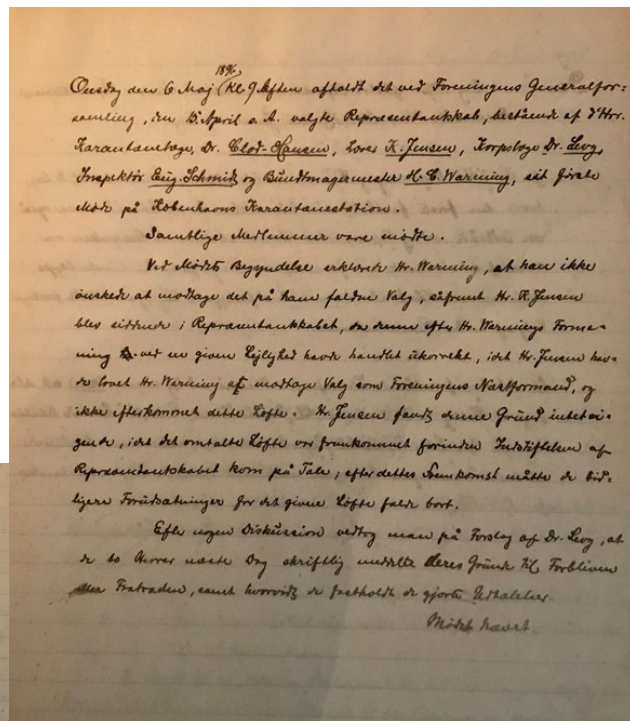
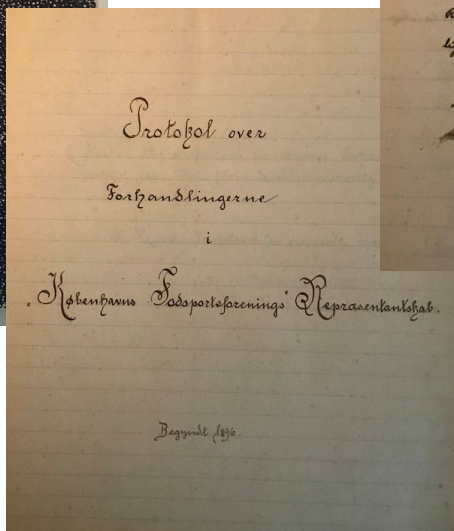
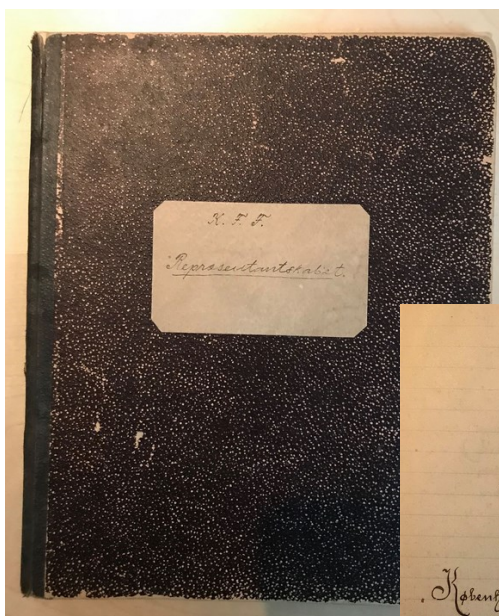
I forbindelse med at vi tømte min farmors lejlighed sidste år, stødte jeg på denne gamle protokol. Min farfar, Georg Willemoes Lundberg, var vist ret engageret i KIF for år tilbage, så det er nok en bog som han har gemt. Det er en protokol over forhandlingerne i "Københavns Fodspors Forenings Repræsentantskab" fra 1896. Der er kun skrevet på de første 10-15 sider, men jeg kunne alligevel ikke nænne bare at smide den ud. Jeg tænkte at sådan en gammel klub som jeres måske har et skab med klenodier, hvor den kunne passe ind.

KIF takker Charlotte mange gange for fremsendelsen af dette vigtige historiske dokument, som må være et af de ældste danske atletikdokumenter overhovedet. Protokollen indeholder bl.a. referater af bestyrelsesmøder afholdt i KFF (som KIF hed i de tidlige år) for perioden 1896-97.

Af protokollen fremgår også et budget for vinterhalvåret 1897-98, der viser at KFF havde 113 betalende medlemmer, heraf 75 aktive, der halvårligt betalte et kontingent på 4,50 kroner, hvor de passive medlemmer til gengæld slap med 2,00 kroner pr. halvår.

Protokollen opbevares fremover i KIF's arkiv.

Første gang Københavns Fodspors Forening nævnes skriftligt er ved de forberedende møder i forbindelse med stiftelsen af Danmarks Idræts Forening ved et repræsentantskabsmøde den 13. marts 1892. KFF stiftedes senere samme år i oktober 1892. Oplysningen fremgår af DIF's gamle forhandlingsprotokol, der ligger i Rigsarkivet (kilde: Per Leon Jørgensen, DIF's museum).



I sidste nummer af nyhedsbrevet for [oktober](#) på side 20 havde vi et indslag om fotos gemt på Google Drive [her](#).

User: kifatletik1892@gmail.com

Password: kif-1892



Der er andre fotoarkiver, som også kan anvendes til at finde KIF fotos, bl.a. dette som Emanuel Hammann har etableret i år med fotos fra DT-finalen og DMU hold, klik [her](#).

I øvrigt følger KIF Datatilsynets nye praksis for offentliggørelse af fotos, som omtales [her](#).

U18 video i konkurrence om tur til Tokyo

U18 har deltaget i en konkurrence udskrevet af SAS om ture til Tokyo for atletik-, basket- og karatehold som optakt til næste sommers OL 2020. Desværre vandt U18 ikke én af præmierne men videoen kan ses [her](#).



Klubrekorder vil have en fast plads i nyhedsbrevet.

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 kappgang	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			
KIF senior (Signe Boelsmand, Anna Krab Scheibelein, Astrid Glenner-Frandsen, Katrine Holten Winther)	KS	4 x 200 m stafet (inde)	1.43.42	Skive	17. februar 2019	KIF senior (kvinder)	1.44.16	2015
Sophia Bonde	P12	Stangspring	2.20	Ballerup	25. maj 2019	Marie Winther	1.80	2003
Albert Ranning	MS	100 m	10.40	Odense	1. juni 2019	Andreas Trajkovski	10.60	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.39	Skara, SWE	6. juni 2019	Astrid Glenner-Frandsen	11.80	2018
Anne Sofie Hyldtoft Olsen	KS	Stangspring	3.62	Hvidovre	8. juni 2019	Anne Sofie Hyldtoft Olsen	3.60	2015
Alma Witt	P15	300 m	42.56	Helsingør	15. juni 2019	Sofie Christensen	42.76	2010
Alma Witt	P15	200 m	26.48	Helsingør	16. juni 2019	Mira Rølle Attermann	26.70	2007
Freja Veicherts	P14	3000 m kappgang	22.38.10	Helsingør	16. juni 2019			
Johan Emil Nygård	D13	1000 m kappgang	5.58.54	Helsingør	16. juni 2019	Asbjørn Birkelund	6.08.15	2015
Johan Emil Nygård	D13	2000 m kappgang	13.03	Valby	22. juni 2019	Asbjørn Birkelund	14.07.67	2015
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	23.84	Varberg, SWE	15. juli 2019	Astrid Glenner-Frandsen	24.43	2018
Jannick Bagge	MS	Trespring	15.45	Esbjerg	27. juli 2019	Jannick Bagge	15.23	2018
Asbjørn Birkelund	D17	5000 m kappgang	26.43.48	Esbjerg	27. juli 2019	Rita Wilcke	31.85	2014
Rebekka Holsting	P16	Hammerkast (3 kg)	45.75	Østerbro	10. august 2019	Rita Wilcke	24.22	2015
Elisabeth Elsner	P13	Hammerkast (2 kg)	42.79	Østerbro	17. august 2019	Rebekka Holsting	30.77	2016
Smilla Mygind	P15	Spydkast (500 g)	32.62	Greve	24. august 2019	Rita Wilcke		
Asbjørn Birkelund	D17	3000 m kappgang	15.21.70	Greve	25. august 2019	Asbjørn Birkelund	17.33.45	2019
Freja Veicherts	P14	Diskos (750 g)	30.00	Østerbro	31. august 2019	Maria Hansen	29.26	2004
Kevin Jensen	D12	Femkamp	2622 p	Østerbro	31. august 2019	Joakim Engelbrecht	2268 p	2008
Lukas Medina Sørensen	D16	110 m hæk (91.4 cm)	16.53	Østerbro	1. september 2019	Kristian Tipsmark	19.30	2004
Asbjørn Birkelund	D17	10 km kappgang	56.07	Vallensbæk	22. september 2019			
Celina Hagihara	P13	200 m	26.68	Greve	28. september 2019	Christina Schnohr	26.8	1988
Celina Hagihara	P13	600 m	1.41.21	Greve	29. september 2019	Maria Larsen	1.43.59	2009



Anne Sofie Hyldtoft Olsen har haft en god stangspringssæson i år efter en længere skadesperiode. Anne Sofie slog sin egen klubrekord under Copenhagen Open i Hvidovre i juni til nu 3.62 m. Billedet til højre stammer netop fra "rejsen" til Hvidovre, hvor man er nødt til at tænke kreativt, når man ikke kan få transporteret remedierne på anden vis. Redaktionen håber at den bekymrede lille pige med cykelhjelm fik en god forklaring :-)

Billedet til venstre er fra DT-finalen i Odense, hvor Anne Sofie med en 3.-plads i konkurrencen scorede 5 point til KIF's kvindehold, der vandt flotte bronzemedaljer med hjem til Østerbro.



*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: Ida Norgil Damgaard, Smilla Mygind, Alberte Ulrik, Torben Laursen, Lone Dybdal.

Næste nummer udgives 1. december. Deadline altid den 26. i måneden før.

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

Nyttige links og mails:

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

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

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

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

Fotos på Google Drive: <https://drive.google.com/drive>

user:kifatletik1892@gmail.com password: kif-1892

Andre fotoarkiver: <https://www.flickr.com/photos/181766425@N08/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: Husk at kontakte kassereren på medlem@kif-atletik.dk

Atletik TV: fb.me/atletiktv og atletiktv.dk

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

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](#).



**Ved at klikke på Breakif News
ikonen øverst på hver side,
kommer du tilbage til forsiden.**