

Piger 10-11 år vinder guld til Øst Holdkamp



September har budt på flere flotte KIF resultater både på ungdoms-siden og i seniorregi.

De 10-13 årige var til den årlige Øst Holdkamp i Greve, hvor både de yngste piger og drenge tog medaljer med hjem. Pigerne på 10-11 år vandt holdkampen i overbevisende stil og drengene i samme årgang fik sølvmedaljer med hjem. De ældste pige/drengehold på 12-13 år klarede sig også fint til holdkampen.

Seniorene var i ilden de første to weekender i september. Først til DM i Aalborg hvor et stort hold på 20 atleter var afsted og det blev til 8 medaljer, hvor især Astrid Glenner Frandsen gjorde en god figur på 100 og 200 m med hhv. sølv og bronze.

Weekenden efter var KIF's herre og kvindeseniorhold afsted igen, denne gang til Odense hvor DT-finalen blev afviklet. Herrerne sluttede på en godkendt 5.-plads mens kvinderne formåede at forsvare de flotte bronzemedaljer fra i fjor, igen i år kun overgået af Sparta og Aarhus 1900.

Vi bringer også et tilbageblik på Universiaden hvor 6 af KIF's mest talentfulde atleter var i Taiwan for at repræsentere Danmark.

I oktober kigger vi frem mod jubilæet som fejres på KIF's fødselsdag den 24. oktober. KIF er gået hen og blevet en ældre dame på 125 år men stadigvæk i fuld vigør og det skal selvfølgelig markeres. Læs mere om det inde i nyhedsbrevet.

I dette nummer

UNIVERSIADEN	2-5
HOLDKAMP GREVE	6-10
STORE DM AALBORG	11-15
DT FINALE ODENSE	16-18
FRILØBET	19-22
NYT FRA HOLDENE	23-25
NYT FRA BESTYRELSEN	26
KASTEGÅRDEN	27-28
EREMITAGELØBET	29
KLUBREKORDER	30
125 ÅRS JUBILÆUM	31

Universiaden, Taipei - 19.-30. august



af Annemarie Nissen og Louise Würtz Jørgensen

Universiaden 2017 var en utrolig stor oplevelse. Folk havde sagt, det var en stor begivenhed, men jeg tror ingen af os fra KIF helt kunne begribe hvor stor, inden vi var der. Vi boede som til det rigtige OL i en atletby med forskellige nationaliteter og sportsgrene. Fra Danmark var vi en delegation på 60, hvoraf 30 var fra atletik. Sammenholdet på turen var enormt godt, og det var så fedt at være ude og heppe på alle de andre og lære mere om fægtning, vægtløftning, gymnastik og tennis. Atletik foregik på et enormt stort stadion og niveauet i nogle af disciplinerne var virkelig højt. For eksempel var vi ekstremt heldige at få lov til at overvære en legendarisk spydkonkurrence, hvor der tre gange blev sat universiade-rekord, og hvor der blev kastet længere end til VM. Universiaden kan med andre ord klart anbefales.

Annemarie Nissen, 400 m hæk og 4x100 m



Annemarie Nissen under opvarmningen til 400m hæk der blev løbet i 65.39.

Universiaden var speciel fordi den overraskede på alle leder og kanter. Det var så meget større end man kan forestille sig og det danske hold var fantastiske til at bakke op. For mig var Universiaden ret symbolsk da det var første og sidste gang jeg kunne være med. Kan kun anbefale alle dem der læser på Universitet at deltage for man får en oplevelse for livet.

Louise Würtz Jørgensen, 800 m



Det er ikke hver dag man ser KIF'ere i Live transmission på Eurosport. Så forståeligt nok var det store smil fremme hos Louise Würtz Jørgensen, der samtidig løb 800m i årsbedste 2:10.59 - godt timet nu der var TV på.



Jannick Bagge sprang i trespring årsbedste med 14.78 hvilket gav en 8.-plads i den ene af to kvalifikationsgrupper.

Navn	Disciplin	Resultat	Placering	Bemærkning
Astrid Glenner-Frandsen	100m indl.	12.18 (0.0)	Nr. 5 i heat	
Astrid Glenner-Frandsen	200m indl.	24.55 (-3.2)	Nr. 5 i heat	Klubrekord
Annemarie Nissen	400m hæk indl.	65.39	Nr. 5 i heat	
Louise W Jørgensen	800m indl.	2:10.59	Nr. 5 i heat	SB
Christian Sand Clausen	800m indl.	1:53.39	Nr. 6 i heat	
Maria Larsen	1500m indl.	4:40.09	Nr. 9 i heat	
Jannick Bagge	Trespring	14.78	Nr. 8 i kval-gruppe	SB

KIF resultater under den 29. Universiade



Åbningsceremoni



Den samlede danske delegation i Taiwan

Universiaden er verdens næststørste idrætsarrangement kun overgået af de rigtige Olympiske Lege.

Der deltager universitetsstuderende fra hele verden. I år var 145 lande repræsenteret med 7.639 atleter, heraf 60 fra Danmark.

Universiaden afholdes hvert andet år og i 2019 er det den italienske by Napoli der er vært for begivenheden.



Maskotten Bravo

Øst Holdkamp 16. september



af Søren Sørensen

KIF stillede i år med 4 hold til den årlige Øst Holdkamp som igen i år blev afviklet hos Greve. Der blev stillet med rene drenge og pige hold i 10-11 års-gruppen og 12-13 års-gruppen. De fleste atleter og trænere mødtes på Østerport station lørdag morgen kl. 8 og drog afsted i samlet flok med tog mod Greve, hvilket satte en ekstra streg under den gode team-spirit, en god start på stævnet og holdkampen med den fælles transport.

Til holdkampen kan hver klub stille med 2 atleter pr. disciplin, og det bedste resultat for hver klub tæller i den samlede pointkonkurrence.

Hver atlet på holdet kan max. deltage i to discipliner samt den afsluttende stafet. Der gives points ud fra DAF's pointsystem, som man kan læse mere om [her](#). I løbet af konkurrencen gælder det så om at optjene flest mulige points til sit eget hold og der er medaljer til de 3 bedste hold i

hver klasse (pige/drenge 10-11 år, 12-13 år, 14-15 år). Der er også en mix-klasse med blandede pige/drengehold men her stillede KIF ingen hold i år.

På drengenes 10-11 års-hold lagdes ud med længdespring hvor August Horsgaard sprang 3.83 og Jonathan Mansfeldt sprang 3.47. Samme duo var på banen senere på 60 meter hvor August løb i 9.38 og Jonathan 10.23. I højde har Hector



Velfortjente sølvmedaljer til Drengene 10-11 år med bl.a. to klubrekorder af Kevin Jensen i kugle (8.56) og Hector Wielechowski i højde (1.29).

Wielechowski for alvor fundet melodien og satte i 3. forsøg klubrekord på højden 1.29, flot sprunget Hector. Marvin Jensen sprang her 1.15. På 1000 m løb Amiin Tahtah sig ind på 3.-pladsen i tiden 3.43.45 og Elias Martinsen løb i 4.07.12. I kugle var brødrene Jensen (Kevin og Marvin) suveræne og Kevin funkede med en flot klubrekord på 8.54, selv næstbedste stød på 8.36 var også bedre end den bestående klubrekord på 8.30 som stammer helt tilbage fra 1993. Kevin og Marvin sluttede 1'er og 2'er i kuglestød, Marvin stødte 7.34. På 400 m var Carl Stenner (1.21.00) og Hector Wielechowski (1.21.85) jævnbyrdige og sluttede hhv. 4'er og 6'er i feltet hvilket var gode placeringer. I boldkast vandt Kevin Jensen igen sin disciplin med et kast på 46.08 og i samme øvelse kastede Carl Stenner 29.95. På den afsluttende 4 x 60 m stafet løb KIF's A-hold i tiden 36.11 og sluttede på andenpladsen og KIF's B-hold løb i 40.88 og sluttede 5'er. Samlet scorede drengene 6.468 points og sluttede på en solid andenplads med langt ned til nr. 3 Amager på 5.593 points. Næsten samtlige drenge er årgang 2007 dvs. de kan stille op næste år i samme klasse også og vil til den tid presse Spartas hold endnu mere. Rigtig flot holdpræstation med sølv og super flot med to klubrekorder til Hector og Kevin!

Normalt gør Sparta rent bord ved alle hold-konkurrencer også ned i ungdomsrækkerne men i år lykkedes det for vores stærke pige 10-11 års pigehold at stikke en kæp i hjulet på Spartas dominans. Allerede sidste år vandt pigerne bronze bestående af et rent 10 års-hold dengang og da det er lykkedes for trænerstaben at holde godt

sammen på holdet igennem sæsonen måtte pigerne finde sig i at stille op som favoritter i år. Og forventningerne blev til fulde indfriet da alle gik frisk til sagen iført den obligatoriske KIF make-up. I længdespring lagde Mikaela Medina Sørensen ud med en stabil serie på fire spring mellem 4.06 og 4.13 og vandt konkurrencen med



Pige 10-11 års-holdet endte øverst på podiet og vandt undervejs 6 ud af 9 individuelle discipliner i holdkampen. Pige årgang 2006/07 skal man holde øje med i årene fremover. Her sammen med det stolte træner-team.

4.13. Laura Rosenkvist var ligeledes uhyre stabil med fire gode spring mellem 3.36 og 3.48 til trods for en gymnastikskade med en øm tå et par dage forinden. Mikaela fortsatte til højdespring hvor det blev til en fin PR med 1.34, godt coachet af Tobias Bjerre fra 13 årsholdet, og Mikaela vandt konkurrencen med de 1.34. I samme konkurrence sprang Elisabeth Elsner 1.00. På 60 m blev det til den forventede sejr til Celina Hagihara der løb i tiden 8.93 og blev dagens KIF-topscorer med hele 1.173 points til holdet. I boldkast var Mille Elmer og Huda Elmhassani jævnbyrdige hvor

Mille kastede 23.81 og blev 3'er, Huda kastede 22.11 og blev 5'er. På 1000 meteren var der lagt op til en duel mellem Celina og Greta Keisala fra FIF men Celina rykkede midtvejs fra feltet og kom ind som en suveræn vinder i tiden 3.35.78 hele 9 sekunder foran nr. 2. Huda løb i tiden 4.21.73. På 400 m løb Sophia Bonde op til sit bedste og blev en flot nr. 2 i tiden 1.17.71. Også Mille løb en flot omgang og sluttede 4'er i tiden 1.21.35 – Sophia og Mille er begge årgang 2007 så rigtig godt løbet af jer begge. I kuglestød var Elisabeth Elsner ude i nærheden af PR med bedste

stød på 7.74 og sluttede 2'er i konkurrencen, også Laura Thygesen var godt med her og sluttede 3'er med et stød på 7.33. I den afsluttende stafet løb KIF's A-hold i tiden 36.41 og vandt foran FIF, og i heat 2 blev KIF's B-hold 2'er (sammenlagt 4'er) i tiden 39.05. I alt scorede pigerne 7.345 points med langt ned til nr. 2 FIF med 6.657 points og nr. 3 Sparta 6.641 points.

Tillykke piger med de flotte hold-guldmedaljer og til drengene med de lige så flotte sølvmedaljer! Og STORT tillykke til det dygtige træner-team hos KIF Mini der hver mandag og onsdag styrer ungerne på stadion:



KIF makekup, balloner og 6 friske piger klar til holdkamp: Laura Thygesen, Celina Hagihara, Elisabeth Elsner, Sophia Bonde, Mille Elmer og Huda Elmhassani.

Liv Didi Pedersen, Valentine Parnas, Anna K Scheibelein, Emanuel Hammann, Isa B Rich og Sigrid Bennedsen. Dejligt at se at I altid møder så talstærkt op både til træning og til stævnerne.

I drenge 12-13 år lagde Leon Hamann ud i kugle med at støde 6.93 (PR med 7 cm) og Tobias Kjær stødte 6.19 (PR med 26 cm). Linus Myllerup fulgte efter på 80 m hæk hvor det i debuten blev til en tid på 17.06 i denne teknisk svære disciplin. I spydkast blev Tobias Bjerre 2'er med 38.02. På 80 m løb Clifton Benjamin i tiden 12.39 og Christian Carstensen i

15.44. Clifton fortsatte i længdespring med 3.74 som bedste notering. På 1000 m løb Leon Hamann i tiden 3.31.68 og Elias Lauritzen i 3.43.43, hvilket var PR med 5 sekunder. Endelig sluttede Tobias Bjerre en meget lang højdespringskonkurrence der varede næsten 2 timer med at springe 1.74 og vinde konkurrencen og vinderspringet var blot 1 cm fra hans PR sat tidligere i år i Ballerup. Tobias blev holdets pointtopscorer med de 968 points i højde. På den afsluttende stafet løb holdet i tiden 47.65. Sammenlagt scorede holdet 4.224 points hvilket rakte til en 4.-plads blandt de 9 startende

hold. En absolut godkendt præstation da holdet kun bestod af 7 drenge der skulle dække de 8 discipliner så i flere af disciplinerne var der kun 1 KIF'er til start.

Pige 12-13 års-holdet havde samme udfordring, også her stillede kun 7 piger til start dvs. i nogle discipliner stillede holdet kun op med 1 deltager. Smilla M. Kristensen startede meget flot med at vinde spydkast med et kast på 29.59 m hvilket var PR med næsten 2 meter. Også Vera Dalsgaard kastede godt og sluttede 5'er med 20.90 m hvilket var PR med næsten 4 meter. På 60 m hæk løb Freja



Samlet Mini-hold (Drenge og Piger 10-11 år) i skøn forening efter veloverstået holdkamp.

Veicherts i tiden 14.58 hvilket var en lille PR med 6/100 sek. På 80 m var Alma Horsgaard og Ditte Jensen utroligt jævnbrydige, Alma løb i 12.80 og Ditte i 12.87.

I længdespring sprang Smilla 4.18 og Gaia Eisner 3.44 hvilket var PR til Gaia med 4 cm. I kuglestød stødte Ditte flot 8.56 og sluttede 5'er i konkurrencen, der var PR med 40 cm. Freja Veicherts

satte også PR med et stød på 7.21 hvilket var en forbedring med 11 cm. På 1000 m løb Liva D. Olsen i tiden 3.59.08 hvilket var debut på distancen. Ligeledes havde Gaia debut i højdespring med et spring på 1.10. I den afsluttende 4 x 80 m stafet løb pigerne i tiden 48.56. Sammenlagt score på 4.182 points og flere flotte PR af pigerne undervejs.

En dejlig dag i Greve blev

afsluttet med medbragt kage og rester fra formiddagsarrangementet i Fælledparken hvor KIF stod for at arrangere mini marathon. Nu kigger vi frem mod endnu en tur til Greve om to uger til det traditionsrige afslutningsstævne, der runder udendørs-sæsonen af. Tak for en dejlig og heldigvis solrig dag i Greve.

Resultater kan læses [her](#).

Piger 10-11 år

1. KIF	7.345 points
2. FIF	6.657 points
3. Sparta	6.641 points

Drenge 10-11 år

1. Sparta	7.463 points
2. KIF	6.468 points
3. Amager	5.593 points

Piger 12-13 år

1. Sparta	6.814 points
2. FIF	5.358 points
3. Ballerup	5.276 points
8. KIF	4.182 points

Drenge 12-13 år

1. Sparta	6.175 points
2. Greve	4.673 points
3. Helsingør	4.652 points
4. KIF	4.224 points



Stort smil hos Mikaela Medina Sørensen, frembragt af KIF-kage og hold-guldmedaljen.

af Søren Sørensen

Landets bedste seniorer var samlet i Aalborg første weekend i september til senior DM, også kaldet "Store DM" som i år blev afviklet på det hyggelige Skovdalen Atletikstadion.

KIF havde et stort hold bestående af hele 20 atleter med i år. Det blev desværre ikke til nogen danmarksmesterskaber i år men alligevel en pæn medaljehøst med 8 medaljer, 1 sølv og 7 bronze.

Astrid Glenner-Frandsen var flittigst gæst på podiet med to medaljer, først sølv på 100 m i tiden 12.13 hvor bronzen gik i 12.14 og 4.-pladsen i 12.17 så et meget tæt opløb om sølvet som Astrid trak sig bedst ud af. Om søndagen vandt Astrid så bronze på 200 m i tiden 24.81

kun 9/100 sek. fra Spartas Ida Karstoft, som i en sen alder har skiftet en fodboldlandsholdskarriere ud med atletik og sprint og har løbet på landsholdet tidligere i år med Astrid.

På 800 m vandt Christian Clausen sit indledende heat lørdag og blev 3'er i finaleheatet søndag i tiden 1:54.36, kun overgået af Nick Rostgaard fra Sparta (1:53.74) og Michael Johnsen fra Randers Freja (1:54.14).

Annemarie Nissen tog bronze på 100 m hæk i tiden 14.82 og Maria Larsen ligeledes bronze på 5000 m i tiden 16:59.01 hvor Anna Emlie Møller fra Blvstrød Løverne vandt foran Spartas Simone Glad i et stærkt felt. På 1500 m var Maria ligeledes tæt på medalje i tiden 4:27.44 hvor

Spartas Anna Mark Helwich snuppede bronzen blot 8/100 sek. hurtigere.

Sidst på lørdagen overraskede KIF's 4x100 m stafetherrer med en uventet bronze-medalje, hvor kvartetten Kristoffer Bonde Pedersen, Martin Panduro, Brian O Jørgensen og Albert Ranning løb i tiden 44.75.

Springerne hentede traditionen tro også medaljer, i år blev det til bronze for Jessie Ipsen i længde med 5.48 og bronze til Annette Juma i trespring med 11.70.

Uden for medaljerækkerne skal nævnes at Louise Busk Nielsen satte en forrygende PR i spydkast på 37.50, en forbedring med over 7 meter!



Louise Busk Nielsen havde indstillet kastearmen helt rigtigt og satte PR med over 7 meter til 37.50.

Store DM i Aalborg, 2.-3. september



Bronze til stafetherrerne på 4x100 m, øverst fra venstre: Albert Ranning, Martin Panduro, Brian O Jørgensen og Kristoffer Bonde Pedersen. KIF kvartetten løb i 44.75, Sparta vandt guld i 41.43 og Hvidovre sølv i 42.14.



Annette Juma var flyvende i trespring og tog bronze med 11.70. Annette blev desuden 5'er i længdespring.



Det tætte opgør på kvindernes 100 m finale hvor en smilende Mathilde Kramer (bane 4) fra FIF vandt i 11.99. KIF's Astrid Glenner-Frandsen (bane 6) sluttede 2'er i tiden 12.13 og bronzen gik til Mathilde Prietzel-Nielsen (bane 3) fra den arrangerende klub Aalborg Atletik og Motion i 12.14. Lige uden for medaljerækken kom Louise Østergaard (bane 5) fra Randers Freja i tiden 12.17.

At vinde sølv ved senior-DM på 100 m er min største præstation indtil nu - og når det så endda sker i en sæson, hvor fire kvinder har løbet under 12 sekunder, kan jeg ikke være andet end glad og tilfreds! Efter landskamp i Manchester, Universiaden og en meget lang flyvetur hjem fra Taiwan havde benene ikke så meget mere at skyde med på 200 m. Jeg var dog glad for at komme på podiet, selvom jeg havde sat næsen op efter en lidt hurtigere tid.

Astrid Glenner-Frandsen
DM-sølv 100 m, DM-bronze 200 m

HUSK:

SENIOR-ÅRSFESTEN

LØRDAG DEN 4. NOVEMBER

SÆT X I KALENDEREN.

Klik på [link](#) for Senior DM resultater.



Det var et tæt opløb på mændenes 800 m finale og omtrent lige så tæt på præmieskamlen. Fra venstre Michael Johnsen fra Randers Freja (sølv, 1.54.14), i midten Nick Rostgaard Jensen, Sparta (guld, 1.53.74) og til højre Christian Clausen (bronze, 1.54.36).

Store DM i Aalborg, 2.-3. september



Atlet	Disciplin	Resultat	Medalje	PB	SB
Astrid Glenner-Frandsen	100m	12.13	Sølv	11.98	11.98
Astrid Glenner-Frandsen	200m	24.81	Bronze	24.55	24.55
Christian Clausen	800m	1:55.62	Bronze	1.49.76	1.49.76
Annemarie Nissen	100mH	14.82	Bronze	14.02	14.19
Maria Larsen	5000m	16:59.01	Bronze	16.52.65	17.05.02
Københavns IF herrer	4x100m	44.75	Bronze	43.51	47.01
Jessie Ipsen	Længde	5.48	Bronze	6.13	5.97
Annette Juma Nielsen	Trespring	11.70	Bronze	12.04	11.88
Signe Boelsmand	100m	13.30		12.98	12.98
Camilla F. R. Nissen	100m	12.54		12.25	12.75
Kristoffer Bonde Pedersen	100m	11.99		11.61	11.61
Albert Ranning	200m	22.73		22.60	22.60
Kristoffer Bonde Pedersen	200m	24.11		24.19	24.19
Martin Panduro	400m	53.51		52.69	53.26
Therese Jansson	800m	2:17.03		2.13.61	2.13.61
Søren Brasen	800m	2:00.76		1.58.28	1.59.06
Jonathan M. Adamsen	800m	2:00.20		1.55.66	1.55.66
Maria Larsen	1500m	4:27.44		4.17.45	4.26.97
Therese Jansson	1500m	4:38.57		4.40.31	4.40.31
Jesper Pedersen	1500m	4:06.40		4.06.76	4.09.33
Bo Abrahamsson	1500m	4:11.23		3.58.20	4.18.06
Caroline Christiansen	5000m	17.37.37		17.42.67	
Bo Abrahamsson	5000m	15:50.40		15.03.78	15.50.89
Jesper Pedersen	5000m	DNF		15.04.11	15.04.11
Martin Panduro	400mH	59.80		60.26	60.26
Christoffer T. Madsen	3000mH	9:41.39		9.28.19	9.28.19
Københavns IF	4x100m	49.92		48.17	49.74
Københavns IF	4x400m	3:25.61		3.14.15	3.33.74
Louise Busk Nielsen	Spyd	37.50		30.09	30.09
Annette Juma Nielsen	Længde	5.32		5.75	5.29
Katrine Holten Winther	Trespring	11.36		12.51	11.87

af Søren Sørensen

Årets DT-finale (dansk holdmesterskab for seniorer) blev i år afviklet i Odense som den indledende runde også blev det i maj måned. KIF's herrehold sluttede på 5.-pladsen mens kvinderne forsvarede bronzemedaljerne fra i fjor.

Undervejs var der disciplinsejr til Astrid Glenner-Frandsen på kvindernes 100 m hvor tre løbere kom i mål i

tiden 12.32 men Astrid fik lige akkurat klemt sig forrest. Astrid sluttede 3'er på 200 m i 24.94.

I et tæt 1500 m løb sluttede Maria Larsen 2'er i 4.57.17 med Therese Jansson lige efter på 3.-pladsen i 4.57.52.

Annemarie Nissen blev 2'er på 400 m hæk i 63.71 og

ligeledes 2'er blev Louise W Jørgensen på 800 m i tiden 2:14.95.

Det blev til 3.-pladser til Caroline Christiansen på 5000 m (18.03.97), Louise Busk Nielsen i spydkast (33.98), Annemarie Nissen på 100 m hæk (14.88), Jannick Bagge i trespring (14.26) og Christoffer Åndahl i højde (1.84).



KIF's kvinder gentog bedriften fra i fjor og vandt bronzemedaljer igen i år kun overgået af Sparta og Aarhus 1900.



Tæt opløb på kvindernes 1500m hvor Anna Mark Helwich fra Sparta vandt i 4:56.69, Maria Larsen (til højre) kom på 2.-pladsen i 4:57.17 og Therese Jansson (i midten) blev nr. 3 i tiden 4:57.52.

Klik på [link](#) for DT-finale resultater

DT finalen i Odense, 9. september



Kvinder						
	Sparta	Aarhus 1900	Københavns IF	Hvidovre AM	Aalborg AM	Odense Atletik
TOTAL	115,50	96,50	71,00	59,50	54,50	42,00
Stangspring	7,00	5,00	3,50	2,00	1,00	3,50
Diskoskast	7,00	3,00	1,00	5,00	4,00	2,00
400 meter hæk	7,00	4,00	5,00	1,00	2,00	3,00
100 meter	7,50	4,00	9,50	6,50	3,50	2,00
Trespring	4,00	7,00	3,00	2,00	1,00	5,00
Kuglestød	9,50	5,00	3,00	8,50	5,50	1,50
5000 meter	7,00	2,00	4,00	1,00	5,00	3,00
800 meter	7,00	2,00	5,00	3,00	4,00	
4 x 100 meter stafet	5,00	7,00	1,00	4,00	2,00	3,00
Spydkast	3,00	7,00	4,00	5,00	2,00	1,00
Højdespring	7,00	5,00	1,00	3,50	2,00	3,50
200 meter	5,00	7,00	4,00	3,00	2,00	1,00
100 meter hæk	5,00	7,00	4,00	2,00	1,00	3,00
Længdespring	9,00	8,50	6,50	4,50	1,50	3,00
Hammerkast	7,00	5,00	2,00	4,00	3,00	1,00
400 meter	4,00	7,00	3,00	2,00	5,00	1,00
1500 meter	9,50	4,00	8,50	1,50	6,00	3,50
4 x 400 meter stafet	5,00	7,00	3,00	1,00	4,00	2,00

Mænd						
	Sparta	Aarhus 1900	Odense Atletik	Hvidovre AM	Københavns IF	Aalborg AM
TOTAL	127,00	82,00	76,00	73,00	55,50	47,50
400 meter hæk	7,00	5,00	2,00	4,00	1,00	3,00
Trespring	7,00	5,00	3,00	1,00	4,00	2,00
Kuglestød	8,50	8,00	4,50	4,50	1,50	6,00
100 meter	7,50	4,00	5,50	10,50	4,00	1,50
Højdespring	5,00	7,00	3,00	1,00	4,00	2,00
5000 meter	5,00	2,00	4,00	7,00	3,00	1,00
Diskoskast	7,00	3,00	4,00	2,00	1,00	5,00
800 meter	7,00	4,00	5,00	1,00	2,00	3,00
4 x 100 meter stafet	5,00	4,00	2,00	7,00	3,00	
Længdespring	10,50	7,50	4,50	1,50	6,00	3,00
Stangspring	5,00	4,00	3,00	1,00	2,00	7,00
Hammerkast	5,00	3,00	7,00	4,00	1,00	2,00
200 meter	4,00	2,00	5,00	7,00	3,00	1,00
3000 meter forh.	7,00	1,00	5,00	3,00	4,00	2,00
110 meter hæk	7,00	5,00	1,00	2,00	3,00	4,00
Spydkast	5,00	7,00	4,00	3,00	2,00	1,00
400 meter	7,00	4,00	2,00	5,00	3,00	1,00
1500 meter	10,50	4,50	7,50	3,50	5,00	2,00
4 x 400 meter stafet	7,00	2,00	4,00	5,00	3,00	1,00

af Michael Mørkboe

Lidt overskyet, vindstille og 15-17 graders varme stod i skærende kontrast til forholdene motionsløbere blev budt en uge tidligere ved Copenhagen Half, men her til årets Friløb var det hvad deltagerne blev præsenteret for på de 10 km. Med andre ord: perfekte løbeforhold ... har jeg ladet mig fortælle.

Der var ca. 1200 tilmeldte løbere, hvilket var en lille forbedring i forhold til sidste år. Dejligt med lidt fremgang!

Speakeren blev placeret på taget af KIF's klubhus og så stod den på opvarmning af løberne inden start med

knæløftninger, hælspark, twist og andet. Starten gik gennem en sort startportal, som var opstillet ved indgangen til svømmehallen og med danboligs støttereklame i passende udsyn gennem porten.

Jeg var udstyret med mit kamera og min cykel. Da starten gik, fik jeg filmet lidt af den, inden jeg sprang op på cyklen og knoklede af sted via en omvej for ikke at komme i vejen for løbet. Desværre blev jeg ramt af et par dårligt timede røde lys undervejs og kunne konstatere på vej ad Kalkbrænderigade at løbets

hurtigste løber, Joachim Weel Rosbo fra Bagsværd, allerede var på vej over broen over banelegemerne, som fører mod den lille havfrue. Jeg selv tog turen gennem Kastellet og vidste godt at jeg ikke ville kunne nå Joachim ved Gefions flotte springvand, som var mit næste mål. Da jeg nåede frem måtte jeg således tage til takke med de næstbedste løbere samt en masse orientalske turister.

Jeg fik desuden gjort Mikkel Hansen selskab, mens jeg filmede løberne og han dirigerede dem kyndigt



De første løbere på vej ud på den 10 km lange rute gennem København.

videre på ruten. Her blev jeg hængende lidt for længe i forhold til et forsøg på at fange Joachim, men jeg tog den tilbage gennem Kastellet, over brostenene sammen med løbets nr. 3 og lagde mig bag ved for ikke at give pace. Ude af Kastellet placerede jeg mig og filmede igen, mens løbere kom gennem porten og ud på broen og passede i en lind strøm. Da jeg havde fået filmet tilstrækkeligt, gik det igen over stok og sten for at fange Joachim, men ak, han var bare for hurtig for mig, hele tiden et

skridt foran, så da jeg rullede ind på stadion, var han allerede passeret gennem målportalen. Jeg fik filmet en masse andre løbere komme i mål, og da præmieoverrækkelsen skulle finde sted, var det lige før at jeg igen ikke fangede Joachim, for det viste sig at jeg havde placeret mig på den forkerte side af præmieskamlen oppe på tribunen, hvor jeg mente, at jeg havde godt udsyn. Da løberne så stillede sig op på præmieskamlen med ryggen til mig, fik jeg travlt med at komme ned på grønsværen for at få de sidste billeder i

kassen. Forhåbentlig er der nu noget materiale til at kunne promovere næste års løb med.

Som en del af den sidste oprydning blev KIF's flotte præmieskammel flyttet tilbage i klubhuset. Skamlen blev konstrueret af vores tidligere formand, Palle Tipsmark, for 16-17 år siden og blev af speakeren præsenteret som legendarisk. Jeg konstaterede at den trænger til en overhaling, da sidebeklædningerne ikke er så stabile længere, så jeg vil i denne artikel spørge jer derude, om der er en håndværkertype i KIF, som gider at tage et kig på den og få den stabiliseret, så den kan holde 16-17 år mere?



Mens løberne var ude på ruten blev der arbejdet med at stille målportalen op på stadion.



De 3 hurtigste kvinder: Nr. 1 Lærke Lilleøre (39.31), nr. 2 Johanne Lægran (39.53) og nr. 3 Cecilie Kjærholm Jørgensen (42.09).



Podiet hos herrerne blev indtaget af nr. 1 Joachim Weel Rosbo (32.14), nr. 2 Christian G Jensen (34.22) og nr. 3 Magnus Elbæk Ditlev (36.09).

Fotos fra Friløbet: © www.facebook.com/ChristianOveCarlsson/

Klik på [link](#) for resultater fra Friløbet



Hurtigste dreng i klassen op til 14 år var Leon Hamann (1085) fra KIF der løb i 44.36.

af Liv Didi Pedersen

Jamen dog!

Mini holdet kører forrygende! Holdkampen var en fantastisk dag; der var god stemning allerede fra morgentunden, da vi mødtes på Østerport Station. På banen, iført klubbetøj og smuk ansigtsmaling, viste børnene bestemt, hvem der var vinderne! Det blev til en flot andenplads hos drengene, og minsandten om pigerne ikke tog guldmedaljen med sig hjem.

Tak til alle der deltog - både atleter og familie. Og tak for lækker frugt og grønt og alle de lækre kager. Nu har Mini Holdet kun ét stævne tilbage, og det er Greve Afslutningsstævne. Det er hertil bare super dejligt at se, at der er så mange nye

atleter, der har skrevet sig på; I skal nok få en rigtig god oplevelse, og de stævnevante og os trænere skal selvfølgelig nok være der til at hjælpe jer.

De næste to uger skal vi lege; første uge skal vi hygge med os selv, men ugen efter (mandag) bliver vi blandet sammen med Ungdomsholdet for at hilse på gamle venskaber og skabe nye. Om onsdagen får vi så besøg af Mikroholdet, der vil se, hvem vi er, og hvordan vi træner. Og alt dette bliver bare super hyggeligt, er vi helt sikre på!

Til lidt praktisk info så er der efterårsferie i uge 42, og derfor vil der være en kort feriepause uden træning. Når vi så starter op efter ferien, vil vi have fokus rettet mod vintertræningen, men lad os

nu lige få sluttet sæsonen af med et brag, inden vi begynder at tænke så langt (vintertræningen skal dog nok blive rigtig sjov!).

Vi havde hyggeaften i onsdags. Da vi var lidt sent ude, endte vi med at spise 15 pizzaer, som 5 af børnene hentede sammen med Liv. Det var en super dejlig aften, med leg uden og indenfor, glade børn, og især da de så den lækre æblekage som Birgitte, Elisabeths mor havde lavet. Træner-teamet glæder sig til at holde endnu en god aften til jul.

Mange hurtige, lange og høje hilsner fra

The Dream Team: Anna, Emanuel, Sigrid, Valle og Liv.



Elisabeth Elsner og træner Liv iført krigsmaling til holdkampen i Greve.

Nyt fra holdene, U18

af Mikkel Hansen



Vi har nu næsten været i gang i et helt år. Det betyder vi skal til at evaluere og videreudvikle konceptet. Vi har været glade for opstarten, men vil også stræbe mod næste step om at gøre holdet endnu bedre.

Den 26. september havde vi trænermøde om videreudviklingen af holdet, og en meget god dialog førte til mange gode tiltag og metoder til hvordan vi skal fortsætte. Nogle ændringer er helt i det små og vil nærmest ikke blive opdaget - andre har en kæmpe indflydelse på hele holdet. Vi melder mere ud omkring ændringerne snarest.

Når du læser dette er vi også i gang med eller har lige færdiggjort sæsonens sidste stævne – Afslutningsstævnet i Greve – vi er i trænergruppen super imponeret over resultaterne både på og uden for banen.

Vi skal i gang med en ny vintersæson, hvor vi byder velkommen til en ny årgang, derudover har vi også fået et antal unge udefra, hvilket vi er super glade for – dejligt at se at flere unge får interessen for atletikken i en alder af 15 år.

Som sagt flyver det derudad, men desværre skal vi også sige "tak for denne gang" til

sprinttræneren Anders Mathiesen, som har valgt at stoppe, da han desværre ikke kunne blive enig med klubben om lønnen. Vi satser på at kunne præsentere en erstatning snarest.

Slutteligt skal det nævnes at U18 holdet har fået udtaget hele 8 til Dansk Atletik Forbunds "Decentrale Talentudviklingsprojekt", som er et "center for talentudvikling" – konceptet består af fællessamlinger over hele vinteren. Vi havde faktisk flere udtaget fra holdet, men blandt andet på grund af efterskoleophold har alle ikke valgt at tage imod tilbuddet. Samlet set har KIF 18 udtaget til centrene. Læs mere [her](#).



En del atleter fra U18-holdet deltog i sommers på atletikskolen som hjælpetrænere.

af Birgitte Røddik

Matias Reedtz ny chefræner i mellem/lang gruppen.

Efter 8 år som chefræner i KIF har Mikkel Marker valgt at sige farvel. Det har været et svært valg for Mikkel, da han har lagt rigtig meget energi i M/L-gruppen og bragt gruppen frem til at være en af de mest vindende i Danmark.

Bestyrelsen vil gerne takke Mikkel for hans store arbejde og engagement i KIF, som vi har stor respekt for. Vi ønsker Mikkel al mulig held og lykke

fremover og håber selvfølgelig at se ham på stadion.

Matias Reedtz overtager rollen som chefræner for M/L gruppen, og bestyrelsen er overbevist om, at han kan føre gruppens høje niveau videre.

Matias begyndte til atletik i Trongården efter at have set Wilson Kipketer blive verdensmester i Gøteborg tilbage i 1995. I 2006 skiftede han Trongården ud med KIF, hvor

han først trænede til 400 m under Christian Trajkovski og siden til 800 m under Bjarke Kobberø og senere Mikkel Marker.

Matias har vundet to senior mesterskaber for KIF på 4x400 m stafet i 2007 og 2013, og ligeledes vandt han bronze på 800 m i 2009. Derudover har han deltaget på 800 m ved to Universiader (Beograd i 2009 og Shenzhen i 2011) samt løbet på det danske 4x400 m stafet hold ved U23 EM i Kaunas 2009.

Matias har været assistent-træner for Mikkel Marker og gennem lang tid studeret og analyseret løbeteknik og træningsmetoder. Matias har derfor en solid baggrund for at føre KIF's M/L gruppe videre og han vil desuden i samarbejde med netop Wilson Kipketer tilføre gruppen nye træningsmetoder, som kan give ny inspiration og motivation for løberne.



Matias Reedtz (481) som aktiv for KIF.

Læs nyheden på KIF's hjemmeside [her](#).

Kontingent

Der er sendt flere rykkere ud på grund af manglende kontingentbetaling for 2. halvår 2017. Der mangler stadig at indgå betalinger. Få det venligst bragt i orden. Vi må pointere at man er medlem, og skal betale kontingent indtil man har UDMELDT sig på medlem@kif-atletik.dk. Det er ikke nok at undlade at betale eller forbigå udsendte mails i tavshed.

DAF Awards

Selv om KIF ikke har nogen kandidater indstillet i år til **DAF Awards**, så husk alligevel at give din mening til kende på dette [link](#).



Nyt klubbtøj

Der er udsendt information i løbet af august og september.

Seniorholdet havde til DT-finalen i Odense de nye PUMA-trøjer i brug.

Læs mere på KIF's hjemmeside om bestilling på dette [link](#).

Alle jer der bestilte tøj inden sommerferien - I skal gå ind som alle andre og bestille tøjet igen på webshoppen og betale der. Hvorfor I bestilte før sommerferien, var så vi havde en ide om hvor meget tøj der skulle bestilles hjem til lager.

Klubhuset

Som de fleste måske har bemærket, har vi malet et stykke væg rødt og hængt to store KIF logo's op. På den røde opslagstavle er der nu hængt klubrekorder op fra 10 år og op til senior. Nogle af rekorderne er temmelig svære at slå, men nu kan I alle se, hvor der skal sættes ind. De yngste i klubben kan tjekke deres trænere ud, og se om de har sat klubrekorder, så der kan gå sport i at slå sin træners klubrekord.

Indtil videre er det kun uden-dørsrekorder, men vi arbejder også på at få indendørsrekorderne på snarest.

Der er allerede fundet et par fejl og de bliver rettet, men støder I på andre fejl, så send meget gerne rettelser til birgitte@roeddik.dk, så bliver rekordlisterne opdateret.

Klubhuset skal være rart at komme i, det kræver at alle passer på interiøret og rydder op efter sig, og med fælles hjælp kan det fortsat være et hyggeligt sted at opholde sig.



Kastegården i Fælledparken truet af lukning

af Lartey Lawson, medlem af Østerbro Lokaludvalg og tidl. KIF-bestyrelsesmedlem

FLYTNINGEN AF KASTEGÅRDEN I FÆLLEDPARKEN ER "NOGET ROD"

Københavns Kommune vil flytte kastegården i Fælledparken, hvor nogle af landets bedste spyd-, hammer- og diskoskasterere har trænet i generationer. Ugennemtænkt og skadeligt for Danmarks elitekasterere, siger både De Radikale og Danmarks landstræner i kast.

Planer i Københavns Kommunes Teknik og Miljø-

forvaltning om at oprette en æblehave i den nordøstlige del af Fælledparken, vil få vidtrækkende konsekvenser for dansk eliteidræt. Planerne vil nemlig betyde, at den såkaldte kastegård ved Østerbro Stadion skal flyttes – til stor gene for de spyd- og hammer- og diskoskasterere, der træner her dagligt.

"Dette vil ødelægge træningen for de dygtige elitekasterere, vi har her på Østerbro Stadion", siger Lartey Lawson, radikalt medlem af Østerbro Lokaludvalg og en af modstanderne

af embedsmandsplanerne. Han bakkes op af Carsten Bomme, Danmarks landstræner i kast og tidligere dansk mester i tikamp og syvkamp.

"Jeg tror, det er nogle kommunefolk, der sidder og ikke har gennemtænkt det her", siger Bomme, der til daglig virker i Sparta Atletik, hvis klubhus ligger blot 100 meter fra kasteområdet. Han er ikke i tvivl om, at en flytning af det område, hvor kasterne træner, vil ødelægge de muligheder disse elite-



Lartey Lawson fra Østerbro Lokaludvalg sammen med kastelandstræner Carsten Bomme fra Sparta.

Kastegården i Fældparken truet af lukning

sportsudøvere har langt ud i fremtiden.

"Min egen kaste gruppe her i Sparta består af 13-14 folk. Fire af dem skal til landskamp i weekenden. To af dem er danske rekordholdere", forklarer Bomme. *"At flytte dem til et områdeovre ved Universitetsparken, vil i klub-sammenhæng betyde en splittelse. Både på elite- og ungdomsplan vil det få følger. Kasterne vil føle sig fjernet fra sammenholdet på og omkring Østerbro Stadion. Vi kommer til at bryde fødekæden",* siger han.

Teknik og Miljøforvaltning ønsker at fjerne det mange-årige kasteområde i forbindelse med, at dens tilladelse til at ligge i den såkaldte Klosterfælled udløber 31. december 2018. I stedet vil man etablere en æblehave på området. Og så flytte kasterne til fodboldbaner, der ligger i Universitetsparken.

"Det vil betyde, at kasterne skal gå omkring en kilometer fra klubhuset for at træne. Og lige så langt tilbage igen. Det fjerner dem helt fra klub-fællesskabet på Østerbro

Stadion", siger lokalpolitikeren Lartey Lawson. Han var blandt de syv, der stemte imod flytningen, da Østerbro Lokaludvalg behandlede sagen 19. juni. 10 medlemmer af lokaludvalget stemte for. Siden er der indløbet udtalelser fra både Sparta Atletik og Københavns Idræts Forening (KIF). Disse advarer begge mod en flytning af kastegården, der er en del af Team Danmarks Elitekraft-center Øst. *"Kastegården har ligget her længe. Vi snakker siden 1940'erne eller 1950'erne, tror jeg. Det må være muligt for embedsfolkene at finde en løsning på det her. Planerne, som de er nu, holder ikke. Det er bare noget rod",* siger landstræner Bomme.

Kastebane skal nedlægges



Celine Juhl er dansk mester og verdensbedste i hammerkast og er blandt dem, som træner på kastebanen i Fældparken, der skal nedlægges. Foto: Michael Pedersen

FÆLLEDPARKEN. Senest til nytår i 2018 skal banen, hvor der kastes med diskos og hammer og stødes med kugler, nedlægges, har fretningsnævnet bestemt, efter der har været kastebane i Fældparken i årtier.

AF THOMAS FREDERSEN

KØBET: Kastebanen i Fældparken, hvor atletikudøvere kaster med diskos og hammer og støder med kugler, skal nedlægges, skal nedlægges senest midt september af 2018. Det har fretningsnævnet besluttet, og i stedet er det København Idrætscenter, der skal overtage kastebanen. Det er en del af en større ombygning af området, som også er til fordel for Sparta som klub.

Vi vil blive afsondret og ikke være en del af den fælles kultur

CARSTEN BOMME, landstræner i det danske håndboldnationalhold

«Det er en afsondret beslutning, og det betyder, at det bliver svært at være en del af den fælles kultur. Vi vil blive afsondret og ikke være en del af den fælles kultur», siger han.

København i Fældparken har været en del af den fælles kultur, som har været en del af den fælles kultur i årtier. Nu er der et nyt år, 31. december 2018.

«Det er en afsondret beslutning, og det betyder, at det bliver svært at være en del af den fælles kultur. Vi vil blive afsondret og ikke være en del af den fælles kultur», siger han.

Et andet af gøre

«Det er en afsondret beslutning, og det betyder, at det bliver svært at være en del af den fælles kultur. Vi vil blive afsondret og ikke være en del af den fælles kultur», siger han.

Et andet af gøre

«Det er en afsondret beslutning, og det betyder, at det bliver svært at være en del af den fælles kultur. Vi vil blive afsondret og ikke være en del af den fælles kultur», siger han.

Et andet af gøre

«Det er en afsondret beslutning, og det betyder, at det bliver svært at være en del af den fælles kultur. Vi vil blive afsondret og ikke være en del af den fælles kultur», siger han.



Landstræner i hånd og atletikcenter i Sparta Carsten Bomme. Foto: Michael Pedersen

Forstår ikke fretningsmyndighed

«Det er en afsondret beslutning, og det betyder, at det bliver svært at være en del af den fælles kultur. Vi vil blive afsondret og ikke være en del af den fælles kultur», siger han.

"En ærgerlig beslutning. Det lyder som om det bliver svært, når kommunen efter egen opfattelse har anvist et alternativ. I må have et af partierne i budgetforhandlingerne overbevist om, at det er en dårlig idé."

Joachim B. Olsen, MF for LA OL-sølv i kuglestød 2004

Har du idéer eller forslag til hvordan kastegården kan bevares, så kontakt Lartey Lawson på facebook eller KIF's bestyrelse på bestyrelsen@kif-atletik.dk.

Østerbro Avis bragte den 19. september en artikel om den lukningsstruede kastegård. Læs artiklen [her](#).

Eremitageløbet 8. oktober



Slutspurten til årets Eremitageløb er i fuld gang. Vi nærmer os d. 8. oktober med hastige skridt, og de sidste forberedelser er i fuld gang. Som tidligere nævnt består årets løb af flere nye tiltag, som vi håber kan være med til at bidrage til en udvikling i løbets afvikling.

Nogle af de tiltag vi sætter i gang nu skulle vi gerne kunne se en effekt af allerede næste år, det indebærer blandt andet helt små detaljer som at alle får lidt frugt når de kommer i mål, og at der bliver mulighed for omklædning tæt ved mål og så har vi også lidt

større ændringer, som tidligere er nævnt i BreaKIF News – nyt design og ny startprocedure.

Der bliver også allerede nu arbejdet på nye tiltag til næste års løb. Blandt andet vil vi forsøge at få en løbs T-shirt ind i startnummeret, så alle modtager den flotte T-shirt.

Siden sidste udgave af BreaKIF News har vi offentliggjort samarbejdet med Kaiser Sport og Ortopædi, som står for årets T-shirt, men har derudover også en bod på dagen. Endnu bedre er det at de faktisk har haft en "online

messe" på deres hjemmeside, hvilket har gjort at man har kunne bestille forskelligt løbetøj til gode priser og endda med Eremitageløbets logo på. Dem der har nået det, kan afhente alt deres bestilte tøj i Kaiser Sports bod på dagen.

Vi glæder os super meget til 8. oktober og vi krydser fingre for lidt dejligt dansk sensommervejr.




EREMITAGELØBET
SØNDAG 8. OKTOBER 2017 KL. 11.00



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.

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
Asbjørn Birkelund	D15	Kapgang 2000 m	12.01.14	Skive	18. februar 2017	Magne V Kanneworff	13.01.0	2015
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
Tobias Bjerre	D13	Kugle (3.0 kg)	12.65	Østerbro	20. august 2017	Andreas Trajkovski	10.66	2006
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
Hector Wielechowski	D10	Højdespring	1.29	Greve	16. september 2017	Oskar Kurtzweil	1.26	2002
Kevin Jensen	D10	Kugle (2.0 kg)	8.54	Greve	16. september 2017	Søren Kring	8.30	1993
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



Kevin Jensen satte under holdkampen i Greve en ny flot klubrekord i D10 kugle, da han stødte 8.54. Det var en forbedring af Søren Krings gamle rekord tilbage fra 1993. Her er Kevin i aktion under Tårnby Games.



På vegne af Socialudvalget og KIF indbydes der til åben reception i forbindelse med

Københavns Idræts Forenings 125-års jubilæum

Arrangementet holdes på Gunnar Nu Hansens Plads 3A den 24. oktober kl. 17.00
i KIFs klubhus og på den åbne plads mellem løbebanerne og klubhuset

Under receptionen vil der blive holdt et par korte taler og være en let servering

Tidsprogram

Kl. 17.00: Arrangementet åbner. Servering

Kl. 17.30: Velkomsttale ved KIFs formand, Thomas Ringsted

Kl. 18.30: Jubilæumsstafet ved senior- og ungdomsgruppen

Vi håber, at rigtig mange vil kigge forbi og være med til at fejre dagen.
Kom og fejr Danmarks ældste atletikklub

Socialudvalget og bestyrelsen



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Birgitte Røddik, Kazunori Hagihara, Christian Ove Carlsson, Eventmedia.

Næste nummer udgives onsdag den 1. november. Deadline er torsdag den 26. oktober.

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
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 page:	KIF-atletik
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

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.