

Oktober 2018

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

MEDALJEREGN OVER UNGDOMSAFDELINGEN



En travl atletikmåned er overstået og udendørssæsonen er ved at lukke ned. September blev indledt med et fantastisk DMU (14-22 år) i Aalborg, hvor KIF fik hele 5 danmarksmestre og tog fra Skovdalen Atletikstadion med 15 medaljer på blot 30 starter. Et meget fornemt resultat.

Weekenden efter skulle KIF's to seniorhold forsøge at vinde mere metal i DT-finalen, desværre blev det til to fjerdepladser lige uden for podiet. Især kvinderne var tæt på at erobre en bronzemedalje, men det blev lige ved og næsten.

Midtvejs i måneden var der ungdoms-holdkamp i Greve for 10-15 årige og her markerede KIF sig igen fornemt med 3 medaljesæt. Guld til det talentfulde 10-11 årshold, sølv til de ligeledes talentfulde piger på samme årgang og sølv til det sammensatte Mixhold for 12-13 årige.

I forrige weekend havde KIF Ungdom så hold med til DMU holdfinalen i Ballerup for 12-15 årige både i pige og drengeklassen. Pigerne sluttede nr. 6 og drengene tog et flot sæt sølvmedaljer med hjem, hvor grundstammen udgøres af en stærk 2003-årgang.

September rundedes af med Afslutningsstævnet i Greve som pga. deadline omtales i næste nummer.

Ind imellem har der været afholdt både Spartas CPH Half og KIF's eget "Friløbet", hvor flittige aktive og forældre har hjulpet til. Som optakt til Eremitageløbets 50 års jubilæums-udgave 7. oktober (hvor hjælp også ønskes!) har vi været på besøg hos én af stifterne af løbet og KIF-æresmedlem Peter Schnohr. Læs interviewet med Peter på side 3.

Tak for en god udendørssæson med mange flotte individuelle resultater, personlige rekorder, medaljer og klubrekorder.

I dette nummer

HJÆLP TIL E-LØBET	2
PETER SCHNOHR	3-6
DT-FINALE ØSTERBRO	7-12
DMU AALBORG	13-17
ØST HOLD GREVE	18-20
DMU HOLD BALLERUP	21-24
NYT FRA HOLDENE	25-27
STEM TIL DAF AWARDS	28
SKRABELODDER	29
DELTA I STÆVNER	30
STÆVNEKALENDER	31-32
KLUBREKORDER	33

T.v. Drengene 12-15 årsholdet, der vandt sølv til DMU hold i Ballerup og dermed er det næstbedste atletikdrengehold i Danmark op til 15 år.

T.h. Drengene 10-11 årsholdet, der vandt guld til Østmesterskaberne for hold og er det bedste hold på årgangen øst for Storebælt.
STORT TILLYKKE TIL HOLDENE!

Hjælp til Eremitageløbet søndag den 7. oktober

af Lone Bygwraa (mor til Karoline på U18-holdet)

Vi genoptrykker Lone Bygwraas artikel fra Eremitageløbet sidste år og håber at mange vil melde sig som medhjælpere til dette års løb:

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 enkelthed 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 denne gang – det vil være hyggeligt at være flere om Eremitageløbets løb nummer 50 søndag 7. oktober 2018.

Tilmelding til

runnerkid@hotmail.com

så hurtigt som muligt!



På en af de varme sommerdage i august ringer BreaKIF News redaktionen på døren til Peter Schnohrs dejlige lejlighed tæt ved Ørstedsparken i København. Vi har aftalt at mødes med Peter i anledning af Eremitageløbets 50 års jubilæum i oktober, et løb som Peter tilbage i 1969 var medstifter af og har siddet i løbsledelsen for i 47 år siden løbets begyndelse og frem til 2016. Men vi er også interesseret i at høre nærmere om de erfaringer, som Peter gennem sin livslange beskæftigelse som hjertelæge har gjort sig. Om sammenhængen mellem motion, bedre helbred og et længere liv. Alt dette bliver vi meget klogere på i løbet af de næste par timer i Peters hyggelige selskab.

Peter byder indenfor og har allerede fundet Eremitageløbs-scrapbogen frem med mange gode udklip og minder for atletikfreaks som os i redaktionen. Men allerførst vil vi høre lidt om Peters egen atletikkarriere. Peter er årgang 1941 og startede som 14-årig i KIF, inspireret af datidens store KIF løbefænomén Gunnar Nielsen, som var i verdenseliten som mellemdistanceløber i 50'erne. Peter husker sin debut på Frederiksberg stadion i 1955, en anden KIF jævnaldrende Per Tang løber havde netop lige sat klubrekord på 80 meter, vistnok i tiden 10.3 – og så slog Peter den klubrekord en halv time senere i sit debutløb i tiden 10.2, hvilken debut!

Interessen for atletik som aktiv varede ved indtil studietiden på lægestudiet blev for krævende.

Inden da vandt Peter 2 x gange hold-DM i 1960 og 1961 med KIF's herrehold. Det blev aldrig til nogle individuelle titler, men gode tider på 100 m (11.0, i Holbæk husker Peter) og 200 m (23.1). En lille anekdote fortæller Peter – *"Dengang var sprinterne ikke så forkælede med startblokke, typisk fik man udleveret en lille skovl og gravede så selv sin egen 'startblok' ud."*

Der blev trænet i KIF under ledelse af Jørgen Heller og træningen var ikke specielt avanceret. For sprintere som Peter bestod det mest af at løbe 300 meters intervaller med 30 sekunders pause. Det var det. Der blev trænet 4 gange om ugen og Peter mindes udlandsture til Finland og Sverige som højdepunkterne i KIF-tiden.



lfm. lægestudiet i 60'erne blev træningen droppet gevaldigt ned, dog holdt Peter sig i form med lange løbeture, og det skal fremhæves at Peter også fik arrangeret KIF's 100 km løb i perioden 1972-79 med helt op til 1.300-1.400 deltagere fra 13 nationer. Man løb bl.a. op ad Strandvejen helt op til Kronborg og gennem Dyrehaven på vej hjem mod Østerbro Stadion. Peter deltog selv 3 gange i 100 km løbet.

Peter afsluttede lægestudiet i 1968 og fik straks idéen til at kombinere motion og det lægefaglige. Under et stævne på Genforeningspladsen året før havde Peter mødt Svend W Carlsen, som udover at være dansk mester på marathon (1963 i 2.40.25) også var mange gange dansk mester i langrend og deltog 2 gange i vinter OL. Svend overbeviste Peter om glæderne ved skiløb og sammen deltog de adskillige gange i det traditionsrige svenske Vasa-loppet, et løb som Peter har deltaget i hele 11 gange.

Hvad mere vigtigt var at gennem Svend og Peters venskab og deltagelserne i Vasa-loppet blev kimen lagt til idéen omkring Eremitageløbet. De kontaktede sammen journalist på BT Per Arboe-Rasmussen, som i slutningen af 60'erne var begyndt at skrive artikler om motion til forebyggelse af hjertepatienter.

Peter fortæller: *"På det tidspunkt var det helt utænkeligt, at lægeverdenen ville forebygge hjerte/kar-*

sygdomme med motion. Efter at patienter var blevet opereret for blodpropper, måtte de jo dårligt nok selv børste deres tænder i dagene efter. Noget der er lavet helt om på i dag, med den viden vi nu har.”

BT var med på idéen om at afvikle et motionsløb i Dyrehaven, og der blev indhentet tilladelser fra bl.a. skovfogeden i Dyrehaven, der dog satte som betingelse, at ”der ikke i forbindelse med arrangementets afvikling måtte opsættes reklamer for BT, evt. dets slogan for tiden”. Og det blev der så ikke.

Omkring planlægningen af det første løb i 1969 var der delte meninger om f.eks. løbsdistancen. Peter mente selv det skulle være omkring 25 km, BT foreslog 6 km og man enedes så om et kompromis på 12,1 km – allerede året efter udvidede man til 13,8 km som var distancen frem til 1982 med bl.a. en række særdeles hårde bakker til sidst. Siden 1983 har

løbet så haft sin nuværende distance og den velkendte ottetals-rute på de 13,3 km uden de meget krævende bakker i slutningen af løbet, dog har man bevaret en opslidende 500 meter lang stigning mod målstregen, der stadig tager pusten fra de fleste.

I månederne op til løbet forventede man et deltagerantal i størrelsesordenen 600-800 og i den vildeste fantasi havde man håbet på 1.200 deltagere. De forventninger blev gjort til skamme med 2.985 tilmeldte, hvoraf 2.361 mødte op for at løbe distancen den 28. september 1969 – blot 17 løbere udgik og således kom hele 2.344 løbere i mål i det første Eremitageløb.

Debut-løbet var dermed blevet en kæmpe succés, langt større end man havde turdet håbe på. Dog var der malurt i bægeret pga. et dødsfald som ramte løbet. Da der efterfølgende skulle evalueres på løbet var Peter med sin lægebaggrund naturligt nok bekymret og stærkt i tvivl om man skulle fortsætte med at afvikle løbet det kommende år. Men professor Anders Tybjerg Hansen overbeviste Peter om, at hvis man nu stoppede denne positive udvikling med at få folk til at snøre løbeskoene og komme ud og træne og deltage i motionsløb, så ville det på sigt resultere i et langt større antal dødsfald i form af blodpropper og hjerte/kar-sygdomme. Så efter svære overvejelser besluttede Peter og de øvrige initiativtagere sig



for – heldigvis – at følge op med et nyt Eremitageløb året efter i 1970.

Eremitageløbet udviklede sig hurtigt til at blive en folkefest med over 10.000 løbere i Dyrehaven allerede i 70'erne. Den løbende del af befolkningen havde taget løbet til sig og flere begyndte at motionere år efter år. I forbindelse med opstarten i 1969 var Peter i samarbejde med Hjerteforeningen og BT på virksomhedsbesøg på en række af de største virksomheder i Danmark, bl.a. Mærsk, for at tjekke op på et udsnit af medarbejdernes helbred og form. Peter husker at han i denne periode fik taget omkring 800 konditests af medarbejderne.

Fra sin tid i Sparekassen i Vejle husker med-redaktør på dagens interview Benno Jensen, at Peter var forbi og tog en konditest på ham – Benno deltog selv i Eremitageløbet for første gang i 1970, deltog 10 år i træk og fik dermed 10 års-nålen, fik en top-placering i 1971 og stillede året efter op med startnummer



1. Løb bedste tid i 1976 i tiden 46:45 og sluttede bl.a. foran Loa Olafsson, der som KIF'er vandt kvindernes løb 3 år i træk (1976-78).

BT dækkede kampagnen med konditests på virksomhederne flittigt i avisen med sigte på at få flere til at hoppe i løbeskoene og komme i gang med træning, bl.a. afholdt mange af virksomhederne fællestræning for medarbejderne i kølvandet på Peters besøg. Dengang var det et sjældent syn at møde en jogger ude i Guds frie natur. *"På det tidspunkt var der max. 10.000 motionsløbere i Danmark, noget som motionsbevægelsen i den grad har lavet om på"*, fortæller Peter. *"I dag er der omkring 1.3 mio. mennesker i Danmark, der regelmæssigt løber en tur"*. Og startskuddet stod Peter for sammen med de andre initiativtagere af Eremitageløbet tilbage i slutningen af 60'erne.

Benno erindrer fra sin tid i Vejle, at ifm. motionsbølgen i 70'erne sluttede tyggegummi-fabrikken Dandy sig til og stillede med hele 900 deltagere til det lokale 8 km løb "Vejle-løbet", en udspringer af Peter Schnohrs tanker og arbejde med Eremitageløbet. I dag er der omkring 1.500 årlige motionsløb i Danmark, en tredobling på blot 10 år.

Via Peters engagement i Hjerteforeningen blev der også arrangeret fællestræning i Dyrehaven hver lørdag kl. 14.30 ved Fortunen. Peter

husker fra de første år, at løberne mødte op i ikke særligt velegnet påklædning til løbetræning i skoven. *"Kvinderne mødte tit op i snæver nederdel og de kunne dårligt bevæge sig"*, smiler han, men lidt efter lidt blev det bedre med påklædningen efterhånden som motionsbevægelsen rullede ind over Danmark. Og fællestræningen i Dyrehaven foregår stadig én gang om ugen den dag i dag.

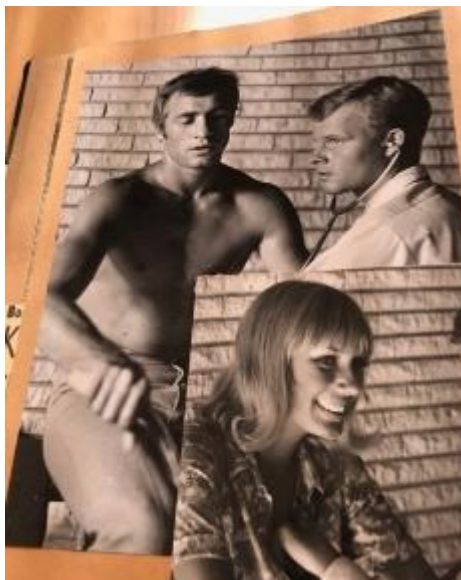
År efter år voksede Eremitageløbet sig større og nåede et maksimum-deltagerantal på 21.946 i 1989, hvorefter Jægersborg Skovdistrikt måtte sætte begrænsninger for deltagerantallet, også pga. de godt 15.000 tilskuere der møder op for at overvære løbet. I 90'erne og 00'erne lå deltagerantallet nogenlunde fast på omkring 19.000 løbere. Det skønnes, at Eremitageløbet gennem de 50 år har genereret indtægter i størrelsesordenen 20-25 mio. kr. til KIF's klubkasse. Løbet

ejes af hhv. KIF, Københavns Skiklub og Berlingske Medier.

Med fokus på det lægefaglige fortæller Peter, at der i løbets første 17 år (1969-1985) desværre var 6 dødsfald i forbindelse med løbet. Specielt var løbet i 1985, der desværre blev ramt af 2 dødsfald, da det blev afviklet på en usædvanlig varm september-søndag. Siden dengang har man så flyttet løbet til den noget køligere oktober måned. Men også lægestaben er i årenes løb blevet opgraderet med 4 læge-ambulancer til stede i Dyrehaven og samarittere for hver kilometer på ruten.

"Det var bekymrende med 6 dødsfald i løbet af de første 17 år af løbets historie, hvor vi blot havde haft 35.000 løbere til start siden begyndelsen i 1969", fortæller Peter. Til gengæld har løbet ikke været ramt af et eneste dødsfald siden 1985, og Eremitageløbet er nu oppe på 656.507 løbere med løbet i 2017. Man regner på verdensplan med en dødsrate på 1 ud af hver 100.000 løbere i de længere motionsløb, så Eremitageløbet ligger nu på den rigtige side af den statistik. *"Jeg er sikker på, det er fordi folk generelt er kommet i langt bedre form og er blevet bedre til at lytte til kroppens signaler, at vi er sluppet for dødsfald i Eremitageløbet siden midten af 80'erne men tilstedeværelsen af de 4 ambulancer reddede dog også liv"*, konstaterer Peter.

Og igen skal man huske på gevinsten ved, at motion er



Peter Schnohr under konditest af én af 70'ernes største idrætspersonligheder, bokseren Tom Bogs. Til højre en ukendt fotomodel.

blevet en livsstil for en stor del af befolkningen, der dermed holder faretruende – og i nogle tilfælde livstruende – sygdomme for døren.

Peters simple råd er: **"Dyrk motion 3 gange om ugen, løb en tur på en halv times tid eller tre kvarter i et roligt eller almindeligt tempo. Den største gevinst helbredsmæssigt får du ved max. at løbe 2½ time ugentligt"**. Det positive ved den form for motion er at kolesteroltallet holdes nede, blodet bliver mindre tykt og forringer risikoen for blodpropper og hjertemusklens trænes og bliver stærkere. Og så forbedrer den regelmæssige motion også livskvaliteten.

Som hjertelæge er Peter anerkendt verden over som initiativtager til Østerbroundersøgelsen, der siden 1976 ad fem omgange har undersøgt 26.000 kvinder og mænd for sammenhængen mellem motion og længere levetid. Undersøgelsen har som den første af sin art i

verden dokumenteret, at ved regelmæssig løbsmotion lever man i gennemsnit 6 år længere. Endnu en rigtig god grund til at komme i gang med løbeskoene, hvis de står og samler støv i garderobeskabet.

"Faktisk er det kun hvis man som ryger stopper med at ryge, at man kan forvente en længere levetid – her er det nemlig 9 år man får foræret, hvis man stopper rygningen i tide", fortæller Peter. På spørgsmålet om man kan starte i en sen alder med motion og så stadigvæk "sætte nogle år i banken", nikker Peter og fortsætter: "Det er aldrig for sent at komme i gang med motionen! I de 40 år vi har undersøgt de 26.000 deltagere i Østerbroundersøgelsen, har vi undersøgt dem fra deres fyldte 20. år og frem. Både folk der dyrker regelmæssig motion og dem der ikke gør. Og konklusionen er helt entydig – dem der dyrker regelmæssig motion lever i snit 6 år længere."

Tallene viser også deres eget tydelige sprog i takt med at motion er blevet en folkebevægelse i Danmark. I 1998 var der 10.000 dødsfald blandt mænd i Danmark pga. blodprop i hjertet. På blot 20 år er dette tal halveret til blot 5.000 dødsfald om året. En stor del af årsagen skal findes i det frø, som Peter og holdet bag Eremitageløbet plantede tilbage i slutningen af 60'erne.

Vi runder interviewet af med at spørge til Peters dagligdag. Arbejdet på klinikken i Amaliegade passes stadig 3 gange om ugen, en klinik som Peter har drevet siden han forlod Hvidovre hospital i 1984. Peter har gennem årene bevaret tilknytningen til KIF og møder fortsat op til de hyggelige sammenkomster i Repræsentantskabet, hvor 25-30 af de ældre KIF'ere mødes regelmæssigt. Det bliver til to ugentlige løbeture rundt om Peblinge-søen i et adstadigt tempo – lige netop det tempo som Peter anbefaler man skal løbe i for at forøge livslængden. Og en ugentlig omgang tennis bliver det også til.

Vi takker for et par hyggelige timer i Peters selskab, meget klogere på hvordan Eremitageløbet er gået hen og blevet en institution i dagens løbe-Danmark og også beriget med viden om sammenhængen mellem regelmæssig motion og et bedre helbred og muligheden for et længere liv.

Og så må vi hjem og finde løbeskoene frem fra gemmerne.



Reporter Benno Jensen bladrer Eremitageløbs-scrapbogen igennem sammen med Peter Schnohr.

DT finalen fandt sted på Østerbro Stadion lørdag d. 8 september. Vejret var desværre ikke ideelt for atleterne, idet vinden svingede kraftigt. Som eksempel kan nævnes 100 m for kvinder, hvor første heat blev løbet i 2,9 m modvind, medens andet heat blev løbet i 2,7 m medvind.

KIF havde kvalificeret sig til finalen i både dame- og herrerækken.

Som forventet var Sparta suveræne i såvel dame- som herrerækken. I begge rækker opnåede KIF fjerdepladser. Kvinderne var dog meget tæt på at opnå en tredjeplads. Før de sidste to discipliner 1500 m og 4x400 m lå de 8,5 point efter Frederiksberg IF, men sluttede konkurrencen blot 1,5 point efter dem.

Kvinder:

Pointfordeling:

Sparta	119,5 point
Aarhus 1900	86 point
FIF	64,5 point
KIF	63 point
Hvidovre	55 point
Odense Atletik	52 point

Top 3 pointslugere hos KIF's kvinder:

Astrid Glenner-Frandsen
11 point + 2 point i
4x100 m

Louise Würtz Jørgensen
10 point + 4 point i
4x400 m

Louise Busk Nielsen 10
point

Louise Busk Nielsen blev KIF's eneste individuelle disciplinvinder, da hun med et spydkast på 38,53 m vandt foran Spartas Nikoline Skifter, der på andenpladsen sluttede på 38,22 m.

Astrid Glenner-Frandsen løb sig også til flotte resultater. På 100 m blev hun nr. 2 i tiden 12,08 efter Mathilde Kramer fra FIF, men foran Sparta's Ida Karstoft, der løb i tiden 12,15. Det er værd at bemærke, at både Mathilde Kramer og Ida Karstoft var på det danske EM hold i 4x100 m, som tidligere i år forbedrede den danske rekord på 4x100 m. På 200 m blev Astrid nr. 3 i tiden 24,46. Det var kun 3/100 fra hendes egen klubrekord. Vinder af løbet blev Ida Karstoft foran Mathilde Kramer. Begge fik noteret tiden 24,15.



Louise W Jørgensen (552) løb to fornuftige og veldisponerede løb på 800 og 1500 m, hvilket resulterede i to 2.-pladser og dermed 10 points til kvindernes hold.

Louise Würtz Jørgensen blev en flot nr. 2 på både 800 m og 1500 m. 800 m løbet sluttede med et tæt opløb, hvor Dagmar F. Olsen fra Sparta kom først i mål i tiden 2.14.12 efterfulgt af Louise samt Mathilde Diekema Jensen, Aarhus 1900, der begge fik noteret tiden 2.14.73. Målfoto faldt ud til Louise's fordel. 1500 m løbet blev vundet af Anna Mark Helwich fra Sparta i tiden 5.05.73. Louise var kun 59/100 efter i tiden 5.06.32. På 3. pladsen fulgte Laura Møller, Odense i tiden 5.09.23.

Trespring blev vundet af Janne Nielsen fra Aarhus 1900 med et spring på 13,40 m efterfulgt af KIF's **Katrine Holten Winther** med et spring på 12,53 m. På de efterfølgende pladser fulgte bl.a. 2 springere fra Sparta.

I stangspring blev **Anne Sofie Hyldtoft** nr. 3 med højden 3,04 m. Konkurrencen blev vundet af Line Rene Jensen, Sparta med højden 3,94 m efterfulgt af en anden Sparta springer, Caroline Ranners, med højden 3,74 m. På de efterfølgende pladser fulgte springere fra Aarhus 1900, Frederiksberg IF, Hvidovre og Odense Atletik.

Kvinderne blev nr. 5 på 4x100 i tiden 50.54 og nr. 3 på 4x400 m i tiden 4.07.72.

Mænd:

Pointfordeling:

Sparta	121 point
Aarhus 1900	102 point
Odense Atletik	79,5 point
KIF	64,5 point
Aalborg AM	53,5 point
Skive AM	38,5 point

Top 3 point slugere hos KIF's herrer:

Jannick Bagge 12 point

Christian Lauge Laugesen 9 point

Albert Ranning 8 point + 3 point i 4x100 m

I trespring fik **Jannick Bagge** kun ét spring godkendt. Springet på 15,01 m var imidlertid nok til at erobre andenpladsen efter Peder Pawel Nielsen fra Sparta, der sprang 15,40 m. På tredjepladsen fulgte Dennis Mägi fra Aarhus 1900 med et spring på 14,57 m. I længdespring blev Jannick nr 3 med et spring på 7,03 m. Konkurrencen blev vundet af Sebastian Pedersen, Sparta med et spring på 7,35 m. På andenpladsen fulgte Benjamin Gabrielsen fra samme klub med et spring på 7,17.

Christian Lauge Laugesen lagde ud med en fjerdeplads på 400 m hæk i tiden 55,45 efterfulgt af en tredjeplads i 110 m hæk i tiden 15,00. Sidstnævnte blev vundet af Andreas Martinsen, Aarhus

1900 i tiden 14,19 efterfulgt på andenpladsen af Sebastian Sund Frandsen, Aalborg AM i tiden 14,84.

Christoffer Andahl kunne ikke helt leve op til 2 m springet, han klarede under DM for ungdom den foregående weekend. Christoffers spring på 1,94 m rakte til en tredjeplads. Mads Moos fra Aarhus 1900 vandt med et spring på 2,10 m efterfulgt af Kenneth Pedersen fra Sparta, der klarede 1,97 m.

Albert Ranning løb sig til en fjerdeplads på 100 m i tiden 10,86 efterfulgt af en tredjeplads på 200 m i tiden 22.21, hvilket var blot 1/100 fra andenpladsen, der blev besat af Andreas Martinsen, Aarhus 1900. Vinder af 200 m løbet blev Andreas Trajkowski i tiden 21,96.

Mændene sluttede nr. 4 på både 4x100 m samt 4x400 m i tiderne 44,89 og 3.32.85. KIF's unge andethold havde fart i benene på 4x100 m, men desværre blev 2 skifter ikke godkendt.



Albert Ranning, KIF's hurtigste mandlige sprinter, på vej i mål



Sprint-coach Lauge Laugesen scorede selv 9 points til herreholdet, men måtte se sig overgået af KIF's p.t. bedste sprinter-kort Astrid Glenner-Frandsen, som i efteråret har sat to flotte klubrekorder på hhv. 100 og 200 meter. Astrid scorede 11 points på holdkortet.



Louise Busk Nielsen stod for eneste disciplinsejr til KIF ved i spydkast at vinde konkurrencen med et kast på 38.53, som samtidig var PR.



BreaKIF News redaktionen var mødt op i næsten stærkeste opstilling med (fra venstre) Michael Mørkboe, Torben Laursen og Søren Sørensen. I redaktionen vil vi gerne bringe meget mere Senior-stof, og ser også frem til at modtage mere input fra Senior-holdene til de kommende numre. På den måde bliver nyhedsbrevet mere alsidigt.

Dramaet på 4x400 meter

Da kvindernes 4x400 m skulle afslutte årets DT-finale, blev der lidt mere drama, end vi ønskede os. Det handlede ikke om placeringer og medaljer, men derimod om diskvalificeringer.

Fra min position oppe foran speakerboksen stod jeg, som mange gange før, med videokameraet for at filme dagens sidste discipliner. Mathilde Zeuthen Pedersen skulle løbe første tur for vores hold, så hun gik ned i startblokken. Da starten skulle gå, tyvstartede Mathilde, og straffen faldt prompte, hun blev bortvist ... sådan noget "#@£#*&#", tænkte jeg og ærgrede mig.

Så måtte jeg se de øvrige hold løbe, inden jeg forhåbentlig kunne få lov at filme vores herrer. Men ... så gik der drama i den, fordi årsagen til Mathildes tyvstart skulle angiveligt have været en skudlignende lyd, måske et højt klap, hun havde reageret på. Hvad gør man så? Vi ville naturligvis indgive en protest, men det er ikke så nemt. Så skal man kunne

henvise til en paragraf i reglementet, indgive protesten skriftligt og desuden betale 500 kr. Så skal juryen bestående af en deltager fra hvert hold samles og vurdere protesten, inden man kan håbe på at få lov at løbe. Det med paragraffen var der heldigvis kun én der gik meget op i, så det blev der set bort fra, men hvordan kunne vi påvise at Mathilde havde været udsat for en urimelig startproces? Der var da nogen, der havde givet udtryk for, at de også havde hørt en lyd, men måske ikke noget der kunne overbevise en jury om retten til et omløb.

Jeg havde filmet starten, men med min placering så langt fra Mathilde havde jeg ingen forventning om, at man ville kunne høre et klap på optagelserne. Imidlertid var heldet med os, for da jeg afspillede optagelsen var det tydeligt, at der var en skudlignende lyd, som Mathilde reagerede på. Faktisk tror jeg det kom fra stadions lydanlæg, hvilket kan forklare at det fremgik så tydeligt.

Forevist for juryen tog det dem ikke lang tid at votere til fordel

for KIF, og herefter fik kvinderne lov at løbe deres 4x400 solo.

Hvordan gik det så? Jo, holdet bestående af Mathilde, Nanna Elmer, Anna Krab Scheibelein og Louise W. Jørgensen løb 4.07.72 i den 3. hurtigste tid og scorede 4 point.

For 15-årige Nanna Elmer var der tale om debut på kvindeholdet, og hun havde faktisk ventet hele dagen på at få lov til at løbe.

Uofficielle mellemtider for pigerne var: Mathilde (64.7) – Nanna (61.0) – Anna (64.3) – Louise (57.7)

Lessons learned:

- Sørg for at filme alle atletikdiscipliner!
- Havner man i Mathildes situation, skal man påberåbe sig ret til at løbe under protest, så man slipper for at løbe solo senere
- Hav altid en standardprotestskrivelse med, man hurtigt kan udfylde og aflevere
- Vær klar til at ofre 500 kr. (som KIF dog fik retur, da vi fik medhold i protesten)

Klik [her](#) for at se videosekvensen, der sikrede kvinderne omløb.



I omstarten, hvor kvindernes 4x400 meter hold måtte løbe solo, var Mathilde Zeuthen hurtigere end sin egen skygge!

RESULTATLISTE KVINDER

Name	Event	Group	Resultat	Placering	Point	PR	Årsbedste
Jessie Ipsen (1983)	Hammerkast	Kvinder	36.29	6	3	25.16	-
Anne Sofie Hyldtoft (1994)	Stangspring	Kvinder	3.04	3	5	3.60	-
Alberte Ulrik (2003)	400 meter hæk	Kvinder	1.17.36	8	-	-	-
Anna Krab Scheibelein (1998)	400 meter hæk	Kvinder	1.14.31	7	1	-	-
Louise Busk Nielsen (1997)	Diskoskast	Kvinder	26.07	8	2	29.51	29.51
Signe Boelsmand (1991)	Diskoskast	Kvinder	17.32	10	-	-	-
Astrid Glenner-Frandsen (1993)	100 meter	Kvinder	12.08	2	5	11.80	11.80
Liv D.Pedersen (1997)	100 meter	Kvinder	13.62	12	0,5	12.64	13.24
Katrine Holten Winther (1989)	Trespring	Kvinder	12.53	2	5	12.51	12.47
Sofie Christensen (1995)	5000 meter	Kvinder	21.12.12	8	1	21.27 (5 km)	-
Anne Sofie Hyldtoft (1994)	Kuglestød	Kvinder	10.26	10	1	11.97	-
Louise Busk Nielsen (1997)	Kuglestød	Kvinder	9.41	11	1	9.52	9.52
Louise Würtz Jørgensen (1991)	800 meter	Kvinder	2.14.73	2	5	2.10.44	2.10.86
Københavns IF I	4 x 100 meter stafet	Kvinder	50.54	5	2	-	-
Cathrine Laugesen (1990)	Spydkast	Kvinder	18.37	10	-	23.21	23.21
Louise Busk Nielsen (1997)	Spydkast	Kvinder	38.53	1	7	37.62	37.62
Mathilde Zeuthen (1999)	Højdespring	Kvinder	1.49	5	3	1.58	1.58
Astrid Glenner-Frandsen (1993)	200 meter	Kvinder	24.46	3	4	24.43	24.43
Josefine Rosholm (1994)	100 meter hæk	Kvinder	18.69	7	1	18.35	18.35
Astrid Glenner-Frandsen (1993)	Længdespring	Kvinder	4.96	9	2	4.54	-
Mathilde Zeuthen (1999)	Længdespring	Kvinder	5.30	6	3	5.00	5.00
Katrine Holten Winther (1989)	400 meter	Kvinder	1.01.18	6	1	57.52	-
Anna Walser (1995)	1500 meter	Kvinder	5.45.13	10	1,5	-	-
Louise Würtz Jørgensen (1991)	1500 meter	Kvinder	5.06.32	2	5	4.33.84	4.42.63
Københavns IF I	4 x 400 meter stafet	Kvinder	4.07.72	3	4	-	-
					63 POINTS		

DT finalen, Østerbro, 8. september

RESULTATLISTE MÆND

Name	Event	Group	Resultat	Placering	Point	PR	Arsbedste
Christian Lauge Laugesen (1986)	400 meter hæk	Mænd	55.45	4	3	51.80	57.01
Martin Panduro (1994)	400 meter hæk	Mænd	59.47	6		58.94	58.94
Jakob Molander (1983)	Trespring	Mænd	12.01	6		12.67	12.42
Jannick Bagge (1994)	Trespring	Mænd	15.01	2	5	15.23	15.23
Christian Lauge Laugesen (1986)	Kuglestød	Mænd	11.66	9	2	13.19	-
Mads Ringsted (1999)	Kuglestød	Mænd	11.88	7	2	12.16	-
Albert Ranning (1998)	100 meter	Mænd	10.86	4	4	10.73	10.73
Jacob Wolfgang (1981)	100 meter	Mænd	11.45	6	2	10.79	11.29
Christoffer Åndahl (2000)	Højdespring	Mænd	1.94	3	4	2.00	2.00
Michael Mørkboe (1971)	Højdespring	Mænd	1.44	10		1.65	-
Jesper Pedersen (1975)	5000 meter	Mænd	15.53.90	4	4	15.04.11	15.11.14
Mads Ringsted (1999)	Diskoskast	Mænd	25.50	9	1	34.11	-
Christoffer Boll (1992)	800 meter	Mænd	2.00.53	4	3	1.53.93	1.55.31
Jonathan Makwarth (2000)	800 meter	Mænd	2.02.18	7		1.59.07	1.59.07
Københavns IF I	4 x 100 meter stafet	Mænd	44.89	4	3	-	-
Jannick Bagge (1994)	Længdespring	Mænd	7.03	3	5	7.10	7.10
Mikkel Ringsted (1996)	Længdespring	Mænd	5.88	10	1,5	6.80	6.80
Mikkel Ringsted (1996)	Stangspring	Mænd	2.14	11	1	4.90	2.14 (skade)
Albert Ranning (1998)	200 meter	Mænd	22.21	3	4	21.80	21.80
Christoffer Madsen (1992)	3000 meter forh.	Mænd	11.12.66	5	2	9.28.19	-
Emanuel Hamann (1999)	Hammerkast	Mænd	46.36	7	1	53.24	53.24
Martin Juhl (1973)	Hammerkast	Mænd	33.96	10		37.30	37.30
Christian Lauge Laugesen (1986)	110 meter hæk	Mænd	15.00	3	4	14.37	-
Martin Panduro (1994)	110 meter hæk	Mænd	17.13	6		16.68	16.68
Jonathan Kure (1997)	400 meter	Mænd	51.39	5	2	51.30	51.30
Christoffer Boll (1992)	1500 meter	Mænd	4.12.82	5	4	3.46.74	3.49.20
Jonathan Adamsen (1995)	1500 meter	Mænd	4.25.52	8	2	3.59.28	-
Jannick Bagge (1994)	Spydkast	Mænd	52.40	6	2	56.12	53.90
Mikkel Hansen (1993)	Spydkast	Mænd	50.07	8		48.04	48.04
Københavns IF I	4 x 400 meter stafet	Mænd	3.32.85	4	3	-	-
					64,5 POINTS		

17 KIF'ere stillede til start til det årlige ungdoms DM (DMU) i atletik, som i år var henlagt til det idylliske Skovdalen Atletikstadion i Aalborg. Skovdalen er oprindeligt en gammel kridtgrav, og da den blev efterladt i sin tid tog fremsynede idrætsledere og politikere den gode beslutning at anlægge et atletikstadion på stedet. Stadion ligger ideelt, lidt nedsænket ift. omgivelser og omkranset af træer, hvilket næsten altid sikrer optimale vindforhold for atleterne.

Der var på forhånd næret store forventninger til holdet, da KIF stillede op med flere medalje- og mesterskabskandidater, og det skulle faktisk komme til at gå over al forventning.

Atleter og trænere ankom fredag aften til



2 Danmarksmestre lørdag formiddag! Alma Witt (t.v.) på 300 m hæk og Rebekka Holting i hammerkast, begge i P15.

vandrerhjemmet BBBB (Bo Bedre – Bo Billigere), tidligere kendt som Fjordparken og alle blev installeret på værelserne. Herefter satte hele holdet sig ud på bådebroen i måneskinnet, og Mikkel gav en masse praktiske informationer. Ikke meget længe efter gik atleterne til køjs, mens trænerne planlagde de sidste detaljer.

Lørdag morgen skulle flere af atleterne tidligt op for at spise i god tid inden konkurrencerne. Vi havde ikke færre end fem, der skulle i konkurrence fra starten af stævnet.

Alberte Ulrik og Alma Witt lagde ud i 300 m hæk i P15. Alma havde en skidt optakt, hvor flere indløb op til første hæk kiksede fuldstændigt, mens Alberte som vanligt var sikkerheden selv. Alma udviste dog en flot ro trods den mildest talt kritiske forberedelse, og da løbet blev skudt i gang, lykkedes det hende at komme over første hæk, men dog med en skidt timing. Alma og Alberte løb i B-heatet, og inden da var A-heatet blevet afviklet med sikker sejr til storfavoritten fra Holstebro. Aalborg Atletik havde generelt ikke en heldig weekend med afviklingen af mester-skaberne, og man kan undres over at A-heatet

blev afviklet før B-heatet, men sådan var det. Alberte har savnet fart i sine 300-meter-hækkeløb gennem sæsonen, men her til DMU var der anderledes gode takter. Hun krydsede målstregen som næstbedst i B-heatet og sluttede samlet midt i feltet på en 7.-plads i en tid lige omkring PR.

Men ... foran hende løb Alma et forrygende løb, hvor hun efter de første 100 m som ikke gik specielt godt, satte turboen til og leverede en mindre sensation. Alma overraskede alt og alle med at blive dansk mester fra B-heatet i tiden 46.07, hvor vindertiden i A-heatet var 46.35. Suverænt af Alma, der som 14-årig er med til sit første udendørs DMU og hvilken kickstart af KIF at erobre stævnets første mesterskab lørdag morgen!



Mik Lønborg vandt bronze på 300 m hæk i D15 klassen.

D15 klassen fulgte umiddelbart efter, også med to KIF'ere til start, Mik Lønborg og William Elsner. William lå til en sikker medalje på de sidste 100 meter, men styrtede så uheldigt i opløbet i kampen om sølvmedaljen, men leverede herefter weekendens bedste fight og moral ved i stedet for at udgå at rejse sig og gennemføre løbet – stærkt fightet af William, der kom i mål på en 4.-plads. I stedet blev det Mik, der løb med bronzemedaljen i tiden 45.96 efter et disciplineret løb, hvor han disponerede kræfterne godt og viste at han mestrer afstandsbedømmelsens kunst. Tiden var en lille PR.

Mens hækkeløberne var i gang, var Rebekka Holsting P15 gået i hammerringen som svag forhåndsfavorit med bedste notering i feltet, og Rebekka levede smukt

op til favoritværdigheden ved at erobre KIF's anden guldmedalje i løbet af stævnets første time. Rebekka forbedrede sig i flere omgange og svarede straks tilbage, da en af hendes modstandere havde den frækhed at kaste længere end hende. Rebekka fik med et kast på 45.49 sat en flot PR med en forbedring på over 2 meter. Man må sige at KIF's unge piger viste vejen allerede fra stævnets begyndelse.

Vibha Soren var til start i trespring P17 og efter en længere pause pga. efterskole er formen ikke helt som sidste år, det blev til et resultat på 9.46 og en 7.-plads.

Gustav Bendsen sluttede midt i feltet på D15 1500 m i tiden 4.27.55, hvorefter sprinterne skulle i aktion, først med Lukas Medina Sørensen i D15, der sluttede 4'er i tiden 11.84

tæt på PR. Albert Ranning fulgte op med en bronze i den ældste D22 klasse i tiden 10.93.

William havde fået nogle knubs af styrtet på 300 m hæk, men senere samme dag stod han klar bag startstregen på 2000 m forhindring. Med kun tre deltagere i hans aldersklasse var medaljerne næsten givet på forhånd. William vidste at der skulle noget ekstraordinært til, hvis han skulle kæmpe med om guld, men allerede på første omgang satte favoritten så højt et tempo at William klogelig valgte at slippe. Til gengæld havde han ingen problemer med at holde den anden modstander bag sig og stille og roligt konsolidere sin sølvmedalje gennem løbet.

Smilla Mygind var i spyd P15 på forhånd spået medaljchancer, men med et kast på 34.54 ca. 4 meter fra PR sluttede Smilla på den lidt ærgerlige 4.-plads lige uden for podiet.

Alma Witt P15 skulle i aktion igen på 300 meter distancen, denne gang dog uden hække sammen med Nanna Elmer. Begge sluttede midt i feltet på hhv. 8.- og 11.-pladsen en anelse fra PR.



William Elsner vandt sølv på 2000 m forhindring i D15 klassen.

På samme 300 m distance løb August Østergaard og Neloo Falck i D15-klassen mere metal hjem til KIF. De kunne ikke følge Spartas Vilhelm Krüger, der endte med at sætte Dansk Rekord (DUR 14 år) som vinder i tiden 36.52 og blev klar vinder. August og Neloo blev lige så klare sølv- og bronzvindere i tiderne 37.30 og 37.56, begge PR og især Neloos tid var en markant PR på over ½ sekund.

Mik Lønborg D15 sprang 2.60 i stangspring hvilket rakte til en 5.-plads noget væk fra medaljerne, hvor bronzen gik på 3.10 og guld og sølv på 3.60. Emanuel Hammann D19 blev 6'er i hammer med 52.98 tæt på PR, hvilket rundede lørdagen af.

Søndag morgen lagde Alberte Ulrik P15 ud på 80 m hæk og var tæt på at gå i finalen, men sluttede 9'er i tiden 13.74. Smilla Mygind P15 sluttede midt i diskosfeltet på en 7.-plads med et kast på 24.22, som var PR med godt 2 meter.

Asbjørn Birkelund var på forhånd sikret en guldmedalje i D17 3000 m kapgang som eneste deltager, men formåede alligevel uden pres fra konkurrenter at sætte en markant PR i tiden 15.44.78, som var en forbedring fra 16.10.09.

På 800 m i P15 stillede vi med Nanna Elmer og Esther Kirkeby (fra GIK) til start, og det var et løb der fik en høj underholdnings-



Christoffer Åndahl for første gang over 2.00 meter i højdespring.

værdi. Odenses Cecilie Carlsen som nok er mere sprinter end mellem-distanceløber, havde nemlig ikke den bedste tempofornemmelse og lagde derfor ud med at løbe første omgang på 66 sek., hvilket var tre sekunder hurtigere end A-heatet. Det vanvittige tempo trak Nanna med, mens Esther lagde sig på mellemløbet og måtte gøre arbejdet selv. Som forventet gik tempoet voldsomt ned på 2. omgang og stille og roligt fik Esther kontakt og passerede Nanna. Med 200 m igen satte hun et angreb ind og gik i spidsen. Det fik Nanna til at vågne op til dåd igen efter at Odenseløberen havde trukket tempoet gevaldigt ned og op ad langsiden gik Nanna forbi Esther, og de kunne løbe over



August Østergaard er kommet fra Gentofte tidligere i år til KIF's U18-hold og er en klar forstærkning, hvilket han bl.a. viste på 800 m ved at blive Danmarks-mester og sætte ny klubrekord i tiden 2.02.57.

målstregen som nr. 1 og 2. Nanna Elmer vandt i tiden 2.25.06 og sluttede 8'er sammenlagt, mens Esther satte PR med 2.26.67. Var de kommet i det hurtige A-heat havde nok især Nanna løbet en noget hurtigere tid.

En sprinter der formåede at gå med succes fra de korte distancer til mellemdistance var August Østergaard. I A-heatet på 800 m for D15 skulle han og Gustav Bendsen forsøge at bringe flere medaljer til KIF's allerede flotte høst. Med Gustav i 2. position og August i 3. position på

første omgang udviklede løbet sig lige som August havde brug for. August sørgede hele tiden for at holde sig til, og i sidste sving inden opløbet satte han sit angreb ind, og det kunne ingen svare igen på. Det blev således til en flot sejr til August i den fornemme tid 2.02.57 og dermed endnu et dansk mesterskab til KIF. I samme heat sluttede Gustav Bendsen 6'er i 2.08.52.

Louise Busk Nielsen P22 kom i aktion søndag eftermiddag i to

kastediscipliner, først diskos med et kast på 23.75 og en bronzemedalje, og dernæst spydkast med et kast tæt på PR på 37.16 der udløste sølv.

Alma Witt P15 skulle på 200 m i aktion for tredje gang i løbet af weekenden, det blev til en tid meget tæt på PR i 26.79, hvilket gav en fin 6.-plads ud af 19 startende. På samme distance var Albert Ranning D22 uhyggeligt tæt på at hive endnu et dansk mesterskab hjem til KIF, men målfotoet afslørede 1/100 sek. til forskel mellem Albert (22.08) og Steffen Knudsen (22.07) fra Aarhus 1900, så Albert måtte tage til takke med sølv.

Når krudtrøgen har lagt sig fra dette års DMU vil særligt et resultat stå tilbage i erindringen. Christoffer Åndahl (D19) lykkedes endelig at passere den magiske 2 meter grænse i højdespring ved netop at klare 2.00 i 3. forsøg på højden. Forinden havde Chris hængt konkurrenterne af, sølvet gik på 1.87 så endnu et dansk mesterskab til KIF. Desuden slog Chris en 46 år gammel U20 KIF-rekord, som lød på 1.98 sat helt tilbage i 1972. Efter lidt afprøvning af forskellige tilløb lader det til



En god præstation af Alberte Ulrik (t.v.) på pigernes 300 m hæk, men hun kunne dog ikke følge med den senere Danmarksmester Alma Witt (t.h.).

at det ultrakorte tilløb ser ud til at fungere for Chris.

I længdespring D15 var Lukas Medina Sørensen en af forhåndsfavoritterne, men Spartas Vilhelm Krüger var bedst på dagen med 6.52 (tangering af hans egen DUR-14 rekord) og Lukas vandt sølv i 6.14.

En hæsblæsende weekend blev rundet af med en mindst lige så hæsblæsende 1000 meter medley-stafet for D15, hvor stafetholdet udgøres af 4

løbere, der løber hhv. 100-200-300-400 meter. Inden sidste omgang på de 400 meter havde Sparta et hul på 5 meter til KIF, som August Østergaard på sidsteturen lykkedes med at få lukket og i udgangen af svinget fik han faktisk også overhalet Sparta-løberen, men desværre svarede Sparta-løberen igen på opløbssiden, og KIF måtte tage til takke med andenpladsen efter en flot fight. Begge holds tider var under den eksisterende

danske 15 års rekord på 2.07.66. 1) Sparta 2.06.72 og 2) KIF 2.07.28. Sølvmedaljerne blev løbet hjem af Lukas Medina Sørensen, William Elsner, Neloo Falck og August Østergaard.

Facit blev, at på 30 starter vandt KIF hele 15 medaljer - 5 guld, 6 sølv og 4 bronze. Stort tillykke til alle jer dygtige KIF-ungdommer og den ligeledes dygtige og dedikerede trænerstab.

Navn	Disciplin	Klasse	Resultat	PR	Årsbedste	Tidspunkt	Deltagere	Placering	Medalje
Alma Witt	300 m hæk	P15	46.07			Lørdag 10.00	12	1	Guld
Alberte Ulrik	300 m hæk	P15	50.48	50.25	50.25	Lørdag 10.00	12	7	
Rebekka Holsting	Hammer	P15	45.49	43.24	43.24	Lørdag 10.00	16	1	Guld
Mik Lønborg	300 m hæk	D15	45.96	46.10	46.10	Lørdag 10.10	5	3	Bronze
William Elsner	300 m hæk	D15	48.36	47.23	47.23	Lørdag 10.10	5	4	
Vibha Soren	Trespring	P17	9.46	10.44		Lørdag 12.05	8	7	
Gustav Bendsen	1500 m	D15	4.27.55	4.22.78	4.22.78	Lørdag 12.15	13	6	
Lukas Medina Sørensen	100 m	D15	11.84	11.80	11.80	Lørdag 13.15	20	4	
Albert Ranning	100 m	D22	10.93	10.73	10.73	Lørdag 14.05	9	3	Bronze
Smilla Mygind	Spydkast	P15	34.54	38.37	38.37	Lørdag 14.25	15	4	
William Elsner	2000 m F	D15	7.36.65			Lørdag 14.35	3	2	Sølv
Alma Witt	300 m	P15	43.23	42.70	42.70	Lørdag 14.50	18	8	
Nanna Elmer	300 m	P15	44.34	43.54	43.54	Lørdag 14.50	18	11	
August Østergaard	300 m	D15	37.30	37.37	37.37	Lørdag 15.05	13	2	Sølv
Neloo Falck	300 m	D15	37.56	38.08	38.08	Lørdag 15.05	13	3	Bronze
Mik Lønborg	Stangspring	D15	2.60	2.90	2.90	Lørdag 15.05	8	5	
Emanuel Hammann	Hammer	D19	52.98	53.24	53.24	Lørdag 15.35	9	6	
Alberte Ulrik	80 m hæk	P15	13.74	13.33	13.33	Søndag 10.00	15	9	
Smilla Mygind	Diskos	P15	24.22	21.93	21.93	Søndag 10.00	15	7	
Asbjørn Birkelund	3000 m kapgang	D17	15.44.78	16.10.09	16.10.09	Søndag 10.30	1	1	Guld
Nanna Elmer	800 m	P15	2.25.06	2.22.09	2.22.09	Søndag 10.50	14	8	
August Østergaard	800 m	D15	2.02.57	2.06.11	2.06.11	Søndag 11.20	18	1	Guld
Gustav Bendsen	800 m	D15	2.08.52	2.08.08	2.08.08	Søndag 11.20	18	6	
Louise Busk Nielsen	Diskos	P22	23.75	29.51	29.51	Søndag 11.55	3	3	Bronze
Alma Witt	200 m	P15	26.79	26.73	26.73	Søndag 12.10	19	6	
Christoffer Åndahl	Højde	D19	2.00	1.95	1.95	Søndag 12.25	4	1	Guld
Albert Ranning	200 m	D22	22.08	21.80	21.80	Søndag 12.50	11	2	Sølv
Lukas Medina Sørensen	Længde	D15	6.14	6.41	6.41	Søndag 13.00	16	2	Sølv
Louise Busk Nielsen	Spydkast	P22	37.16	37.62	37.62	Søndag 16.00	2	2	Sølv
KIF Dreng 15	1000 m medley	D15	2.07.28	2.11.66	2.11.66	Søndag 17.20	4	2	Sølv

Medaljeregning over KIF

Flere KIFere uden konkurrence erfaring deltog i Østmesterskaberne for hold.

Lørdag d. 15. september blev en rigtig god dag for KIF, idet alle 3 KIF hold, der deltog i Østmesterskaberne, vandt medaljer:

Drenge 11 år, guld: August Juhl Horsgaard, Hector Wielechowski, Hjalte-Johannes Kronborg, Jonathan Kjær Mansfeldt, Kevin Jensen, Marvin Jensen, Samuel Kærhøg.

Piger 11 år, sølv.: Aliya Dahl, Asta Sofie Garder, Emma King, Isabella Bonde, Klara Vibeke Ohl, Mille Elmer, Signe Weicherts og Sophia Bonde.

Mix 13 år, sølv: Alberte R. Kjærsgaard, Alexander Holzknacht-Hrafinkelsson, Bastian Ingemann, Celina Hagihara, Daniel H. O. Rasmussen, Elisabeth Elsner, Freja Weicherts, Leon Hamann og Mikaela Medina Sørensen.

Ikke kun atleterne kunne glæde sig over en flot dag

for KIF. Trænere, forældre og andre familiemedlemmer var med til at skabe en rigtig hyggelig dag på Greve Stadion. Flere havde medbragt hjemmebagt kage, frugt og juice, som kunne nydes under det flotte rød-hvide KIF banner. Jo, KIF var med til at skabe en flot stemning på Greve Stadion på trods af skiftende vejrforhold.



Drenge 10-11 års holdet vandt med 7.267 points med god margen til Spartas hold med 7.124 points og på 3.-pladsen kom Amager med 6.586 points.

Det skal også nævnes, at Anders Bonde (far til Isabella og Sophia) stillede en bus gratis til rådighed med kørsel fra Østerbro til Greve og tilbage igen. En flot gestus.

Trænere og ledere havde formået at få flere atleter med, som ikke tidligere har deltaget i stævner og mesterskaber. Sammen med de øvrige atleter fik de en dejlig dag, der blev kronet med medaljer til alle. De mange gode oplevelser som atleterne fik denne dag, medfører forhåbentligt at endnu flere KIF'ere vil

deltage i fremtidige stævner og mesterskaber.

Mesterskabet viste, at KIF har rigtig mange talenter i aldersgruppen 10-13 år. Med den rigtige talentpleje kan KIF om nogle år præsentere atleter, der på seniorplan kan klare sig i toppen af dansk atletik. Nogle vil måske endda blive så dygtige, at de kan deltage i internationale stævner og mesterskaber.

Deltagerne på alle tre hold viste en flot holdånd. Når KIF atleter var i konkurrence heppede de øvrige atleter på dem. Enkelte KIF'ere skilte sig

ud. Heriblandt Asta Sophia Garder fra pige 11 holdet, der scorede flest point blandt alle KIF'ere. I alt blev det til 2254 point via en flot sejr i længdespring, hvor Asta sprang imponerende 4,33 m. En forbedring på 21 cm af hendes PR. Desuden blev Asta nr. 2 på 60 m, hvor hun løb i den fremragende tid 8,80 sek. Desværre var der for meget medvind, så tiden kan ikke godkendes som PR.



Pigernes 10-11 års hold vandt sølv med 7.494 points, ca. 400 points færre end Spartas guldhold med 7.878 points. På 3.-pladsen Greve med 6.898 points.

Alle 3 KIF hold deltog i stafet. Piger 11 år deltog endda med både et A hold og et B hold i 4 x 60 m. Alle holdene gennemførte uden fejl i skiftene.

Piger 11 års A hold, der bestod af Sophia Bonde, Mille Elmer, Emma King og Asta Sophia Garder blev nr. 2 i tiden 35.37 sek kun slået med 11/100 sek af Sparta. B-holdet blev sammensat på selve konkurrencedagen, så det var flot, at de gennemførte uden fejl. Holdet bestod af Aliya Dahl, Signe Weicherts, Isabella Bonde og Klara Vibeke Ohl.

Drenge 11 år vandt deres 4x60 m i tiden 35.08 sek

foran Sparta's A hold, der løb i tiden 35.67 sek. Holdet bestod af Jonathan Kjær Mansfeldt, Samuel Kærhøg, Kevin Jensen og August Juhl Horsgaard. Bemærk at Spartas tid var 3/10 sek langsommere end den tilsvarende tid for KIF's 11 årige piger!

Mix 13 år 4x80 meter stafet bestående af 4 P12 piger (Celina, Alberte, Elisabeth, Mikaela) løb i tiden 44.89. Pigerne var imponerende tæt på at slå den danske rekord for 12 års piger som lyder på 44.24. Med lidt mere stafettræning inden stævnet havde rekorden været i hus.

Alle, der overværede medaljeoverrækkelserne, så hvor betydningsfuld disse holdmedaljer var. De unge atleters fælles jubel og glæde var enestående og smittede af på alle os, der overværede overrækkelserne. Jublen forekom større end under det individuelle mesterskab, der fandt sted i Ballerup tidligere på året. KIF bør lære af dette og tilmelde så mange hold som muligt i 2019. Mon ikke atleterne, der deltog i år, allerede glæder sig til holdmesterskabet i 2019?



Mix-holdet på 12-13 år kom også på skamlen og vandt sølv med 5.764 points, kun overgået af Holte med 6.294 points. På 3.-pladsen kom Helsingør med 4.988 points.



DMU Holdfinale, Ballerup 22. september

af Søren Sørensen

For første gang i mange år stillede 2 KIF ungdomshold (12-15 år) til start ved Hold DM finalen (DMU hold), der i år blev afviklet i Ballerup. Begge hold har en grundstamme af årgang 2003, hvor de fleste har dyrket atletik i KIF i adskillige år.

Drengenes hold består af 7 atleter og blot en enkelt årgang 2004 dreng (Elias) og 2005 årgang (Leon). Drengene blev 2'er i kvalifikationsmatchen på Østerbro 27. maj og med et pointtal der ligeledes seedede dem 2'er til finalen, da de 3 jyske hold på papiret var ca. 1.000 point svagere end KIF. Spartas drengehold er suveræne og ville være umuligt at nå, så kampen om sølvet stod forventet mod Amager, der i kvalifikationen kun var 167 point efter KIF. I finalen fik KIF den værst tænkelige start, da Mik Lønborg skulle springe stang i en voldsom regnbyge ved stævnestart kl. 12.00. Mik

kunne ikke få ordentligt greb i stangen under de vanvittige vejrforhold og det blev til 3 ærgerlige nedrivninger på begynderhøjden 2.20, Mik har PR 2.90 sat på samme bane i juni ved Østmesterskaberne. Endnu mere ærgerligt var det, at lige efter Miks nedrivninger stoppede konkurrencen pga. hækkeløb der skulle i gang kl. 12.15, og i mellemtiden klarede det op og blev fint solskin. En øv start på dagen, men drengene – og især Mik! – kom stærkt igen senere på dagen i spyd med et PR-kast på 38.47, forbedring fra kvalifikationen på over 3 meter.

William Elsner tog 2 for holdet med yderst velkomne point i de normalt for holdkamp så svære kastediscipliner. 27.30 i hammer og 11.55 i kugle var klare PR forbedringer og gode ekstra point på kontoen ift. kval-stævnet i

maj. August Østergaard var tæt på klubrekord (15.26) ved at løbe 15.42 på 100 hæk, desværre blev August skadet og kunne ikke starte senere i stafet og i favoritdisciplinen 800 m, hvor han er regerende dansk mester.

Lukas Medina Sørensen var sat på i de to springøvelser, hvor længde blev afviklet i regn og Lukas sprang lidt under niveau med 5.81, det samme gjorde sig gældende i højde med 1.58. Neloo Falck sørgede for gode point på de to sprintdistancer 100 og 300 meter, Neloo vandt 100 i PR 12.30 ovenikøbet i minus 1.5 vind og blev nr. 3 på 300.

Midt på dagen så det ud som om KIF var i gang med at indhente Amagers forspring fra stangspring og havde allerede passeret de jyske klubber. På 3000 m leverede Gustav og Leon

gode stabile præstationer med Gustav først i mål i tiden 10.15.99 godt 5 sek. langsommere end i kvalifikationen, men til gengæld også i meget sværere vejrforhold her i Ballerup. Gustav tog en tårn mere på 800 meter og vandt i fornem stil i tiden 2.14.57 hvilket gjorde at KIF halede endnu mere ind på Amager.

I diskos var Elias Uth Lauritzen på plads med stabile kast og bedste notering på 19.59, hvilket er bedre end der blev kastet i kvalifikationen (18.13) hvor Elias ikke var med, så igen gode point til holdet. Tiden var så inde til den nervepirrende stafet, der skulle afgøre sølv og bronze mellem KIF og Amager, hvor Amager førte med 84 point, hvilket svarer til ca. 1,5 sekund på en 4x100 m. Trænerstaben havde sammensat rækkefølgen perfekt med den hurtigste sprinter Lukas på

førsteturen, der på bane 4 lagde stor afstand til Amager på bane 3, som derfor fik et febrilsk første skifte i forsøget på at indhente det tabte på førsteturen. Amager-skiftet koksede helt og holdet kom i mål hele 11 sekunder efter KIF, som dermed kunne fejre de velfortjente sølvmedaljer.

I pigernes konkurrence var oddsene på forhånd noget dårligere, da holdet havde næstfærrest point med fra kval-stævnerne i maj. Sparta og Holstebro var på forhånd tippet til at kæmpe om guld og sølv, og det kom til at gå som forventet med Aalborg på 3.-pladsen. Og pga. et stafetkiks fra pigernes 1. stafethold i sidste øvelse, overhalede Ballerup vores hold, som dermed sluttede nr. 6 og sidst med kun 40 point op til Ballerup.

Alberte Ulrik havde et par gode øvelser i både 80 m hæk afviklet i vanvittigt

regnvejr som 1. øvelse kl. 12.00 og senere på dagen i stang med PR på 2.00. I spyd var Smilla lidt under vanlig standard med 32.56 og diskos med 19.36 men stadigvæk gode solide point til holdet. Dagens pointtopscorer for KIF samlet blev den nykårede mester i hammerkast Rebekka Holsting, der slyngede redskabet ud på 42.83 der udløste 912 point, en imponerende stabilitet fra Rebekkas side. Med afbud fra den nykårede danske mester på 300 hæk Alma Witt var det op til Michelle Rutherford at løbe 300 meter, hvilket hun gjorde i den flotte tid 45.47. Michelle var også i 100 m startblokken og løb 13.99 men måtte se sig passeret i 2. heat af Celina Hagihara (årgang 2006) fra 12-13 årsholdet, der løb 13.88 og dermed scorede 654 points til holdet. Celina var 2. mand på 800 m distancen og fulgte hele tiden rigtigt godt med



Neloo Falck scorede flotte points til holdet med 717 points på 100 m i tiden 12.30 (1. plads) samt 859 points på 300 m i tiden 38.62 (3. plads).

Nanna Elmer, der dog kom i mål knap 1 sek. før Celina i tiden 2.25.70.

Ligesom Celina var også Alma Horsgaard og Mikaela Medina Sørensen hentet op fra 12-13 årsholdet, Alma løb et godt 3000 m løb under svære vejrforhold i tiden 12.38.70, hvilket blot var 6 sek. langsommere end tiden fra Østerbro i maj. Mikaela sprang højde og nåede op på 1.41 og et fornuftigt 2. forsøg på 1.44 med minimal nedrivning, men under alle omstændigheder en forbedring af 1.35 fra kvalifikationen.

I længdespring sprang Frida Bundgaard op til sit bedste med 4.46 og det samme gjorde Karoline Bygwraa i kugle med en PR på 8.30. Før den afsluttende stafet var der således lagt op til en kamp om 5.-pladsen mellem KIF og Ballerup, og som sagt med et mislykket sidste skifte måtte 2.-holdet i aktion som løb ca. 4 sek. langsommere end Ballerups 1.-hold og dermed sluttede KIF sidst men efter en godkendt og helhjertet indsats fra samtlige på holdet.

Godt kæmpet af både pige- og drengehold og tak for stort

engagement fra træner-teamet som altid. Nu rykker hovedparten af atleterne op i 16-19 årsklassen til næste sæson, så det bliver spændende at se hvordan de klarer sig dér og hvilke atleter der får chancen for at udfylde de ledige pladser på 12-15 års holdene. Det udfordrende ved holdkampe er at der (i 12-15 års klassen) skal dækkes 6 løbediscipliner, 4 kast og 3 spring, og hver atlet må max. deltage i to øvelser samt stafet. Så klubberne skal helst råde over en gruppe af stævneerfarne folk for at kunne stille med et slagkraftigt hold, der dækker alle disciplinerne.



DRENGE 12-15 ÅR

		Resultat	Point	Kval. res.	Kval. point
Stang	Mik Lønborg (2003)	NM	0	2.60	472
Hammer	William Elsner (2003)	27.30	521	24.44	446
100 hæk	August Østergaard (2003)	15.42	792	16.14	692
Længde	Lukas Medina (2003)	5.81	712	6.08	778
100 m	Neloo Falck (2003)	12.30	717	12.29	720
Spyd	Mik Lønborg (2003)	38.47	551	35.40	493
3000 m	Gustav Bendsen (2003)	10.15.99	591	10.11.41	609
Kugle	William Elsner (2003)	11.55	701	10.60	631
300 m	Neloo Falck (2003)	38.62	859	39.19	819
Højde	Lukas Medina (2003)	1.58	592	1.61	625
Diskos	Elias Uth Lauritzen (2004)	19.59	309	18.13	266
800 m	Gustav Bendsen (2003)	2.14.57	606	2.14.31	611
4x100 m		48.49	870	47.95	899
			7821		8061

Slutstilling:

Sparta	10357
KIF	7821
Amager	7428
Aarhus 1900	7003
SIK80/Dybvad	6968

PIGER 12-15 ÅR

		Resultat	Point	Kval. res.	Kval. point
80 hæk	Alberte Ulrik (2003)	13.39	739	13.47	727
Spyd	Smilla Mygind (2004)	32.56	743	38.37	866
100 m	Celina Hagihara (2006)	13.88	654	13.95	641
Højde	Mikaela Medina (2006)	1.41	510	1.35	432
Hammer	Rebekka Holsting (2003)	42.83	912	43.24	921
3000 m	Alma Horsgaard (2005)	12.38.70	390	12.31.34	409
Længde	Frida Bundgaard (2003)	4.46	530	5.16	751
Diskos	Smilla Mygind (2004)	19.36	392	21.93	466
Stang	Alberte Ulrik (2003)	2.00	317	1.60	175
300 m	Michelle Rutherford (2003)	45.47	616	43.78	710
Kugle	Karoline Bygwraa (2003)	8.30	545	8.18	532
800 m	Nanna Elmer (2003)	2.25.70	747	2.27.50	717
4x100 m		55.98	707	57.41	652
			7802		7999

Slutstilling:

Sparta	9474
Holstebro	9074
Aalborg	8911
Viborg/Hvide Sande	8279
Ballerup	7842
KIF	7802

af Mikkel Hansen

Hvad skal jeg sige – bare WOW!

Det er ved at være lidt siden at I har fået en opdatering fra U18 holdet. Og da vores sæson netop er slut, bliver I nu ført igennem en evaluering på år 2 med U18 holdet i KIF – for sikre et år det har været!

De sidste måneder har været meget intense, lige efter sommerferien var der Sparta Copenhagen Games, som sidste forberedelse til DMU (DM for ungdom). Og lad os da bare starte med en lille opsamling på DMU:

I oktober måned sidste år sendte jeg vores målsætninger for Københavns Idrætsforening til Team Copenhagen. På dette tidspunkt var det meget svært at spå om fremtiden – så målene blev bare (syntes vi på daværende tidspunkt) sat ret optimistisk. U18 holdet har været i en rivende udvikling, og derfor turde vi godt at satse højt, og i betragtning af

1 medalje ved ude DMU sidste år, havde vi sat forhåbningerne højt om 15 deltagere afsted og minimum 6 medaljer.

Da jeg så sad i bussen på vej hjem fra Aalborg og gjorde status, var det med en rystende krop, for det blev til netop 15 udtagne atleter fra U18 holdet og hele 10 medaljer til holdet.

Derudover blev det endda til 4 nye danske mestre – og endda to til pigerne fra holdet, som vi har fokuseret meget på, da de tidligere har haltet lidt efter drengene. Begge guldmedaljer fandt sted blandt pigerne i 14-15 års gruppen i henholdsvis hammerkast og 300m hækkeløb. I drengenes tilsvarende aldersgruppe blev det til et dansk mesterskab på 800m og i den lidt ældre klasse (16-17 år) blev det også til et dansk mesterskab på 3000m kapgang. I alle 4 tilfælde var det markante

forbedringer også på deres personlige rekorder.

Der var også 4 klubrekorder der stod for fald. De fandt sted på henholdsvis 3000m kapgang, hammerkast, 300m hæk og 800m (som har stået siden 2001).

Vi bliver også nødt til lige at nævne at vi på 1000m stafetten var under den gamle Danske Ungdomsrekord – der var dog et hold der var hurtigere end os på dagen... Sikke en holdånd der var hele weekenden igennem!

Derudover blev det altså til 6 medaljer mere...

GULD: P15 - 300m hæk

GULD: P15 – Hammerkast

GULD: D15 – 800m

GULD: D17 – 3000m kapgang

SØLV: D15 – 300m

SØLV: D15 – 2000m forhindring

SØLV: D15 – Længdespring

SØLV: D15 – 1000m stafet

BRONZE: D15 – 300m hæk

BRONZE: D15 – 300m



1000 meter medley holdet bestående af Neloo Falck, August Østergaard, William Elsner og Lukas Medina Sørensen.

Og som om det ikke var nok, så fortsatte takterne ved DMU for hold 3 uger efter! Desværre havde sæsonen for et par atleter måske lige været en uge for lang, og det gjorde at vi ikke stillede med det 100% stærkeste hold. Svære vejrforhold gjorde også at vi i stang hos drengene fik en hård start med 0 point – men hurtigt var man ”oppe på hesten igen” og tænkte fremad – efter en forbilledlig indsats endte drengene med at tage sølvmedaljerne med hjem! **STORT TILLYKKE TIL JER!**

Hos pigerne var der en del enkeltstående resultater, som var rigtig fine – men vi mangler

stadig lidt her – hvis vi skal kunne blande os i toppen – Så det skal vi bygge videre på!

Også på DT for senior var U18 repræsenteret, og dette havde blandt andet til formål at skabe dialog mellem U18 og seniorgrupperne – så fantastisk at vi i DT-finalen 2018 kunne byde hele 6 U18 atleter velkommen på holdet – vi satser på at stille med endnu flere i 2019.

Sæsonen er forbi og vi begynder at kigge fremad – trænerne har allerede 2019 brillerne på og glæder sig til at komme i gang med ”en ny begyndelse”.

Lige rundt om hjørnet byder vi på et par events:

Fredag d. 28. september afholdtes der intern mangekamp og spisning i klubhuset

7. oktober skal vi alle ud at fejre 50. udgave af E-løbet og skænke vand og saft til de mange løbere

Fra 8. oktober byder vi velkommen til årgang 2005

12.-14. oktober tager vi på minitræningslejr i Vedbæk

Med den 2018 sæson vi har haft – så bliver der noget at leve op til i 2019!

Men hvordan kan man bedre det, end når man er Danmarks bedste U18!



Nyt fra holdene - mellem/lang

af Michael Mørkboe



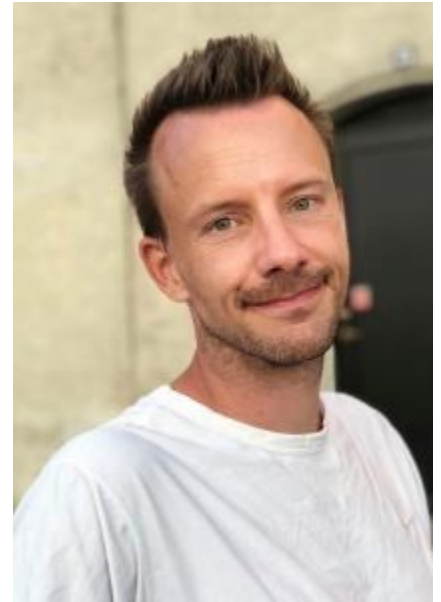
Jesper Mølgaard ny træner i KIF

Fra 1. oktober tiltræder Jesper Mølgaard som træner for KIF's mellem-/lang træningsgruppe.

Jesper begyndte til atletik i Sønderborg i 1993 og allerede 3 år senere blev han dansk mester på både 1500 og 3000 m for 14-15-årige. Han valgte i en tidlig alder at gå trænervejen og har gennemført en bacheloruddannelse i idræt. Han har desuden gennemført atletiktræneruddannelsen op til niveau 4 i DAF-regi og DIF-træner 1+2. Jesper har således kompetencer inden for alle atletikkens discipliner.

Igennem 6 år var han tilknyttet Aarhus 1900, hvor han stod med ansvaret for ungdomsafdelingen og samtidig fungerede som mellem-/lang træner for ungdom, talentgruppen og som Kraftcentertræner i Vest.

Jesper har sin første træningsdag i KIF den 1. oktober.



Stem på DAF Awards

af Liv Didi Pedersen



Vigtig info!

Stort Tillykke til Mikkel Hansen som er nomineret til Årets Unge Leder i DAF, hvilket er supersejt! Jeg opfordrer alle i KIF, samt venner, familie osv. til at stemme på ham!

Ligeledes er Skole OL i Gentofte også blevet nomineret til Årets Event, så giv også den en stemme, da KIF var med til at afvikle det.

Klik [her](#) for at deltage i afstemningen senest den 14. oktober 2018.



Mikkel Hansen under DT-finalen i spydkast, hvor han passerede den magiske 50 meters grænse med et kast på 50.07. Men det er i hans egenskab af U18-leder og arrangør af Skole OL i Gentofte, at han er involveret i hele 2 kategorier til årets DAF Awards afstemning.



Skrabelodder - status



af Michael Mørkboe

Salget af skrabelodder er overstået. Resultatet blev ikke helt det som Torben Laursen og jeg havde håbet på, men der kom da nogle penge ud af det. Vi fik solgt 511 lodder, og da der var break-even ved 320, gav det et samlet overskud på $(511 - 320) * 30 \text{ kr.} = 5730 \text{ kr.}$

Vi vil gerne takke alle, der har ydet en indsats og især søstrene Sophia og Isabella Bonde, som tilsammen solgte 95 lodder!

Antal solgte lodder	Sælger
65	Sophia Bonde
60	Michael Mørkboe
43	Torben Laursen
30	Isabella Bonde
30	Elisabeth Elsner
30	Alberte R. Kjærsgaard
27	Gustav Bendsen
21	Mik Lønborg
20	Celina Hagihara
20	Emma King
18	Smilla Mygind

Torben og jeg kunne godt tænke os feedback fra så mange som muligt, både jer der har hjulpet og jer der ikke har, inden vi evaluerer forløbet.

Skriv til mig (michael@morkboe.dk) eller Torben (tl@cloriuscontrols.com)

PARASPORT DANMARK

HJÆLP HANDICAPPEDE BØRN OG UNGE IND I SPORTENS VERDEN

STØT SKRAB VIND

SKRAB SKRAB SKRAB

SKRAB 3 ENS OG VIND

Vind samtidig drømmerejser til hele familien, og mange andre spændende præmier

PRIS 30,- LØBENR. 36455

KONTROLFELT PÅ IKKE SKRABES

Deltag i stævner!



af Søren Sørensen

Stævner er en del af det at dyrke atletik og en måde for klubberne at synliggøre sig på. Som forælder til stævneaktive børn har jeg kun godt at sige om stævnerne – det er spændende og udfordrende for børnene at komme på stadion sammen med børn fra KIF og fra andre klubber. Når børnene tilbringer en hel weekend sammen på stadion kommer man hinanden ved. Også for os forældre er det hyggelige timer i hinandens selskab, hvis man vælger at blive og følge med i børnenes præstationer, hvilket varmt kan anbefales.

Børn på alle niveauer kan være med, da atletik først og fremmest handler om at udvikle sig og forbedre sig selv. Det er altid dejligt at sætte PR uanset om man springer 2 eller 4 meter i længdespring.

Jeg har for de sidste to sæsoner analyseret KIF's stævneaktivitet på årgangene fra 2004 til 2008 (10-14 år) som er de årgange der er mest stævneaktive i hele landet. Sammenlignet med sidste år er der i KIF i år en nedgang på 32% i antallet af startende børn til stævner: 302 deltagere til de 12 største stævner sidste år og 206 deltagere i år. De 12 stævner fordeler sig med 4 indestævner i januar-marts, 5 udestævner i forårssæsonen og 3 udestævner i efteråret.

Der er en lille gruppe på 8-10 meget stævneaktive børn, der har deltaget i stort set alle stævner både i år og sidste år. Trækker man dem ud af regnestykket og påny sammenligner 2017 med 2018, så er nedgangen i deltagende børn på 50% i år. Det synes jeg er en bekymrende udvikling, hvis KIF ender med at blive en klub, hvor kun en lille kerne af børn ønsker at deltage regelmæssigt i stævnerne.

Jeg synes at I som forældre skal opfordre jeres børn til at deltage mere flittigt i stævner. Trænerne i hver aldersgruppe har en plan for hvor mange stævner børnene kan klare at deltage i henover en sæson, så tal med trænerne om det. Stævnerne er en dejlig form for samvær, som børnene har på stadion især pga. den megen ventetid mellem øvelserne. Og de fælles bånd knyttes endnu stærkere end de bliver under den daglige træning. Arrangementer som holdkampen i Greve i september (læs side 18) er et højdepunkt på sæsonen, som efter min mening alle børn på holdene burde deltage i. Det er en atletikfest hvor alle kan være med!

	Årgang 2004		Årgang 2005		Årgang 2006		Årgang 2007		Årgang 2008		Samlet Årgang 2004-2008	
	2017	2018	2017	2018	2017	2018	2017	2018	2017	2018	2017	2018
Kronborg Games 1	2	1	6	3	5	5	12	5	5	4	30	18
Østmesterskaber inde	3	0	4	2	6	3	2	6	-	1	15	11
Kronborg Games 2	5	1	6	3	6	5	12	6	3	3	32	18
Kronborg Games 3	3	2	6	2	5	6	10	6	3	5	27	21
Glostrup Games	1	0	4	1	6	1	3	3	4	1	18	6
Tårnby Games	4	0	3	3	5	6	9	11	0	2	21	22
Eurotrack	0	0	0	1	1	4	1	8	5	2	7	15
Copenhagen Open (Hvidovre)	3	2	6	2	4	1	10	2	0	1	23	8
Østmesterskaber	3	2	4	3	5	5	13	8	-	2	25	18
Sparta Games	9	1	8	3	8	4	14	7	4	3	43	18
Øst Hold (Greve)	7	0	7	5	5	5	11	9	-	4	30	19
Afslutningsstævnet	5	0	4	3	8	7	11	10	3	5	31	25
Antal børn til stævne i året:	45	9	58	31	64	52	108	81	27	33	302	206

Stævnekalender



OKTOBER	Stævne	Tilmeldingsfrist	NOVEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5	Lysstævne, Tårnby stadion	30. september	20		
6			21		
7	KIF ARRANGERER EREMITAGELØBET, HJÆLP ØNSKES		22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
NOVEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist	DECEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9	Før julestævne i Ballerup Super Arena (indendørs)	6. december
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27	Julestævne i Ballerup Super Arena (indendørs)	21. december
28			28		
29			29		
30			30		
31			31		

Indestævner i 2019:

Kronborg Games 1: 12. januar (frist 5. januar), Kronborg Games 2: 2. februar (frist 24. januar), Kronborg Games 3: 9. marts (frist 1. marts).
Østmesterskab Inde i Ballerup Super Arena: 19-20. januar (frist 16. januar).

Trænerne vælger relevante stævner ud for hver gruppe, og disse stævner bliver meldt ud af trænerne til medlemmerne via mails og forældremøder. Hold derfor øje med mails, nyhedsbrevet og deltag så vidt muligt i forældremøder. Desuden hænger der en kalender i klubhuset med alle stævnerne.

KIF betaler ved de udvalgte stævner for 2 øvelser ved endagsstævner og for 3 øvelser ved weekendstævner. Ved deltagelse i flere øvelser end dem KIF betaler for eller ved udeblivelse, sendes der en regning til den pågældende atlets forældre.

Tilmelding til stævner sker på ophængte skemaer på opslagstavlen i Idrætshuset. Der vil blive hængt skemaer op for hver enkelt gruppe.

Husk at påføre fulde navn, årgang og PR i de valgte øvelser.

Ønsker man at deltage i stævner, der **ikke** er valgt ud af trænerne, er dette for egen regning og tilmelding aftales i samarbejde med trænerne.

For seniorerne gælder samme regler som ovenfor. Stævner udvælges i samråd med trænerne.

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

Link til DAF's stævnekalender: <http://dansk-atletik.dk/kalender/kalender.aspx>

Startgebyrer

Vi har i 2018 lidt færre penge at gøre godt med til betaling af startgebyrer, derfor følger her en gennemgang af hvad KIF betaler:

Ungdom (til og med 17 år):

Til weekendstævner betaler KIF for deltagelse i tre discipliner og for endagsstævner betaler KIF for to discipliner ved udvalgte stævner. Se listen af stævner herunder. Bemærk at EuroTrack betragtes som endagsstævne.

I søjlerne for aldersgrupperne Nano, Mikro, Mini, 12-13 år og 14-17 år er der angivet forskellige farvekoder.

Sort betyder at aldersgruppen ikke kan deltage ved stævnet.

Grøn betyder at KIF betaler startgebyr for det viste antal discipliner. Deltagelse i flere discipliner end angivet i feltet skal man selv betale for.

Rød betyder at hvis man deltager, skal man selv betale alle startgebyrer.

Veteran:

KIF betaler for maks. to discipliner ved DM inde, DM ude og Østmesterskaber ude for Masters. Bemærk at ved deltagelse i øvrige Masters-konkurrencer, såsom internationale mesterskaber (NM, EM, VM) skal man selv betale alle startgebyrer.

Dato	Stævne	Sted	Op til 7 år (Nano)	8-9 år (Mikro)	10-11 år (Mini)	12-13 år (Ungdom)	14-17 år (U18)
5.-6. maj	Tårnby Games	Tårnby	3	3	3	3	3
2.-3. juni	Eurotrack	Frederiksberg	2	2	2	2	
9.-10. juni	Copenhagen Open	Hvidovre					3
12. juni	Tracks 5. afdeling	Østerbro				4	4
16. juni	Øst Ungdom	Ballerup			3	3	3
29. juni-1. juli	Världsungdomsspelen	Göteborg				3	3
6.-8. juli	Öresundsspelen	Helsingborg					
2. august	Tracks 8. afdeling	Østerbro				4	4
18-19. august	Copenhagen Games	Østerbro	3	3	3	3	3
18-19. august	DM Mangelkamp	Silkeborg					*
1-2. september	DMU	Aalborg					*3
29-30. september	Afslutningsstævnet	Greve	3	3	3	3	3

* Ved mesterskaber med transport og overnatning vil der blive opkrævet brugerbetaling

Klubrekorder slået i 2018 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 - 2018						Tidligere klubrekord		
Jannick Bagge	MS	Trespring	15.23	Aarhus	3. februar 2018	Robert Lindholm	15.04	1961
Asbjørn Birkelund	D16	3000 m kappgang	16.39.26	Skive	17. februar 2018			
Gustav Bendsen	D15	1500 m	4.22.78	Skive	25. februar 2018	John Christiansen	4.24.4	1979
Kevin Jensen	D11	Boldkast (145 gram)	52.04	Glostrup	28. april 2018	Andreas Trajkovski	48.55	2004
Celina Hagihara	P12	600 m	1.45.96	Tårnby	5. maj 2018	Maria Larsen	1.48.73	2008
Lukas Medina Sørensen	D15	100 m hæk (83.8 cm)	15.26	Tårnby	5. maj 2018	Albert Ranning	15.1 (15.34)	2013
Asbjørn Birkelund	D16	10 km kappgang	58.45	Vallensbæk	5. maj 2018			
Smilla Mygind	P14	Spyd (500 gram)	38.37	Østerbro	27. maj 2018	Rita Wilcke	27.51	2013
Asbjørn Birkelund	D16	5.000 meter kappgang	27.25.30	Hvidovre	12. august 2018	Asbjørn Birkelund	27.53.3	2018
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.80	Odense	25. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	11.98	2017
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	24.43	Odense	26. august 2018	Astrid Glenner-Frandsen	24.55	2017
Rebekka Holsting	P15	Hammer (3 kg)	45.49	Aalborg	1. september 2018	Louise Theil Lundberg	42.41	2009
Alma Witt	P14	300 m hæk (76.2)	46.07	Aalborg	1. september 2018	Klara Eigtved	50.62	2013
August Østergaard	D15	800 m	2.02.57	Aalborg	2. september 2018	Jon T. Nielsen	2.03.40	2001
Christoffer Åndahl	U20	Højdespring	2.00	Aalborg	2. september 2018	Andreas Hasle	1.98	1972
Asbjørn Birkelund	D16	3000 meter kappgang	15.44.78	Aalborg	2. september 2018	Asbjørn Birkelund	16.10.09	2018
Emma King	P10	Længdespring	4.14	Greve	29. september 2018	Celina Hagihara	4.08	2016
Celina Hagihara	P12	200 m	27.74	Greve	29. september 2018	Sofie Rasmussen	28.28	2012
Celina Hagihara	P12	80 m	10.94	Greve	30. september 2018	Rugiatu Kallon	10.7 / 10.95	2005



Der føres egentlig ikke U20-klubrekord statistikker længere, men vi gør en undtagelse, når man til et DMU springer 2.00 m. Christoffer Åndahl er blot den 4. KIF'er i klubbens 125 årige historie, der passerer den magiske grænse. Klubrekordholder er Anders Black (sat i 2005) med 2.15, dernæst Martin Iversen 2.02 (sat i 1982) og Mogens Adelørn med 2.00 (sat i 1983). Andenpladsen på klublisten virker inden for rækkevidde for Christoffer i nær fremtid.



*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: FN Sportsfoto, Michael Hyllested, Lone Dybdal, Torben Laursen.

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

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

Nyttige links og mails:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bestyrelsen: bestyrelsen@kif-atletik.dk

Udmeldelse: Husk at kontakte kassereren på medlem@kif-atletik.dk

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

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

Mobilepay: 78276

Dette nyhedsbrev rundsendes via facebook-grupper og via mail til aktive og forældre hver den 1. i måneden.

Oplever du ikke at modtage disse mails, så check dit Spam-filter for at se om mailen evt. ligger dér.

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



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.