



September 2018

Månedligt nyhedsbrev for Københavns Idræts Forening

DOBBELT KLUBREKORD TIL ASTRID GLENNER-FRANDSEN



DM for senior (Store DM) er netop overstået i Odense og KIF høstede en flot samling medaljer i det fynske. Det blev ikke til nogle danmarksmesterskaber i år, men til gengæld hele 8 flotte medaljer, 1 sølv og 7 bronze, hvilket gjorde KIF til den tredjemest medaljevindende klub kun overgået af Sparta og Aarhus 1900. Individuelt gjorde især Astrid Glenner-Frandsen sig bemærket og satte en tyk streg under positionen som KIF's hurtigste kvinde gennem tiderne. Først med bronze og klubrekord (11.80) på 100 meter lørdag, som søndag blev fulgt fornemt op af endnu en bronze og klubrekord på den dobbelte distance (24.43). Stafetterne må også fremhæves med sølv til 4x100 meter mænd og bronze til 4x400 meter kvinder.

Ungdom er også i gang efter ferien og det var flot at se et stort KIF fremmøde på Østerbro stadion til

det traditionsrige Sparta Games. 38 ungdomsathleter og 10 seniorer stillede til start og hentede hele 32 medaljer med hjem, heraf 12 guld og mange nye stærke personlige rekorder. Godt at KIF var talstærkt repræsenteret på stadion.

September byder på mange lækkerier. DMU afvikles i Aalborg første weekend, mens du læser disse linier. Ugen efter er der DT senior-holdfinale på Østerbro med både KIF's kvinder og mænd repræsenteret og medaljehancer for begge hold! Dernæst Øst Holdkamp (10-15 år) i Greve, og ugen efter er der DMU Holdkamp i Ballerup, hvor KIF for første gang længe har 12-15 års hold med i både pige- og drengeklasse kvalificeret blandt landets 6 bedste klubber. Endelig rundes en travl måned af med afslutningsstævnet i Greve. 5 weekender, 5 stævner, og dermed masser af læsestof at glæde sig til i næste nummer.

I dette nummer

STORE DM	2-4
ATLETIK TV	5
DT FINALE 8. SEPTEMBER	6
NM U20	7
SPARTA GAMES	8-12
DMU AALBORG	13
EKSTRAORDINÆR GENERAL-FORSAMLING 3. SEPTEMBER	14
FRILØBET	15
EREMITAGELØBET	16-19
TRAFIKOFFICIAL	20-21
FØRSTEHJÆLPKURSUS	22
SKRABELODDER	23
STÆVNEKALENDER	24-25
KLUBREKORDER	26

Kvindernes DM på 200 meter blev en tæt affære med FIF's Mathilde Kramer (bane 4) som vinder i tiden 23.85 (PR) skarpt forfulgt af Spartas Ida Karstoft (bane 3) 1/100 efter ligeledes i PR-tid 23.86. KIF's Astrid Glenner-Frandsen (bane 5) gjorde kunsten efter også med en PR i tiden 24.43, hvilket samtidig er ny klubrekord.

Senior DM - populært kaldet Store DM - var i år henlagt til Odense Atletikstadion og KIF stillede til start med 14 atleter.

Lørdag: Det store højdepunkt var igen Astrid Glenner Frandsen som forbedrede begge sine klubrekorder og med bronze på 100 m med 11.80 nu er 8. hurtigste danske kvinde nogensinde. Samlet forbedring på 2 sæsoner med 0.46 sekund. Hun førte langt hen ad vejen i finalen men spændte op mod slutningen - dermed er der helt sikkert en hurtigere tid i hende. Ligeledes bronze på 200 m i ny PR 24.43 i en rigtig hurtig finale.

Albert Ranning levede op til forventningerne fra første del af sæsonen med to 4. pladser. Især 100 m med 10.78 var en flot præstation.

Det mandlige 4 x 100m hold forbedrede sidste års bronzemedalje til sølv. Holdet bestod af assistentræner Jacob Wolfgang, Albert Ranning, Mikkel Ringsted og Jonatan Kure. Louise Jørgensen løb sig fint i 800 m-finalen, og Therese Jansson satte årsbedste i samme løb.

I trespring fik Jannick Bagge bronze og havde et rigtig godt forsøg, som kun lige akkurat var overtrådt. I Katrines Holtens trespringskonkurrence satte vejret en stopper for de lange spring efter 12.36 i første og to meget lange overtrådte forsøg. Derefter væltede det ned med regn, og vinden vendte til -2,0 i modvind, og så er det altså svært at springe langt! Katrine vandt også en bronzemedalje.

Søndag: Mathilde Zeuthen fik bronze i sit første højdesprings-DM og satte en stor PR på 100 m hæk, hvor hun var tæt på en finaleplads. Lauge tog sin første medalje i KIF-trøjen på 400 m hæk med bronze. På 4x400 m lykkedes det Mathilde, Therese, Louise og Katrine at få hevet et sæt bronzemedaljer hjem i et løb, hvor alle gav alt hvad de havde.

Atleterne har restitueret de første dage efter DM og kigger nu fremad mod næste weekends DT-finale på hjemmebane.



Mændenes 4x100 m stafethold vandt sølv, bestående af Jonatan Kure, Mikkel Ringsted, Albert Ranning og Jacob Wolfgang. Vinder blev Spartas stærke hold, der søndag tog de tre individuelle medaljer på 100 m ved Frederik Schou, Festus Asante (nettop skiftet fra Hvidovre) og Andreas Trajkovski. FIF tog bronze i stafetten.



Katrine Holten Winther skifter til Therese Jansson, som på 4.-turen overhalede en Odense-løber og løb bronzemedaljerne i hus til KIF's 4x400 meter stafethold.



KIF's p.t. hurtigste mandlige sprinter Albert Ranning løb gode finaleløb på både 100 og 200 meter, men sluttede desværre lige uden for medaljerækkerne i begge finaler. Vinder af 200 m blev Andreas Trajkovski, Sparta (21.73) med nr. 170, nr. 2 blev Andreas Martinsen, Aarhus 1900 nr. 264 blot 1/100 sek. efter i tiden 21.74, nr. 3 blev Kasper Olsen fra Hvidovre nr. 67 i tiden 21.93 og nr. 4 Albert Ranning i 22.16.

Result	Pos	Name	Q	Event	Group	Day / time	Medalje
12.18	1	Astrid Glenner-Frandsen (1993)	12.06	100 meter - Round 1	Kvinder	2 - 13:00	
10.95	2	Albert Ranning (1998)	10.73	100 meter - Round 1	Mænd	2 - 13:15	
11.51	3	Jacob Wolfgang (1981)	11.07	100 meter - Round 1	Mænd	2 - 13:15	
12.36	3	Katrine Holten Winther (1989)	12.47	Trespring	Kvinder	2 - 14:00	Bronze
3.54.69	10	Christoffer Boll (1992)	3.49.20	1500 meter	Mænd	2 - 14:05	
4.07.81	20	Jesper Pedersen (1975)	4.08.00	1500 meter	Mænd	2 - 14:05	
11.80	3	Astrid Glenner-Frandsen (1993)	12.18	100 meter - Final	Kvinder	2 - 14:35	Bronze
10.78	4	Albert Ranning (1998)	10.95	100 meter - Final	Mænd	2 - 14:45	
14.89	3	Jannick Bagge (1994)	14.90	Trespring	Mænd	2 - 15:30	Bronze
2.14.05	3	Louise Jørgensen (1991)	2.10.86	800 meter - Round 1	Kvinder	2 - 16:10	
2.18.64	7	Therese Jansson (1986)	2.19.38	800 meter - Round 1	Kvinder	2 - 16:10	
1.58.22	7	Jonathan Adamsen (1995)	1.56.45	800 meter - Round 1	Mænd	2 - 16:30	
43.47	2	Københavns IF		4 x 100 meter stafet	Mænd	2 - 17:00	Sølv
15.74	5	Mathilde Zeuthen (1999)	16.10	100 meter hæk - Round 1	Kvinder	3 - 11:00	
25.28	1	Astrid Glenner-Frandsen (1993)	24.89	200 meter - Round 1	Kvinder	3 - 11:35	
22.07	2	Albert Ranning (1998)	21.80	200 meter - Round 1	Mænd	3 - 11:55	
1.90	5	Christoffer Åndahl (2000)	1.95	Højdespring	Mænd	3 - 11:55	
16.93	5	Martin Panduro (1994)	16.68	110 meter hæk	Mænd	3 - 12:45	
2.12.58	6	Louise Jørgensen (1991)	2.14.05	800 meter - Final	Kvinder	3 - 13:00	
57.01	3	Christian Lauge Laugesen (1986)		400 meter hæk	Mænd	3 - 13:35	Bronze
DNF	9997	Martin Panduro (1994)	58.94	400 meter hæk	Mænd	3 - 13:35	
1.50	3	Mathilde Zeuthen (1999)	1.58	Højdespring	Kvinder	3 - 14:15	Bronze
16.02.48	23	Bo Abrahamsson (1976)	15.43.59	5000 meter	Mænd	3 - 14:20	
15.46.63	18	Jesper Pedersen (1975)	15.11.14	5000 meter	Mænd	3 - 14:20	
24.43	3	Astrid Glenner-Frandsen (1993)	25.28	200 meter - Final	Kvinder	3 - 15:10	Bronze
22.16	4	Albert Ranning (1998)	22.07	200 meter - Final	Mænd	3 - 15:20	
4.04.25	3	Københavns IF		4 x 400 meter stafet	Kvinder	3 - 15:40	Bronze
3.28.56	4	Københavns IF		4 x 400 meter stafet	Mænd	3 - 15:50	



Atletik TV

af Michael Mørkboe

Som en del af jer ved, synger jeg i kirke om søndagen. Søndag den 26. august 2018 var en stor, stor dag, jeg var lige ved at knibe en tåre. I løbet af højmassen så jeg Mathilde Zeuthen Pedersen løbe 100 m hæk Live fra Odense på min telefon (pssst ... sig det ikke til nogen) via Atletik TV's transmission på nettet.

Hvis vi lige springer fem år tilbage, nærmere betegnet februar måned 2013, sad jeg derhjemme og ærgrede mig gul og grøn over at jeg ikke var i Skive for at overvære indendørs DM, specielt da KIF'erne var involveret i rigtig mange tætte opgør. Dem der var til stede, glemmer nok ikke Michael Schmidts danske mesterskab på 1500 m efter en spændende spurtafslutning, hvor han fik presset sig foran Rasmus Terp fra Århus 1900 med blot 5/100 sek. Og hvem husker ikke Jessie Ipsens legendariske sejre i længde- og trespring med 0 cm. Konkurrencer som hun vandt på henholdsvis næstbedste og tredjebedste notering og efter at have været bagud inden sidste spring. Dengang sad jeg frustreret herhjemme

og tænkte: "Kan det virkelig være rigtigt at man i 2013 ikke er i stand til at se de danske mesterskaber i atletik, hvis man ikke er til stede? Så må jeg selv gøre noget ved det."

Efterfølgende tog jeg fat i Christian Friis (han og jeg var redaktører på det nu hedengangne blad, Atletik Nyt) og vi satte os ned og begyndte at undersøge mulighederne. Det viste sig at være relativt nemt at få noget op at køre, bare med hjælp af sin mobiltelefon og en opkobling til en gratis tjeneste der hedder Ustream. I løbet af sæsonen var jeg ude flere gange for at streame fra atletikbegivenheder og da Store DM besøgte Skovdalen stadion i Aalborg var jeg på plads sammen med arrangørklubbens Claus Frandsen for at dække begivenheden. Det var første gang der blev streamet fra Store DM. I al min knoklen for at bringe dansk atletik ind i folks stuer, ofte med en halvdårlig forbindelse og lav billedkvalitet afbrudt af Ustreams reklamer, gik jeg og håbede på at nogen på et tidspunkt ville bringe mit projekt videre fra græsrodsniveau til mere

professionelle forhold. Mine bønner blev hørt. 1-2 år senere dukkede en interesseret herre op som i løbet af et par gange fik diskuteret fremtidige løsninger med mig omkring streaming. Det var Tom Jensen fra Hvidovre, som skulle vise sig at være en fantastisk drivkraft. Mens jeg kæmpede videre med Ustreams værktøjer, arbejdede Tom i kulissen for at få en bedre løsning op at stå. I 2017 blev det en realitet, og da Tom til Copenhagen Athletics Games lykkedes med at samle et hold på hele 20 personer (mig selv inklusiv), vidste jeg at dagene med mit primitive setup var ovre. Der blev dog ikke transmitteret fra Store DM i 2017 ... til trods for at det foregik i Aalborg, som jo var vært den første gang, så jeg måtte vente et år mere, inden jeg endelig fik mulighed for selv at følge med fra sidelinjen. Men smilet var stort hos mig i søndags, da hækkeløberne tonede frem på min diskret placerede mobiltelefon, som kun jeg selv og de andre kirkesangere kunne se. En stor tak skal lyde til Tom Jensen, som har gjort en fabelagtig indsats for at få det op at stå.

Kom og hej 8. september på Østerbro stadion, når KIF's kvindelige og mandlige seniorhold skal dyste mod de bedste atletikhold i Danmark om årets holdmesterskab.

Tid	Løb	Spring	Kast
11.20			Hammerkast K
12.00	400m Hæk - M	Trespring - M Stangspring - K	
12.15	400m Hæk - K		
12.25			Kuglestød - M Diskoskast - K
12.30	100m - M		
12.40	100m - K	Højdespring - M	
12.55	5000m - M		
13.15		Trespring - K	
13.20	5000m - K		
13.30			Diskoskast - M
13.45			Kuglestød - K
13.50	800m - M		
14.00	800m - K		
14.20	4 x 100m stafet - M		
14.30	4 x 100m stafet - K	Længdespring - M	
14.35		Stangspring - M	Spydkast - K
14.50	200m - M	Højdespring - K	
15.10	200m - K		
15.20	3000m forhinding - M		
15.35	100m hæk - K		
15.40			Hammerkast - M
15.50	110m Hæk - M		
16.00		Længdespring - K	
16.10	400m - K		
16.25	400m - M		
16.35	1500m - K		
16.45	1500m - M		Spydkast - M
17.30	4 x 400m stafet - K		
17.40	4 x 400m stafet - M		

NM U20 blev afholdt i Hvidovre i år med Asbjørn Birkelund i kappgang og mig i højdespring som deltagere fra KIF.

Stævnet var en fed oplevelse. Jeg faldt hurtigt i snak med nogen fra lejren og vi havde det mega sjovt. Stævnet var også fedt nok, men det var lejren, der var den bedste oplevelse.

Vi fik ikke sovet så meget på grund af varmen om natten, heldigvis fik jeg en god seng, ham der sov på folde ud sengen havde ikke en god soveoplevelse.

Under konkurrencerne var der for fed stemning mellem atleterne fra de 5 nationer. Men jeg er lidt ærgerlig over, at vi ikke kunne få landsholdsdragten med hjem.



Christoffer sprang 1.90 i mændenes U20 højdespringskonkurrence og sluttede sammenlagt nr. 7 i kampen om det nordiske mesterskab.

KIF var godt repræsenteret til Sparta Games 2018, der blev afholdt d. 18. og 19. august på Østerbro Stadion. 47 KIF atleter deltog i 122 starter. Personligt synes jeg, at endnu flere KIF børn og unge burde deltage i stævner, da der mellem disciplinerne er tid til at hygge sig både med holdkammerater og med atleter fra andre klubber. Jeg er overbevist om, at deltagelse i stævner giver atleterne nogle gode oplevelser og nye venner. Desuden er det en måde at fastholde atleterne i KIF. Jeg mener at trænere, ledere samt naturligvis forældre bør gøre en større indsats for at få de unge atleter til at deltage i fremtidige stævner.

De 122 starter kastede i alt 32 medaljer af sig til KIF: 12 stk guld, 11 stk sølv og 9 stk bronze.

De 32 medaljer fordelte sig således:

Løb: 15

Hæk: 2

Højdespring: 3

Længdespring: 5

Trespring: 1

Hammerkast: 2

Stangspring: 1

Boldkast: 1

Kuglestød: 1

Spydkast: 1

Giver denne fordeling stof til eftertanke? Er der discipliner, som KIF bør satse mere på?

Medaljerne blev fordelt på følgende atleter:

Aliya Dahl (2007): 1000 m / sølv

Astrid Glenner Frandsen (1993): 100 m / bronze, 150 m / bronze

August Juhl Horsgaard (2007): 60 m / bronze

August Østergaard (2003): 300 m / guld

Celina Hagihara (2006): 80 m / sølv, 600 m / sølv, Længdespring / sølv

Elisabeth Elsner (2006): Hammerkast / sølv



Kevin Jensen (t.v.) sammen med tvillingebror Marvin. Kevin blev KIF's største medaljesluger med 3 guld og 1 bronze.

Emanuel Hammann (1999):
Hammerkast / sølv

Emma King (2008):
Længdespring / guld, 60 m / sølv

Hector Wielechowski (2007): Højde / Sølv

Jannick Bagge (1994):
trespring / guld

Jonathan Makwarth (2000):
800 m / guld

Kevin Jensen (2007):
Højdespring / guld, boldkast / guld, kuglestød / guld, længdespring / bronze

Lukas Medina Sørensen (2003): 100 m / guld, længdespring / guld

Mik Resen Lønborg (2003):
300 m hæk / sølv, stangspring / sølv

Mikaela Medina Sørensen (2006): 80 m / guld, længdespring / guld

Mille Elmer (2007):
Højdespring / bronze

Nanna Elmer (2003): 800 m / guld, 300 m / bronze

Neloo Falck (2003): 300 m / sølv

Selma Weicherts (2011): 40 m / sølv

Smilla Mygind (2004):
Spydkast / bronze

William Elsner (2003): 300 m hæk / bronze

Det måske mest spændende og imponerende resultat på stævnets første dag var **Elisabeth Elsners** flotte resultat i hammerkast. Efter blot en uges træning – jo du læste rigtigt: Kun én uges træning – lykkedes det Elisabeth at kaste hammeren ud på imponerende 30,74 m. Det rakte til en flot sølvmedalje. Samtidig giver det en imponerende 4. plads på alle tiders Statletik.dk rangliste over 12 årige piger.

Elisabeth forbedrede for øvrigt også sin PR i højdespring med hele 6 cm, så hendes PR nu lyder på 1,21 m.



Mille Elmer, Laura Rosenkvist og Aliya Dahl, alle årgang 2007, ifm. pigernes kuglestødkonkurrence.

Mikaela Medina Sørensen forbedrede sin i forvejen imponerende PR i længdespring til 4.90 m, hvilket også bringer hende op på en 4. plads på alle tiders Statletik.DK's rangliste. Desuden er det bare 2 cm fra Sofie Rasmussens klubrekord fra 2012. I spydkast forbedrede Mikaela sin PR fra 11,80 m til 14,77 m.

I 800 m løbet for 14-15 årige piger deltog i alt 10 løbere. Mod slutningen af løbet blev det et spændende opgør mellem KIF's **Nanna Elmer**, Elisabeth Møller Rønnstad, Sparta samt svenske Filippa Zäll. En flot spurt over de sidste ca 100 m sikrede

Nanna Elmer guldet i tiden 2.22.09 foran Elisabeth Møller Rønnstad, Sparta og svenske Filippa Zäll, der begge fik noteret tiden 2.22.34. Det var en totalt udmattet, men glad Nanna Elmer der efterfølgende blev overfaldet af glade veninder. Nanna formåede også at forbedre sin PR på 300 m med tiden 43.54, hvilket er en forbedring på 0,87 sek. Det rakte til bronze, men var kun 0,1 sek fra sølvet.

Stævnets helt store KIF medaljesluger blev **Kevin Jensen**, drenge 11 år. 3 guldmedaljer og en bronzemedalje blev det til. Lige så imponerende var

det, at Kevin satte to flotte PR. I kuglestød forbedrede Kevin sin PR med hele 42 cm fra 9,47 m til 9,89 m og i længdespring forbedrede Kevin sin PR med hele 38 cm fra 4,22 m til 4,60 m.

Et andet af KIF's helt store talenter, **Celina Hagihara**, vandt sølv på 600 m i gruppen 12-13 årige piger i tiden 1.45.39, hvilket er en forbedring af hendes egen PR og **klubrekord**, der tidligere lød på 1.45.96. Vinder af løbet blev svenske Frida Berglin, der er et år ældre end Celina, med tiden 1.44.15. På 200 m forbedrede Celina sin PR fra 28.74 til 28.44, hvilket er 0,16 sek fra Sofie



Efter en stærk spurtsejr på 800 meter (P15) kunne Nanna Elmer lade sig hylde af veninderne fra U18-holdet Alma Witt og Smilla Mygind, og øverst en stolt lillesøster Mille Elmer.

Rasmussens klubrekord fra 2012. Celina forbedrede også sin PR i kuglestød fra 5,50 m til 7,43 m.

I 1000 m for 12-13 årige piger forbedrede **Alma Juhl Horsgaard** sin PR fra 3.33 til 3.28.14, hvilket var blot 0,78 sek fra en bronzemedalje. Desuden forbedrede Alma sin PR i spydkast fra 14,07 m til 14,40 m.

Leon Hammann, drenge 13 år, satte også 2 flotte PR. På 1000 m forbedrede Leon sin PR med 9,65 sek til tiden 3.14.30, hvilket rakte til en 4. plads. I kuglestød forbedrede Leon sin PR med 45 cm til 7,58 m.

Selma Veicherts, der deltog i sit første stævne, vandt sølv på 40 m for 6-7 årige piger efter et tæt opløb med Sparta's Annika Prip Buhelt, der vandt bronze. Kun 0,1 sekund skilte de to piger.

Tidligere i august måned deltog Danmark med et kvindeligt 4 x 100 m

stafethold ved årets EM. Selv om holdet måtte tage til takke med en 11. plads ud af 15 deltagere, gjorde de en mindeværdig indsats, idet de satte ny dansk rekord med tiden 44,09, hvilket var en forbedring på 0,86 sek. i forhold til deres egen tidligere rekord. Holdet bestod af Louise Østergaard (Randers Freja), Ida Karstoft (Sparta), Mette Graversgaard (Aarhus 1900) og Mathilde Kramer (FIF) med Astrid Glenner Frandsen fra KIF som reserve. Louise Østergaard, Ida Karstoft og Mathilde Kramer deltog i Sparta Games 2018. Louise Østergaard deltog i 100 m løbet, som blev vundet af svenske Daniella Busk i tiden 11,87 med Louise Østergaard på andenpladsen i tiden 11,98 og Astrid Glenner Frandsen, KIF på tredjepladsen i tiden 12,02. I alt deltog 14 atleter. På den særprægede

distance 150 m deltog Ida Karstoft og Mathilde Kramer fra EM holdet. Her vandt Mathilde Kramer i tiden 17,55 medens Ida Karstoft blev nr. 2 i tiden 17,66 og Astrid Glenner Frandsen blev nr 3 i tiden 17,94.

Under stævnet blev der også sat yderligere en række personlige rekorder (PR):

Sophie Filtenborg Brandt (2009): 40 m. Før 7.34. Nu 7.22

Laura Rosenkvist (2007): Længdespring. Før 2.78. Nu 3.47

Mille Elmer (2007): Bold. Før 30,45 m. Nu 30.69 m / Kugle. Før 5,13 m. Nu 5.58 m.

Signe Weicherts (2008): Bold. Før 14.74 m. Nu 17.48 m.

Freja Weicherts (2005): 80 m. Før 12.65. Nu 12,58.

Maja Fuglsang (2003): 100 m. Før 15,08. Nu 15,00



Når man skal løbe 40 meters sprint er det en stor fordel at holde tungen lige i munden, som her demonstreret af Lauritz Leer fra Nano-holdet.

Hjalte-Johannes Kronborg
 (2008): 60 m. Før 10.22. Nu 10.07 / Længdespring. Før 3,42 m. Nu 3.63 m.

Lukas Medina Sørensen
 (2003): 100 m. Før 11,95. Nu 11,80

August Østergaard (2003):
 300 m. Før 37,74. Nu 37,37.

Neloo Falck (2003): 300 m.
 Før 39,13. Nu 38,04

Jonathan Makwarth
 (2000): 800 m. Før 2.00.82.
 Nu 1.59.07.

Lauritz Leer (2011):
 Længdespring. Før 2,35 m.
 Nu 2.47 m

Alle KIF'ere, der deltog i stævnet, skal se sig selv som vindere, idet det er sejt at stille op til konkurrencer mod andre. Så selv om du måske ikke vandt medaljer eller satte personlige rekorder, kan du være stolt af dig selv. Vandt du ikke medaljer eller satte PR denne gang, ja så er det måske din tur næste gang.

Der skal også lyde en stor ros til Sparta for endnu engang at have afholdt et flot stævne. Så tak til alle de frivillige hjælpere, der bruger en eller to dage plus mange timers forudgående planlægning på at skabe et flot stævne. Uden jeres frivillige indsats ville det ikke være muligt.



Jonathan Makwarth løb en flot sejr hjem på seniorernes 800 m i tiden 1.59.07.

Følg KIF's ungdomshold til DMU stævne i Aalborg 1. weekend i september på



Atletik TV

[Link.](#)

Øvelsestidspunkter fremgår af skemaet.

Navn	Disciplin	Klasse	PR	Årsbedste	Tidspunkt	Evt. Finale	Deltagere
Alma Witt	300 m hæk	P15			Lørdag 10.00		12
Alberte Ulrik	300 m hæk	P15	50.25	50.25	Lørdag 10.00		12
Rebekka Holsting	Hammer	P15	43.24	43.24	Lørdag 10.00		16
Mik Lønborg	300 m hæk	D15	46.10	46.10	Lørdag 10.10		5
William Elsner	300 m hæk	D15	47.23	47.23	Lørdag 10.10		5
Vibha Soren	Trespring	P17	10.44		Lørdag 12.05		8
Gustav Bendsen	1500 m	D15	4.22.78	4.22.78	Lørdag 12.15		13
Lukas Medina Sørensen	100 m	D15	11.80	11.80	Lørdag 13.15	Lørdag 16.45	20
Mikkel Ringsted	Trespring	D22	14.53	14.53	Lørdag 13.55		2
Albert Ranning	100 m	D22	10.73	10.73	Lørdag 14.05	Lørdag 17.30	9
Smilla Mygind	Spydkast	P15	38.37	38.37	Lørdag 14.25		15
William Elsner	2000 m F	D15			Lørdag 14.35		3
Alma Witt	300 m	P15	42.70	42.70	Lørdag 14.50		18
Nanna Elmer	300 m	P15	43.54	43.54	Lørdag 14.50		18
August Østergaard	300 m	D15	37.37	37.37	Lørdag 15.05		13
Neloo Falck	300 m	D15	38.08	38.08	Lørdag 15.05		13
Mik Lønborg	Stangspring	D15	2.90	2.90	Lørdag 15.05		8
Emanuel Hammann	Hammer	D19	53.24	53.24	Lørdag 15.35		9
Alberte Ulrik	80 m hæk	P15	13.33	13.33	Søndag 10.00	Søndag 13.55	15
Smilla Mygind	Diskos	P15	21.93	21.93	Søndag 10.00		15
Asbjørn Birkelund	3000 m kapgang	D17	16.10.09	16.10.09	Søndag 10.30		1
Nanna Elmer	800 m	P15	2.22.09	2.22.09	Søndag 10.50		14
August Østergaard	800 m	D15	2.06.11	2.06.11	Søndag 11.20		18
Gustav Bendsen	800 m	D15	2.08.08	2.08.08	Søndag 11.20		18
Louise Busk Nielsen	Diskos	P22	29.51	29.51	Søndag 11.55		3
Alma Witt	200 m	P15	26.73	26.73	Søndag 12.10		19
Christoffer Åndahl	Højde	D19	1.95	1.95	Søndag 12.25		4
Albert Ranning	200 m	D22	21.80	21.80	Søndag 12.50		11
Lukas Medina Sørensen	Længde	D15	6.41	6.41	Søndag 13.00		16
Louise Busk Nielsen	Spydkast	P22	37.62	37.62	Søndag 16.00		2
KIF Dreng 15	1000 m medley	D15	2.11.66	2.11.66	Søndag 17.20		4



Ekstraordinær generalforsamling 3. september

I henhold til Københavns Idræts Forenings vedtægter indkalder bestyrelsen til ekstraordinær generalforsamling **mandag den 3. september 2018 kl. 20.00** for betalende medlemmer fra 15 år i klubhuset med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referant
3. Valg af stemmetællere
4. Bestyrelsen beder om tilslutning til en overtagelse af Eremitage Løbet sammen med Københavns Skiklub, da Berlingske Media ønsker at udtræde af Eremitage Løbet. Fyldig orientering vil blive givet på den ekstraordinære generalforsamling.
5. Bestyrelsen anmoder om mandat til at tage omlån i Skovhytten til et fastforrentet eller F5 lån med eller uden afdragsfrihed på maximum 1.700.000 for at lette finansieringen af KIF.

København den 14. august 2018

af Nis Maybom

KIF har foretaget en investering og sikret sig rettighederne til Friløbet. Når løbet afvikles søndag d. 23. september er det således med KIF som ejere af løbet. Løbet, som vel godt kan karakteriseres som Københavns smukkeste, bringer løberne forbi Den Lille Havfrue, Gefionspringvandet, Kastellet og gennem Amaliehaven på en 10 km lang rute. Tilmelding til løbet er netop åbnet og kan ske ved at klikke sig ind på løbets hjemmeside, www.frilobet.dk. Prisen er 149 kr. plus administrationsgebyr.



KIF har også brug for hjælp til at afvikle selve løbet, som bidrager væsentligt til klubbens økonomi og er med til at sikre fortsat gode træningsforhold. Har du mulighed for at hjælpe den 23. september i nogle timer, så kontakt KIF's løbsudvalg eller Søren Brasen.

Eremitageløbet - 50 års jubilæum

af Matias Bredahl Reedtz

Kære alle sammen.

Der er nu godt 1 måned til Eremitageløbets 50 års jubilæum. Hele herligheden løber af stablen søndag d. 7. oktober, hvilket I selvfølgelig allerede har skrevet ind i jeres kalender. :-)

Grundet jubilæet har vi brug for mange hjælpere i år, da der er en del flere opgaver blandt andet medaljeudlevering.

Der vil blive sendt en officiel mail ud via Conventus, og I må allerede nu meget gerne sende mig en mail på runnerkid@hotmail.com forhåbentligt med positivt tilsagn om at hjælpe. Dette gælder både aktive seniorer, forældre og andre pårørende til KIF.

Vi skal også bruge nogle stykker til opsætning om lørdagen d. 6. Så der må I også meget gerne melde ind.

U18 og 12-13 årsholdet hjælper også til med væskedepot i målområdet, hvilket koordineres gennem lederne Mikkel Hansen og Jonathan Adamsen.

Der er igen i år en flot løbejakke til alle hjælpere.



Eremitageløbet - 50 års jubilæum

af Julie Carl, løbecoach og tidl. KIF'er

Søndag den 7. oktober afvikles det 50. traditionsrige og prestigefyldte Eremitageløbet i Dyrehaven. Det er løbet som de fleste danskere kender og som præcis 656.507 løbere har gennemført og mange også har årlige traditioner med. Løbecoach Julie Carl har selv haft 15 års jubilæum og det er et af hendes egne favoritløb. Læs her i artiklen, hvordan du forbereder dig bedst muligt på skovens strabadser og få en håndfuld gode råd, baseret på løbecoachens egne erfaringer.

Den kølige oktoberluft i skoven emmer af tiggerbalsam, sved og nybagte kronhjortelorte!

Stemningen er sat og de fleste af løberne i skoven ved hvad der venter derude i det kuperede skovlandskab. For Eremitageløbet er for mange en fast årlig tradition, og er et af Danmarks ældste motionsløb. Mon ikke de fleste af os som minimum kender et par stykker der har løbet eller skal løbe? Ikke alle stiller op i håb om at opnå E-løbsnålen, der tildeles de hurtigste 25% i hver aldersklasse, for det er nemlig alle typer af løbere der deltager, både de erfarne og de knap så erfarne.

Mange af dem flokvis fra løbe- eller atletikklubber,

nabofællesskaber, familier og andet godtfolk - ofte med medbragte klapstole, termokander og flag til de heppende. Der er som altid dømt feststemning i Dyrehaven!

Med 17-19.000 deltagere, er der også en god tradition for opbakning rundt på ruten. Og i særdeleshed de steder, hvor løberne er allermest presset: Nemlig ved Eremitageslottet - både første og anden gang det passerer - ved den lille djævelske bakke et par kilometer før mål og i hele opløbsstrækningen inden målstregen, hvor det flimrer for øjnene for de fleste.

Med opbakningen fra det jublende publikum, der trofast klapper én igennem alle 13,3 km, betyder det som regel, at man genfinder sin indre styrke ude på ruten, hvis man fx går kold ved Rådvas efter at have speedet op til ære for klappende tilskuere og horn-orkester! Desuden er der langt at gå tilbage til Fortunen, hvor start og mål foregår, hvis man sætter i gang dér!

Ruten er kuperet flere steder og kan være en barsk omgang for selv en rutineret løber, så jeg behøver nok ikke nævne, at du bør have trænet målrettet op til løbet.

Grundet de mange mennesker overalt i skoven



Julie Carl

og på stierne, kommer man virkelig hinanden ved. Det er selvfølgelig rigtig hyggeligt, men det har også inspireret mig til at skrive et par gode råd, så du får den bedste oplevelse ud af Eremitageløbet på selveste 50-års jubilæumsdagen:

Trafik

Du kan snildt risikere at skulle parkere 15-20 minutters gang fra startområdet, når altså du først har holdt længe i kø på motorvejen. Nogen vælger at cykle derud, andre tager toget til Lyngby eller Klampenborg.

Men der er også lang vej at gå fra stationen. Så sørg for at ankomme i rigtig god tid.

Der er ikke noget værre, end at stresse på sådan en dejlig dag! En god idé er at tjekke www.elob.dk, og se hvor de anbefaler at man parkerer. Du kan evt. bruge din transporttid fra din parkerede bil som din opvarmning, så tag evt. en god løberygsæk med.

Toiletrang

Når først du er kommet til startområdet, kan du godt glemme alt om 'at tisse af' i et opstillet skur, da køen går til centrum af København. Brug i stedet en af de allerede gennemvædede buske ude i skoven. Men pas godt på kronhjortene! Af hensyn til de næste i køen,

så efterlad gerne området, som du selv ville ønske at finde det.

Du kan også gøre som mig, der valgte at løbe med fuld blære et år, (alle buske var optaget) og til gengæld tissede i bukserne under selve løbet – men det kan jeg nu ikke anbefale!

Starten

Påbegynd din opvarmning (som du naturligvis altid prioriterer højt!), før du normalt plejer, da du både skal nå at afklæde dig dit overtrækstøj, finde et godt sted til bagagen og ikke mindst få møvet dig gennem menneskemængden gennem den kilometerlange startopstilling for at finde din rette startplacering. Der er ofte så mange mennesker, at 'floden går over sine bredder', og det kan derfor være svært at holde sig inden for markeringerne. Et år stod jeg nede i en grøft, som jeg så først skulle kæmpe mig op ad, før jeg kom på rette geled.

Pas på ikke at koge dig selv

På selve dagen, hvor oktobermorgen kan føles kold, tænker du nok, at du skal løbe med både lange tights, langærmet t-shirt, vest, hue og vanter, så gør dig selv den tjeneste at tænke dig godt om. I og med at der er så mange løbere omkring dig, så vil

Fakta om Eremitageløbet

◆ Trods mere end 1.400 årlige motionsløb i Danmark, har Eremitageløbet en særlig plads i manges hjerter pga. alle traditioner der følger med, heriblandt fejring af jubilare der har gennemført løbet i 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, og snart 50 år!

◆ Løbet er for alle aldersklasser, hvor den yngste deltager siden løbets start i 1969, til dato har været 4 år og den ældste 96 år!

◆ Der er 23 løbere, der har været med alle år, og som formodentlig kan fejre 50 års jubilæum i år.

◆ I Dyrehaven bor godt 2.000 stykker hjortevildt, så pas godt på dem!

◆ Ruten er smuk og bugter sig rundt i Dyrehaven, nærmest som et 8-tal.

det føles varmere, end du tror. Samtidig så husk på hovedreglen med at lægge 10 grader oveni den aktuelle temperatur, for at finde den rette påklædning. Tjek DMI i dagene før løbet, for lover de 13 grader og høj sol, så svarer det til 23 grader, afhængig af chillfaktoren.

Før og efter løbet har jeg lange tights og et par overtræksbukser på. Jeg har også taget løbevanter med, da jeg ellers fryser vanvittigt om hænderne på den årstid. Men dem smider jeg som oftest også inden løbet starter.

Når starten går har jeg formodentlig splitshorts/korte tights og singlet på. Hvis vinden bliver hårdere end ventet, vil jeg overveje en tynd og tætsiddende løbebluse, som tager den værste vind og nedkøling, men som samtidig gør, at huden kan ånde og sveden komme væk.

Efter løbet

Få spist og drukket rigeligt, lige når du kommer i mål, da du har været længe i gang. Selvom det er koldt i luften, sveder du stadig rigtig meget under løbet. Sørg for hurtigst muligt at skifte til dit tørre og varmere tøj, så du kan komme hjem og nyde en velfortjent frokost med familie eller venner uden at være helt blå om næbbet.

Forberedelserne op til E-løbet

Med en kondition der skal peake til Copenhagen Half Marathon i september, træner jeg ikke selv specifikt op til Eremitageløbet, men når det så er sagt, så sørger jeg for at få mere bakke-træning ind i mit træningsprogram end normalt, så min krop kender til netop den udfordring. Lige præcis bakkerne er det der gør Eremitageløbet anderledes end mange af de andre flade asfaltløb,

som jeg selv ofte deltager i. Det kræver mere styrke end at løbe fladt og pulsen stiger dramatisk, hvis ikke man tackler bakkerne rigtigt. Min erfaring med løb op ad bakke er, at det i konkurrencesituationen kan svare sig at sætte farten en lille smule ned, kombineret med lidt kortere skridt.

Selv om det kan føles mentalt hårdt at blive overhalet af de andre på bakken, så kan man selv gnække indvendigt, når man overhaler dem bagefter uden at være helt syret til.

Eremitageløbet falder i slutningen af den klassiske løbesæson, så mange løbere har bygget en ganske fornuftig form op i sommerens løb. De 13,3 km er en længere distance end hvad de fleste træner til, og løbetræner man uden et løbeprogram, vil jeg i det mindste råde til, at man har været oppe på nogle længere træningsture, gerne på halvanden time, eller at man tester ruten i langsomt tempo med indbyggede intervaller i ens forventede konkurrence-tempo et par uger før. Ugen før løbet skal der trappes ned, så det kun er kortere og langsomme ture der er på programmet.

Det er en fantastisk skov, et fantastisk løb og en fantastisk stemning – vi ses i Dyrehaven!



Foto: BT.dk

Trafik-official kursus, 24-25. august



af Ida Norgil Damgaard

KIF har netop i samarbejde med bl.a. DIF afholdt trafik-officials kursus. Læs mere [her](#).

19 kursister med vidt forskellig baggrund spændende sig fra Politiet over cykelsporten til svømmesporten (en enkelt ankom endog på rulleskøjter) mødte forventningsfulde op til kurset.

De tilbragte først fredag aften med at svede over baggrundsteori og en enkelt praktisk øvelse på stadion, hvor kursisterne dirigerede rundt med hinanden som trafikanter.

Lørdag bød på bl.a. 3 timers praktisk øvelse: Kursisterne blev fordelt på 2 forskellige offentlige kryds, hvor lyset var blevet slukket af en tilkommende færdselsbetjent. De fleste noget spændte: at stå midt i et københavnsk gadekryds med biler, busser, cykler og sågar et par udrykningskøretøjer susende omkring én for første gang er noget grænseoverskridende. Alle fandt dog hurtig rytmen og bestod kurset med glans.

For at kunne begive sig ud til stævner og løb skal kursisterne også igennem et 6 timers førstehjælpkursus, se side 22.

Stemningen i klubhuset var høj og jeg tror jeg kan sige fra alle deltagere, at man bliver klogere af kurset ikke kun på trafikken men også sig selv som trafikant.

KIF har brug for flere trafik officials. Hvis du vil vide mere eller er interesseret så skriv til kif@kif-atletik.dk.



4 nyudklækkede trafikofficials: Christina Poss Ringsted, Ida Norgil Damgaard, Thomas Ringsted og Flemming Møller Bygwraa.

Trafik-official kursus, 24-25. august



Førstehjælpskursus - enkelte ledige pladser



af Ida Norgil Damgaard

Kære alle.

Den 4. september afholder KIF 1. hjælpskursus i klubhuset fra kl 17.00. Der er tale om et 6 timers certificeret 1. hjælpskursus, hvor kursisten vil blive rustet til at håndtere livstruende tilstande hos voksne og børn.

KIFs deltagere i Trafik officialskurset har fortrinsret, men øvrige pladser er tænkt til klubbens trænere og andre interesserede—særligt jer, der er hjælpere til klubbens løb. KIF betaler kursusafgiften og der vil være forplejning.

Overskudspladser vil blive udbudt eksternt mod betaling.

Indhold fra kursusbeskrivelsen:

- Førstehjælpens 4 hovedpunkter
- Livreddende førstehjælp til bevidstløse
- Stabilt sideleje
- Genoplivning
- Genoplivning af børn
- Håndtering af blokerede luftveje
- Orientering og brug af hjertestarter
- Håndtering af generelle livstruende tilstande hos voksne og børn
- Håndtering af forbrændinger og ætsninger
- Håndtering af chok, herunder blødninger.



Send en mail til tilmelding@kif-atletik.dk eller ida@dadlnet.dk hvis du er interesseret eller vil høre mere

Først til mølle.

På gensyn

Bestyrelsen

Skrabelodder - status

af Michael Mørkboe



Når I læser dette, har vi kun to uger tilbage af salget af skrabelodder, så nu skal den sidste slutspurt sættes ind. Det er meget vigtigt at vi får lodderne solgt, for vi skal betale for dem alle, så kom ud og sælg de sidste.

Nedenstående opgørelse er ikke helt up-to-date. Der er (forhåbentlig) en del lodder, som endnu ikke er afregnet. Den øjeblikkelige stilling placerer mig stadig øverst, men jeg er sikker på at de unge kræfter nok skal detronisere mig, når den endelige opgørelse foreligger.

Samlet salg: 363 lodder, hvilket giver salg for 10890 kr. Break-even ligger på 320 solgte lodder, så nu er vi heldigvis på plussiden med et foreløbigt overskud på 1290 kr.

Antal solgte lodder	Sælger
54	Michael Mørkboe
53	Sophia Bonde
45	Emma King
30	Isabella Bonde
27	Elisabeth Elsner
21	Mik Lønborg
18	Smilla Mygind
17	Gustav Bendsen
13	Anton Broløs
12	Leon Hamann

Stævnekalender



SEPTEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist	OKTOBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			16		
2	DM Ungdom, Aalborg		17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8	DT-finale, Østerbro		23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15	Østmesterskaber for ungdomshold, Greve (10-15 år)	30. august	30		
16	DM halvmarathon, København				
17					
18					
19					
20					
21					
22	DMU Hold Finale, Ballerup				
23	KIF ARRANGERER FRILØBET, HJÆLP ØNSKES				
24					
25					
26					
27					
28					
29	Afslutningsstævnet, Greve	14. september			
30					
OKTOBER	Stævne	Tilmeldingsfrist	NOVEMBER	Stævne	Tilmeldingsfrist
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5	Lysstævne, Tårnby stadion	30. september	5		
6			6		
7	KIF ARRANGERER EREMITAGELØBET, HJÆLP ØNSKES		7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
			16		
			17		
			18		
			19		
			20		
			21		
			22		
			23		
			24		
			25		
			26		
			27		
			28		
			29		
			30		



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 kapgang	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 kapgang	58.45	Vallensbæk	5. maj 2018			
Smilla Mygind	P14	Spyd (500 gram)	38.37	Østerbro	27. maj 2018	Rita Wilcke	27.51	2013
Rebekka Holsting	P15	Hammer (3 kg)	43.24	Østerbro	27. maj 2018	Louise Theil Lundberg	37.51	2009
Emma King	P10	Længdespring	4.08 =	Ballerup	17. juni 2018	Celina Hagihara	4.08	2016
Asbjørn Birkelund	D16	5.000 meter kapgang	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



Asbjørn Birkelund (med nr. 7) gik 5.000 meter kapgang i PR-tiden 27.25.30, hvilket samtidig er klubrekord for Drengene 16.



*Hele kroppen
- hele livet*

KLINIK FOR FYSIOTERAPI
v. Tomas Kofoed-Nielsen

MERE INFO OG PRISER PÅ WWW.HELEKROPPEN.DK



Bagside-info

Fotos i dette nummer: Michael Hyllested, Lone Dybdal, Torben Laursen.

Næste nummer udgives mandag den 1. oktober. Deadline er onsdag den 26. september.

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://maelfoto.dk/support>

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

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

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

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

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

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

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

Bestyrelsen: bestyrelsen@kif-atletik.dk

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

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

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

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.