

**September 2019**

Månedligt nyhedsbrev for  
Københavns Idræts Forening

**DT: Bronze til kvinderne**



**U18 i Flensburg**



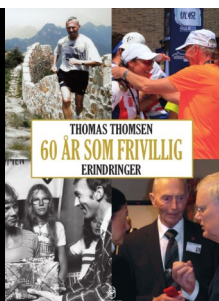
**EM Hold i Kroatien**

**Diamond League**

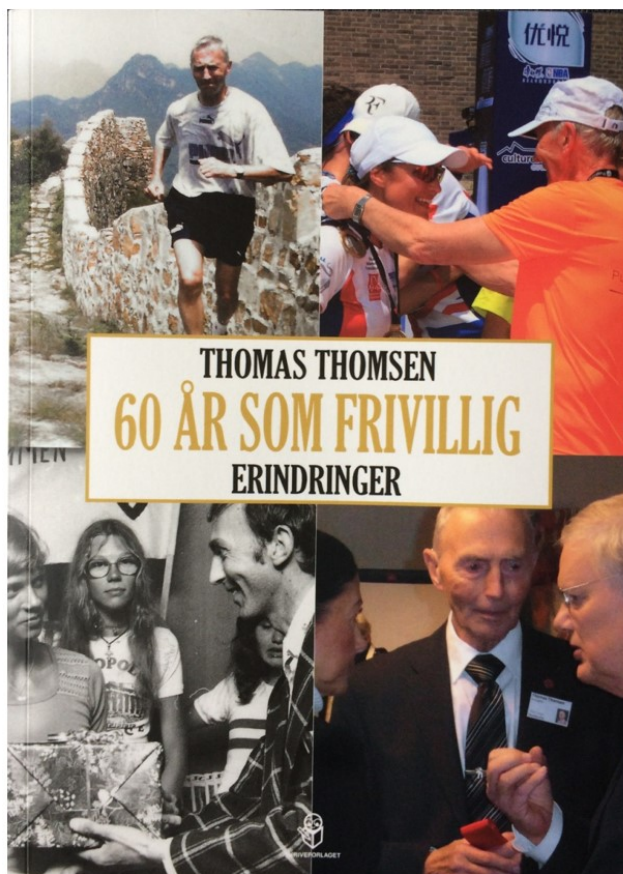
**DMU: 19 medaljer**



**60 år som frivillig**



## Invitation til bogudgivelse



**Hjertelig velkommen til reception i anledning af udgivelsen af min bog som finder sted i Hvidovres Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, 2650 Hvidovre**

**Torsdag den 26. september 2019.**

**I er velkomne kl. 16.00, kl. 16,30 bydes der velkommen, og der sluttet kl. 18.00.**

**Der bydes på snacks og drikkevarer.**

**Hjertelig hilsen**

***Thomas Thomsen***

**Bogen kan købes på udgivelsesdagen.**

**Læs portræt af Thomas  
Thomsen på side 14-16**

Det lykkedes igen for KIF's kvinder at vinde medaljer til DT-finalen efter et enkelt års medaljetørke i fjor. Akkurat som for 2 år siden blev det atter i Odense til bronzemedaljer, hvilket blev afgjort i den afsluttende 4x400 m stafet i en dyst mellem KIF og FIF. Der var dog aldrig tvivl om udfaldet, da KIF's kvinder sluttede 2'er i stafetten og FIF sidst.

BreakKIF News har fanget holdleder Katrine Holten Winther som udtaler: *"Jeg er en meget stolt holdleder som siger tak for indsatsen til alle KIFere (stærk heppe- og musikindsats fra herreholdet og generelt mega god kampånd). SÅ stærkt at vi vinder bronze igen!"*

Indsatsen er naturligvis en HOLD-præstation, da alle på holdet har scoret point til det samlede regnskab. Dog er der enkelte præstationer, der skinner i øjnene:

**Anna Krab Scheibelein:** Deltog i hele 4 øvelser og var involveret i 16 point. Vikarierede for Louise Jørgensen på 800 m med Katrine Lund, hvor det blev til 2+2 point (200, 800, højde og spydkast giver

dobbelt pointantal i DT i år). Fin 3.-plads og 4p på 400 m i tiden 1.00.15. Og så 2x5p i stafetterne på 4x100 og 4x400. 4x100 blev løbet i 48.39 (Mathilde Zeuthen, Astrid Glenner, Anna Krab og Rebekka Hillingsø) blot 2/10 sek. fra klubrekorden 48.19 sat i 2016.

**Astrid Glenner-Frandsen:** Var holdets topscorer med heatsejr og 7p på 100 m (11.66, -0.1) og 2.-plads og 5p på 200 m (24.10, 0.4) og desuden med på 4x100 som gav 5p. Dejligt at Astrid nu har positioneret sig som Danmarks førende sprinter, hvilket udløste eneste disciplinsejr blandt kvinderne.

**Anne Sofie Hyldtoft Olsen:** En nøgleperson på holdet med gode point i traditionelt svære DT-discipliner som stangspring (5p 3.34), spydkast (3p 31.59) og kuglestød (4p 11.28). Anso gjorde dog stang lige lovlig spændende ved at lægge ud med to nedrivninger på 3.04 men kom over i 3. forsøg. Klarede sidenhen 3.14 og 3.34 inden 3.54 blev endestationen.

**Katrine Holten Winther:** En holdleder, der er sikker pointsluger i trespring med 5p og bedste spring på 12.38. Ikke overraskende vandt Janne Nielsen (Aarhus 1900) med 13.27 men Katrine var lige så sikker 2'er med over ½ meter til nr. 3.

**Rebekka Hillingsø:** Det er ikke alle og enhver, der går ind til en DT-finale og sætter 2 gange PR, men det gjorde Rebekka med 12.71 (0.2) på 100 m og 26.02 (0.8) på 200 m og løb desuden med på 4x100 stafetten som blev 2'er. Flot DT-debut.

**Rebekka Holting:** Ligeledes DT-debut til Rebekka Holting fra U18, som for første gang skulle prøve kræfter med 4 kg hammeren og det gik godt med 37.75 som bedste kast. Det gav en samlet 5.-plads i gruppen af 11 kastere og 3 gode point til holdet.



**Therese Jansson:** Tog to af de tunge tjanser ved både at løbe 1500 og 5000 m, som der erfaringsmæssigt ikke er så stor rift om, og scorede 2+2 point til holdet.

**Bettina Meyer:** Løb en fin debut på 400 m hæk i tiden 1.04.69 og tjente 4p til holdet med en 3.-plads.

Stafetterne scorede som nævnt 2x5 point med på 4x100 Mathilde Zeuthen, Astrid Glenner, Anna Krab og Rebekka Hillingsø og 4x400 med Katrine Lund, Anna Krab, Katrine Holten og Bettina Meyer.

Øvrige deltagere på bronzeholdet: Maria Hansen (diskos og hammer), Annette Juma (længde, højde og diskos), Alberte Ulrik (100 m hæk og 400 m hæk) og Signe Boelsmand (spyd).

Slutstilling: (1) Sparta 115p, (2) Aarhus 1900 92p, **(3) KIF 68p**, (4) FIF 61p, (5) Aalborg 51.5p, (6) Odense 51.5p.

Hos mændene så det på forhånd ud til at blive svært at hente medaljer med hjem fra Odense, da Hvidovre har forstærket holdet med to tidligere KIF'ere - Andreas Trajkovski og Nick Ekelund-Arenander - der begge har været et smut omkring Sparta. Efter 11 af de 18 øvelser førte KIF dog bronzekampen med 39.5-38 men især i de afsluttende øvelser 200 m (dobbeltpoint), 400 m og 4x400 m trak Hvidovre holdet fra og endte på 78p mod KIF's 60.5.

Som hos kvinderne var det også en stærk holdpræstation med særligt fokus på:

**Jannick Bagge:** Uden at springe op til sit bedste levede Jannick op til favoritværdigheden i trespring og sikrede sig eneste disciplinsejr hos mændene ved at springe 14.67. Jannick sprang ved store DM 15.45 og blev dansk mester dér. I længde gav 6.68 en 4.-plads og 3p. Yderligere 2p kom på kontoen i spyd med et kast på 47.94, hvor **Mikkel Hansen** næsten kastede op til PR 53.08 (DT-indledende) med et kast på 52.82 som gav 3p til holdet.

**Mikkel Ringsted:** Kombinationen af en stangspringer, kuglestøder og stafetløber er god at have med på et DT-hold. I kugle stødte Mikkel 12.59 og fik 2p, mens det i favoritdisciplinen blev til 5p med et spring på 4.64 efter en lidt tøvende start med to nedrivninger på starthøjden 4.14. Desuden tog Mikkel en tur på 4x400 m stafetten med Neloo Falck, Jonathan Kure og Andreas Lange.

**Albert Ranning:** Albert er næsthurtigst på årets danske 100 m rangliste (10.40, klubrekord) kun overgået af Kristoffer Hari med 10.26 (dansk rekord). I Odense blev det til en 3.-plads og 4p (10.78, -0.8) på 100 m og 22.01 (-1.3) på 200 m hvilket rakte til en 4.-plads og 3p. Desuden en 4.-plads på 4x100 m stafet i tiden 43.17 med Kristoffer Bonde, Jacob Wolfgang og Marius Glenner-Frandsen på holdet.

**Christoffer Åndahl:** Sidste års 2.00 m-spring er ikke overgået endnu i år og i Odense blev det til 1.89 hvorefter Chris valgte at stoppe konkurrencen på en 4.-plads og 4p.

**Andreas Lange:** Dagens vel nok største KIF-overraskelse stod Andreas for ved som 17-årig at løbe en 3.-plads hjem på 800 m og fik raget 4p til sig i et spurtopgør med Christoffer Boll (Sparta) og Thor Skifte (Odense). Tiden 1.57.30 er en voldsom forbedring af tidligere PR 1.59.62, som blev sat til DT-indledende. Noget tyder på at Andreas er en rigtig DT-løber! Andreas gik ind til sæsonen med 2.02.88 som bedste tid, altså en forbedring på 5½ sek!

Øvrige deltagere på holdet: Martin Panduro (110 m hæk og 400 m hæk), Marius Glenner-Frandsen (100 m), Lukas Medina Sørensen (længde og højde), Neloo Falck (200 m), Martin Højland Nielsen (5000 m), Jonathan Makwarth (800 m PR og 1500 m), Christoffer Madsen (3000 m forhindring), Jonathan Kure (400 m) og Emanuel Hammann (hammer og diskos). Mændenes holdleder på turen var traditionen tro Søren Brasen.

Slutstilling: (1) Sparta 123p, (2) Aarhus 1900 91.5p, (3) Hvidovre 78p, **(4) KIF 60.5p**, (5) Odense 58.5p, (6) Aalborg 49.5p.

At skulle have landsholdstøj på til en landskamp er noget helt specielt. Man vil gøre alt for at præstere op til sit bedste og meget gerne bedre end man nogensinde har gjort. Efter et succesrigt DM fik jeg den fantastiske besked om, at jeg var udtaget til 4x400m stafetholdet til EM for hold, som skulle blive holdt i Kroatien d. 10.-11. august. Dagene efter DM og op til konkurrencen var ambitionerne og motivationen tårnhøj.

Vi ankom til Kroatien torsdag aften, hvilket gjorde det muligt at bruge fredagen på at forberede sig på weekendens konkurrencer. Træningen fredag bød på en grundig opvarmning, et par depeche-skifter, nogle flowløb og udstræk. Om lørdagen gjaldt det bare om at varme kroppen lidt op, sådan så den ville føle sig helt klar til om søndagen, hvor 4x400 m stafetten lå som den allersid-

ste disciplin. Dem der først skulle konkurrere søndag kunne derfor heppe på hver enkelt i løbet af lørdagens konkurrencer og det var en fornøjelse at være vidne til alle de gode resultater, der blev leveret.

Søndag: 1 time før call-room, skulle vi starte med at varme op. Vi tog en depeche med for at øve et par skift hvilket føltes - for mig - mere trygt. Jeg vidste, det ville blive en meget intensiv oplevelse at skulle løbe stafet, så derfor hjalp det at have øvet nogle skift lige inden.

Konkurrencen var i gang og det eneste jeg tænkte på var at modtage depechen korrekt, komme hurtigt afsted, følge med, levere depechen videre i et så hurtigt tempo som muligt. Oplevelsen af mit løb nåede jeg ikke rigtigt at tænke

over undervejs, fokus var kun på at løbe den hjem så hurtigt som muligt. Da jeg når ned ad sidste langside, ser jeg at de forreste begynder at rykke ud fra bane 1 for at imødekomme de ventende.

Jeg bliver lidt i tvivl om, hvor Danmark står, for vi har samme landsdragsfarver som Letland. Jeg føler, jeg når at løbe lidt i zig-zag men bliver hurtigt klar over, hvor jeg skal aflevere depechen. Da den er leveret, forvilder jeg mig forvirret ud i græsset, hvor jeg igen bliver guidet ud af banen. Jeg puster ud, hepper på holdet og håber inderligt, at jeg har løbet op til min PR. Holdet er i mål og vi ender på en 7. plads på 4x400 m og stadig inden for den placering, man havde forventet. Samlet set ender det danske hold på en flot 3. plads og forbliver i 2nd league.

Den danske team-spirit var fantastisk og skinnede igennem alle dagene vi var i Kroatien og jeg er en kæmpe oplevelse rigere.



Louise (t.v.) på det danske 4x400 m hold med bl.a. OL-sølvvinder Sara Slott Petersen (t.h.)

## EM Hold 10-11. august, Kroatien

af Albert Ranning, sprintholdet

10/11 august var Astrid, Louise, Jannick og jeg afsted til EM hold. Dette er en holdlandskamp med samme principper som DT, hvor man vinder point til sit hold. Forskellen er dog, at det kun er én, der tæller i alle øvelser og at både herrer og damer er ét hold.

Det var EM-hold debut for både Louise, Jannick og mig selv, mens Astrid har været afsted med stafetten før. Astrid skulle løbe 100 m og 4x100 m, Louise 4x400 m, Jannick trespring og jeg skulle løbe 4x100. Det var en kæmpe oplevelse at være afsted, da man fik den samme fællesskabsfølelse som til DT. Så det er klart noget, jeg vil mene alle skal stile efter at blive en del af, da det er en kæmpe oplevel-

se at få både hold fornemmelsen, men selvfølgelig også at man fik lov til at trække landsholdstrøjen over hovedet.

Jannick sprang desværre ikke helt op til det bedste, og fik desværre ikke et ekstra spring, som ifølge ham selv ville have gjort, at han ville have sprunget det længere, da han følte, han sprang bedre og bedre under konkurrencen. Louise løb en super-flot tur på 4x400 m, med en split tid omkring de 57 sekunder. Meget lig de samme tider som dem der vandt over hende til DM! Astrid ramte heller ikke helt dagen, da den noget hårde modvind og en ekstrem varme på + 30 grader også gjorde forholdene svære.

Selv løb jeg 100 m som et pre-race og senere på aftenen 4x100 m. 100 m gik ikke helt så godt, som ventet. Jeg løb 11.00 sek. i -2.0 modvind. Jeg fik en lidt sløv start og så spænder jeg op i hele mit løb. På 4x100 løb jeg sidste tur. Jeg løber super godt de første 40 meter, hvor jeg nærmer mig manden foran, men så spænder jeg op igen, så jeg ikke kan hente det sidste. 40.29 sek. løber vi her. Med 2 rigtig dårlige skifter var det egentlig okay. Men vigtigst af alt, fik jeg virkelig god erfaring ved at løbe i gode heats i modvind og at løbe afslappet!



Albert Ranning og Astrid Glenner-Frandsen under en trænings-samling i Ballerup for stafetlandsholdene.



KIF's to landsholdssprintere Albert Ranning og Astrid Glenner-Frandsen til Diamond League stævne i Paris. Herreholdet satte ny dansk rekord 39.61 og slog den eksisterende rekord med 1/10 sek. her var Albert oversidder i rekordforbedringen. Kvinderne løb holdets 3.-hurtigste 4x100 stafettid nogensinde i 44.38, dansk rekord er 43.90 sat i Tokyo til Stafet-VM tidligere i år.

Held og lykke til Albert og Astrid med flere kommende spændende oplevelser med stafetlandsholdene.

Ved sidste års DMU på Skovdalen Atletikstadion i Aalborg fik KIF 5 guld, 5 sølv og 3 bronze. Blandt de daværende medaljetagere var Albert Ranning, Alma Witt, Christoffer Åndahl og William Elsner, som af forskellige årsager ikke var med på Greve stadion. Alligevel blev høsten af medaljer forøget til 7 guld, 3 sølv og 9 bronze altså hele 19 DMU medaljer!. Det må give visse forhåbninger til de kommende holdkampe i september på Skovdalen Atletikstadion.

Dette DMU vil nok specielt blive husket for de 16-17 årige drenge 400 m løb, idet 2 KIFere kom øverst på medaljeskamlen, da Andreas Lange vandt i PR tiden 51,91 og Neloo Falck blev nr. 2 i PR tiden 52,27. Den senere vinder af 200 m løbet Mikkel Lillemand lagde for hårdt ud og selv om han førte med 5 meter 90 meter før mål, blev hans og August Østergårds hårde udlæg straffet med en 4. plads til Mikkel og en 5. plads til August.



### Piger 14/15 år.

Smilla Mygind vandt bronze med årsbedste i spyd med 32,62 - Alma Horsgård satte PR 5:19,33 i 1500 m. Selv om Esther Kirkeby satte nogle meter til på hver omgang ved vandgraven, blev hun klart nr. 3. Freja Veicherts blev nr. 8 i finalen i diskos med 26,43. Dejligt med KIF repræsentation i den svære forhindringsbane-disciplin.

### Piger 16/17 år.

Alberte Ulrik sluttede lige uden for medaljerækken i alle sine tre discipliner stangspring, 100 m hæk samt 400 m hæk. Rebekka Holting kunne efter at have være skadet det meste af året ikke forsvare sidste års guld og fik en 5. plads i 43,59 i hammerkast, men kan glæde sig til næste år hvor de tre medaljevindere ikke er der i 16/17 års klassen.

### Piger 18/19 år.

Rebekka Hillingsø fik bronze i 100 m med 12,92 - på 200 m blev hun belønnet med PR og sølv i 26,19.



### Piger 20/22 år.

Mathilde Zeuthen fik guld og PR på 100 m 13,05 - sølv på 200 m i 27,13. Wilma Johansson fik guld på 800 m i 2:35,8 1 - 400 m gav bronze og PR i 65,26.



*Mathilde Zeuthen med ny PR på 100 m i 13.05. Her på 200 m.*

### Drenge 16/17 år.

Asbjørn Birkeland fik guld og klubrekord i 3000 m kapgang for de 16 årige i 15.21,70 og også guld i 2 km forhindring med 7:45,85.

### Drenge 14/15 år

ingen KIFer tilmeldt - men 1 havde klaret kravet på 3000 m - det eneste noterede resultat af en KIF D14-15 årig i sæsonen.



Drenge 16/17 år.

Neloo Falck fortsatte, hvor han slap om lørdagen. På 200 m blev han belønnet med bronze i tiden 23,58. Lukas Sørensen fik efter et års stilstand 2 PR i tre- og længde spring - i trespring sprang han 12,43 på 3. plads - længde en 4. plads i 6,44.

1000 m stafet - her løb Mik Lønborg 100 m og skiftede til Lukas som løb 200 m - da Neloo startede på 300 m havde Skive et par meters forspring, men Neloo overhalede i sikkert stil Skive-drengen 130 m før mål og op ad opløbsstrækningen blev forspringet øget til ca 10 m, inden Andreas Lange på 400 m sikkert løb sejren i hus (knap 1 sek. var Skive efter i mål) i 2:08,66.

Drenge 18/19 år.

Jonathan Makwarth fik 2 bronze i 400 m i PR 52,32 og 800 m i 1:59,45 - 4x400 m stafet havde næsten samme besætning som 1000 m stafet, hvor Mik dog var skiftet ud med Jonathan. De vandt med mere 16 sek. til nr. 2 i 3:44,11 til trods for at 4x400 m blev løbet kun ca 30 min efter at 1000 m stafet var blevet løbet, så KIF stemplede ud med 2 x stafet-guld sent søndag eftermiddag.

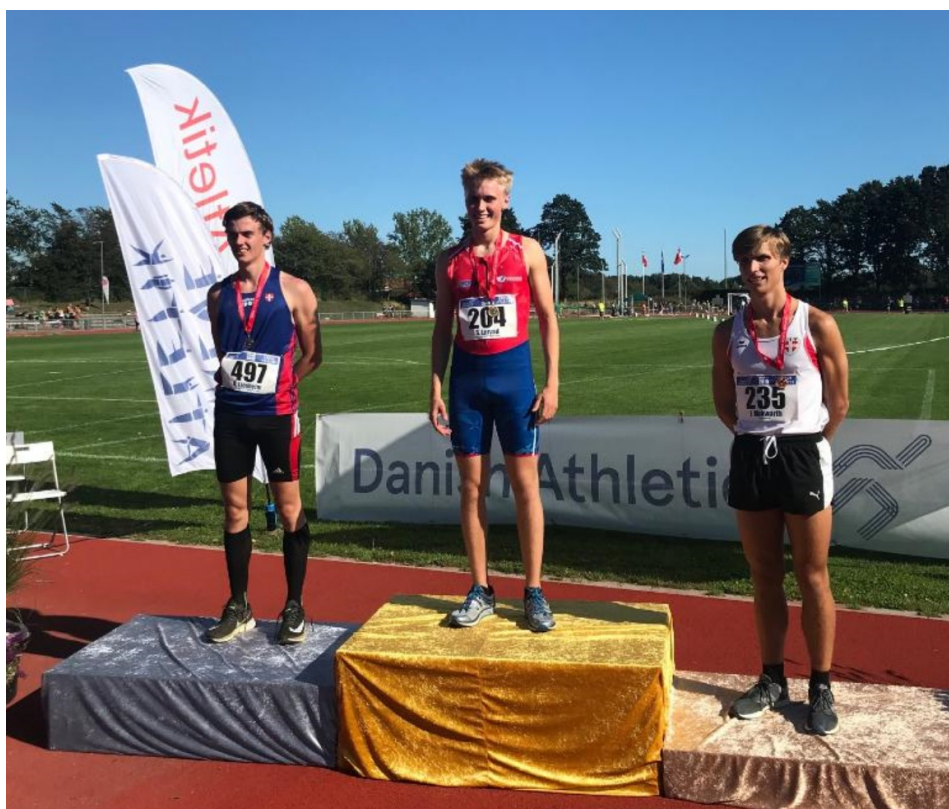
Drenge 20/22 år.

Emanuel Hammann tog bronze med et kast på 52.30 med 11 cm til fjerdepladsen i en hammerkast-finale på højt niveau. Emanuel har hævet sit niveau med hammeren markant i år.

Utroligt mange KIFere fik mere end 2 medaljer:

Andreas Lange 3 guld - Neloo Falck 2 guld 1 sølv og 1 bronze - Lukas Sørensen 2 guld og 1 bronze - Jonathan Makwarth 1 guld og 2 bronze

Til slut en lille anekdote: Når man ser den samlede resultatliste på imars.dk, vil man måske undre sig over lidt mærkelige efternavne, men det skyldes, at deltagere fra Færøerne skal stille op for danske klubber. Deltagerne fra Thorshavn fordeles til Hvidovre og Århus 1900, mens deltagere fra Klaksvig stiller op for Vejle. Det skyldes Guttorm Sørensen (kom til Vejle i forbindelse med krisen i 1992 og undertegnede trænede ham i 2 år). I 1997 vendte han tilbage og der bygges nu et atletikstadion i Klaksvig pga. hans store engagement.



Jonathan Makwarth med bronze på 400 m og 800 m i D19.



*Esther Kirkeby med bronze på 2000 m forhindring i tiden 7.41.97.*



*Liv Didi Pedersen og Sophia Bonde hjalp til med produktionen af Atletik TV, der havde en fornem dækning fra Greve begge dage.*

af Benno Jensen

I forbindelse med mangelkamps-DM og DMU på Østerbro stadion havde Sparta heldigvis tilbudt 3-kamp (1 valgfri øvelse i løb, spring og kast) for de 10/11 årige mænds for de 12/13 åriges 5-kamp ligger øvelserne og rækkefølge fast.

### 10/11 årige piger

Isabella Bonde: højdespring 1,07 m 632 p + 60 m løb 10,42 (v+1,6) 706 p + kuglestød 4,65 m - pr og 526 p - ialt 1864 point

Sofie Filtenborg Brandt: længdespring 3,36 (v+0,0) 657 p + 60 m løb 9,48 (v+1,6) pr og 990 p + boldkast 15,60 m 124 p - ialt 1771 p

Anna Lønborg: længdespring 3,42(v+0,0) pr og 683 p + 60 m løb 10,57(v+1,5) 664 p + boldkast 11,60 m - debut i øvelsen med 000 p - ialt 1347 p.

### 10/11 årige drenge

Hjalte Johs. Kronborg: længdespring 3,64 m (v+0,0) 642 p + 60 m løb 9,60 (v+1,6) pr og 833 p + boldkast 35,15 m - debut og 678 p - ialt 2153 p

Dette var Hjaltes debut i kast og dermed første gang han får idrætsmærket til Præmiefesten og hvis man ser på ranglisten i boldkast for de 11 årige

sidste år: Kevin Jensen 52,04 - Marvin Jensen 40,49 - August Horsgård 37,00 - Hector Wielechowski 33,75 - så ligger han godt med!

Godt at se de friske 10-11 årige stille op til 3-kamp på hjemmebane!

### Drenge 12/13 år 5-kamp den 31. august

Her var tvillingerne Kevin og Marvin Jensen tilmeldt men desværre var deres forberedelser til stævnet ikke særlig optimale. Fra mandag til fredag var de på Bornholm med skolen med bl. a. cykeltur i heden på 45 km den ene dag og alt for lidt søvn hele ugen og de kom totalt smadret hjem dagen før stævnet kl 20,00 om aftenen. Marvin var ikke i stand til at deltage og da der var meget hedt på selve dagen da drak Kevin alene mere end 2 liter vand undervejs.

Klubrekorden i KIF for de 12 årige indehaves af Joakim Engelbrecht med 2268 point sat 2008 i Roskilde

Kevin's serie: 80 m hæk 15,88 (v+1,7) hans debut i øvelsen og 419 p + kugle 7,86 m 429 p + længde 4,61 m (v+0,7) 613 p + spydkast 22,60 m - pr og 530 p

600 m løb 1:56,26 pr og 633 p - ialt 2622 point og dermed ny klubrekord.

Redaktionen håber at 3-og 5 kamp bliver tilbudt også til næste år og at flere KIFere tager imod selvom øvelserne ikke passer en.



Anna, Sophie og Hjalte-Johannes i gang med opvarmningen sammen med træner Alberte Ulrik.

### 10-kamp.

Lukas Medina Sørensen gennemførte for første gang i sit liv en tikamp idet han i weekenden blev nr. 10 i DMU16/17 års klassen med 4838 p og de enkelte resultater:

100 m 11,72 (v+1,7 - arr. Sparta havde vendt sprintbanen på 1. dagen) og det gav pr 8/100 og 707 point + længde 6,62 (v+0,1) pr 18 cm og 725 p + kugle 11,13

554 p + højde 1,70 pr 5 cm og 544 p + 400 m 57,08 518 p ( 1. dagen gav 3048 point )

2. dagen 110 m hæk 16,53 (v+1,2) 674 p (klubrekord D16) + diskoskast 21,18 294 p + stangspring 3,20 m 406 p + spydkast ingen gyldige kast - 000 p - 1500 m 5:26,65 416 p

Hvis KIF begynder at tilbyde træning i kast og Lukas får lært spydkast og diskoskast så er en medalje absolut en mulighed til næste års DMU.

Ifølge statistikken ligger KIF's seneste tikamp tilbage til 2005, hvor Anders Black scorede 7705 point som er den 3.-højeste score opnået i Danmark nogensinde. Seneste ungdomstikamp af en KIF'er er ved selvsamme Anders Black tilbage i år 1998, dvs. for over 20 år siden.

Uden for mangekampen kastede Freja Veicherts (P14) diskos og passerede en magisk grænse ved akkurat at kaste 30.00 m, hvilket er ny klubrekord i P14 klassen!



*Kevin Jensen gennemførte sin første femkamp lørdag den 31. august med ny klubrekord.*



*Lukas Medina Sørensen gennemførte en tikamp som den første ungdoms-KIF'er i mere end 20 år.*

Der er fortsat brug for hjælpende hænder både til Friløbet søndag den 22. september og Eremitageløbet søndag den 6. oktober. Skriv dig på arket [her](#).



### ”Ka’ den mand da slet ikke bare gå?”

Tidligere KIF atletikformand, Thomas Thomsen, udgiver bog om 60 år med frivilligt arbejde

Overskriften er tyvstjålet fra Lokalavisen i Hvidovre, der skrev en artikel om tidligere KIF atletikformand Thomas Thomsen i anledning af hans 75 års fødselsdag for godt 7 år siden. Thomas var i 33 år indehaver af en boligtekstil forretning i Hvidovre. En dag kom han stormende gennem forretningen med en stige i den ene hånd og en rulle stof i den anden, da en kunde netop udrød ordene: ”Ka’ den mand da slet ikke bare gå”. Og nej, gennem min hyggelige samtale med Thomas fik jeg bekræftet, at Thomas gennem et langt aktivt liv som forretningsmand og frivillig arbejdskraft indenfor især idrætten, Ældresagen og Hvidovre Kommune altid har fart på. Det har aldrig ligget til Thomas at opsøge frivilligt arbejde, men han har med stort engagement påtaget sig frivillige opgaver efter henvendelser fra foreninger mv.

D. 26 september udgiver Thomas bogen ”60 ÅR SOM FRIVILLIG – ERINDRINGER”. I bogen spiller KIF en central rolle. Det var for øvrigt i KIF, de 60 år som frivillig startede, da Thomas havde udstået sin militære værnepligt.



Thomas blev født i Ulfborg i Vestjylland som søn af en købmand, der flyttede rundt i landet efter de gode forretninger. Det betød, at Thomas aldrig rigtig nåede at falde til, før familien flyttede igen. Som 34 årig kunne Thomas konstatere, at han havde boet på i alt 34 forskellige adresser rundt om i Danmark.

”Som dreng begyndte jeg at spille fodbold i Randers Freja, men et rygproblem tvang

mig til at holde op” fortæller Thomas og fortsætter: ”Jeg spillede for øvrigt også på skolens håndboldhold, hvor jeg to gange var med til at vinde amtsmesterskabet”.

Da Thomas flyttede til København, valgte han atletikken som idrætsgren: ”Da KIF havde datidens store atletiknavn, Gunnar Nielsen, var det for mig en selvfølge at vælge netop denne klub. Selv blev jeg mellemdistanceløber med speciale i

terrænløb. Tre måneder efter jeg var blevet medlem af KIF, deltog jeg i marts 1956 i et terrænløb i Sverige, hvor jeg sammen med holdkammeraterne Jørn Kolind og Ove Jensen vandt holdløbet foran svenske og udenlandske hold. Dette holdløb vandt vi for øvrigt tre år i træk". Thomas fortæller også, at han sammen med tre holdkammerater vandt Posten Stafetten i Kagsmosen tre år i træk, men sejren, som måske har betydet aller mest for Thomas, er imidlertid sejren i guldstafetløbet: "Det var et stafetløb, der bestod af 200 m, 400 m, 600 m 800 m, 1000 m, 1200 m, 1200 m, 1000 m 800 m, 600 m 400 m og 200 m. Det sværeste var ikke at vinde dette løb, nej det sværeste var at kvalificere sig til holdet, idet KIF var helt suveræne på det tidspunkt".

"I 1973 opstod der en splittelse af KIF, idet KIFs daværende atletikformand Niels-Christian Bendixen på DAF's delegeretmøde stillede et forslag om ophør af samarbejdet med Sydafrika som følge af deres apartheid politik. Forslaget blev imidlertid ikke bakket op af KIFs hovedbestyrelse. Konflikten endte ud med, at en meget stor del af KIFs atleter forlod KIF og i stedet etablerede AK73. Efterfølgende blev der afholdt hele tre generalforsamlinger, der resulterede i, at Knud Basballe blev hovedformand, og kort efter blev jeg valgt til formand for atletikafdelingen og trådte nu også ind i hovedbestyrelsen som næstformand".

KIF, som i 1973 havde vundet det danske holdmesterskab, fik selvfølgelig sportslige problemer på grund af den store

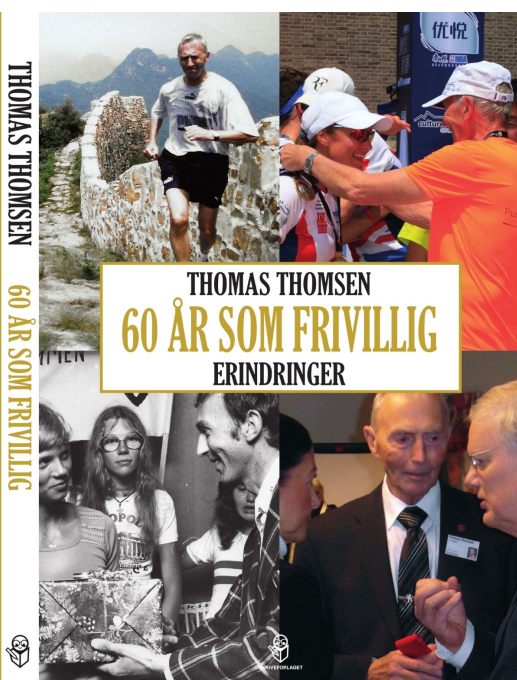
medlemsflugt. Thomas fortæller: "Jeg blev ringet op af DAFs daværende formand, Lyhne Pedersen, der stillede spørgsmålet, om vi i det hele taget kunne stille hold til den kommende turnering. Jeg svarede JA med fasthed i stemmen, men tilføjede, at vi jo nok ikke kunne undgå at rykke ned". Thomas fortsætter og uddyber: "Såfremt vi ikke kunne stille hold, ville vi blive tvangsnedtrykket til 6. division, hvilket med stor sandsynlighed ville hindre en tilbagevenden til den fineste division i mange år. Heldigvis fortsatte f.eks. Loa Olafsson og Georg Olsen i KIF, ligesom andre atleter genoptog karrieren for at hjælpe KIF". Thomas blev som formand af atletikafdelingen frem til 1979.



"Thomas står som en god rollemodel for frivillige i Ældre Sagen og har altid klare budskaber." Bjarne Hastrup, adm. direktør i Ældre Sagen.



"Løn og loyal, sådan er Thomas, men også forkæmper for en ren idræt og altid klar og tydelig, uanset om vi diskuterede strengere antidopingreglementer eller tiltag for udviklingen af vores idræt." Lars Martin, præsident for det norske atletikforbund 1987-97.



"Danmark nyder godt af et kæmpestort foreningsarbejde, der tegnes af en masse frivillige ildsjæle. Thomas har igennem mange år gjort en stor forskel, og han er et forbild blandt frivillige ildsjæle. Støvel lokalt som nationalt og internationalt har Thomas sat sit præg. Blåde elite- og motionsløbere har nydt godt af hans store indsats, og som formand for Dansk Atletik Forbund var Thomas engageret i at tiltrække store løbebegivenheder til Danmark." Niels Nygaard, formand for Danmarks Idrætsforbund.

For- og bagside på Thomas' nye bog, der præsenteres ifm. en reception i Hvidovre den 26. september. Alle KIF'ere er inviteret med, se invitationen på side 2.

Som formand for KIF atletik var Thomas med til møder i det daværende KAF (Københavns Atletik Forbund), hvor han for øvrigt blev formand i 1980 og det gav en plads i DAFs bestyrelse, hvilket blev starten på 24 år i toppen af dansk atletik. De sidste 8 år fra 1996 til 2004 bestred Thomas formandsposten. Da Thomas kom til, var det en meget bureaukratisk og beslutningstung organisation: "Da Danmark blev gjort mindre ved åbningen af Storebæltsbroen i 1998, så jeg muligheden for at fjerne øst-vest opdelingen, ligesom antallet af bestyrelsesmedlemmer i DAF blev reduceret. Det var medvirkende til at forkorte beslutningsprocessen".

Thomas fortæller også om en anstrengt økonomi i DAF, da han blev formand: "Vi havde blodrøde tal på bundlinjen, så jeg måtte diktere, at alle sponsormidler der kom i kassen, skulle hensættes til det følgende år. Det betød f.eks., at vi ikke havde penge til deltagelse i landskampe." Den slags beslutninger giver selvfølgelig nogle knubs undervejs, men som Thomas fortæller: "Når jeg har sagt ja til opgaver, sætter jeg mig nogle mål, som skal opfyldes. I dette tilfælde var det en slankning af DAF og en forbedret økonomi. Begge dele lykkedes." I denne forbindelse roser Thomas DIF og Team Danmark, idet

de hjalp DAF ved at bruge DAF som "prøveklud" i et projekt, der havde til hensigt at finde den bedst mulige måde at organisere en idrætsorganisation på.

Gennem årene har Thomas for øvrigt også været en af grundpillerne bag Adventure Marathons løb. Det har bl.a. været Marathon løb på den kinesiske mur, i Afrika indenfor hegnet blandt de vilde dyr og på den grønlandske indlandsis.

Siden 2008 har Thomas været stærkt engageret i Ældre Sagen, hvor han gennem 8 år var formand for lokalafdelingen i Hvidovre. Ifølge Thomas er Ældre Sagen lidt ligesom i sportens verden: "Man får nogle tætte bånd, der skaber godt indhold i livet, og det har betydning for andre mennesker".

Til trods for sin alder holder Thomas af at have et travlt liv med mange gode oplevelser. Han kan slet ikke forestille sig et monotont liv med at stå sent op, læse avisen, se lidt TV, spise frokost, sove til middag, se lidt mere TV..... Heldigvis har Thomas en kone, Bodil, der gennem deres 57 år lange ægteskab, har accepteret hans travle hverdage og hyppige fravær fra hjemmet.

For sin indsats i Dansk idræt har Thomas modtaget Danmarks Idræts-Forbunds Hæderstegn i guld samt atletikforbundets Fortjensttegn i sølv.



## U18 træningslejr til Flensburg

af Michael Mørkboe og U18-atleterne

I slutningen af juli var U18-holdet på deres første træningslejr. Forud var gået rigtig meget tid og energi med at løbe panden mod en mur i forsøget på at etablere den. Jeg brugte to måneder på at forsøge at skabe en træningslejr i Hamburg, men måtte til sidst opgive efter at have løbet panden mod en mur i alle retninger, jeg vendte mig. Andre byer blev herefter forsøgt med samme triste udfald, indtil jeg fik kontakt til formanden for LK Weiche, Jan Dreier, i Flensburg. Han var utrolig hjælpsom, og så lykkedes det at stable en træningslejr på benene. Herunder kan I læse beretninger fra dagene, skrevet af atleterne selv.

### Mandag (af Vibha og Alma H.)



U18-holdet mødtes kl. 9.30 i KIFs klubhus for at køre mod Flensburg. Anders Bonde havde stillet bus til rådighed, og da bussen ankom, var alle spændte og fik sat sig til rette. Den første del af køreturen var nogle trætte og lagde sig til at sove, mens andre spillede kort og ludo. Da vi nåede Kolding holdt vi en lille pause for at spise fro-

kost. Derefter kørte vi næsten direkte til Flensburg, køreturen blev dog afbrudt af et kort stop i Fleggaard for at købe ind. Men vi havde kun et kvarter så det var svært at nå at købe noget da der var meget lang kø. Kort efter vi begyndte at køre igen, var vi ved det vandrerhjem vi skulle bo på, hvor vi mødte Mikkel og Emanuel. Vi holdt en briefing hvor vi fik information om ugen, og så var der nogle der gik op og handlede til restitutionmåltider. Kl. 17 gik Flensburgs lokale atletikklub, LK Weiche, i gang med at træne. Der var meget stor aldersforskel fordi alle over 11 år gik på samme hold. Så gik vi tilbage for at spise aftensmad kl. 18. Kl. 20 skulle vi mødes til dagens information om træningen i morgen. Vi gik en tur og stoppede ved havnen, hvor vi satte os på en tømmerflåde med udsigt over havet. Efter vi havde fået information, gik vi tilbage. Vi skulle gå i seng kl. 23.30.

### Tirsdag (af Alma W. og Esther)



*Guten morgen! Heute es ist Dienstag.* Første hele dag på træningslejren startede tidligt ud. Vi skulle spise klokken 07.30 for at blive klar til det første træningspas. Dette blev et teknikpas, hvor der blev løbet langt, løbet kort, løbet hæk, sprunget længde - og højde! Og nogle kastede spyd.

Efter en god træning kastede vi os over en stor frokost på vandrerhjemmet Jugendherberge. Senere skulle den have hele armen i styrkekælderens. Der stod cirkeltræning på programmet. Musikken dunkede i vores ører i takt med vores hurtige puls. Fra alles pander piblede sveden frem, og syren i benene blev værre og værre. Efter tre runder var vi endelig færdige, og efter et koldt bad spiste vi fælles aftensmad på vandrerhjemmet.

### Onsdag (af Gustav og Nanna)



Dagen startede som alle andre dage; op kl. 7:30 og spise morgenmad. Derefter

stod den bare på afslapning og hygge inden dagens træningspas, som stod på turens første intervalpas. Vi var lidt nervøse for vejret, da der blev varslet skybrud og torden, men det kom heldigvis ikke på det tidspunkt. Herefter spiste vi en dejlig frokost, så vi var klar til dagens aktivitet, som var det såkaldte Escape Room. Det gik ud på at man havde 60 minutter til at klare en mission for at slippe ud af rummet, men for at klare den skulle man løse en masse gåder undervejs, som satte ens detektivevner på prøve. Vi blev delt op i tre hold, og hvert hold fik deres egen mission: Prison Escape, The Testament og The Bomb. Det var en sjov udfordring, hvor samarbejde var yderst vigtigt for at klare missionen. Så gik turen hjem, som endte med at blive en rigtig bøvlet tur. Det tidligere lovede skybrud og torden meldte nu sin ankomst. Nogle var heldige at få fat i en taxa, mens andre måtte traske 5 km hjem i øsende regnvej. Alle kom hjem i god behold og uden sygdom. Resten af dagen stod på aftensmad efterfulgt af en briefing, hvor der var indlagt et foredrag fra Mikkel Hansen om at være den bedste udgave af sig selv. Det var meget interessant og lærerigt. Derefter stod den bare på afslapning, inden folk gik til køjs.

### Torsdag (af Alberte og Rebekka)



Torsdag startede ikke helt ligesom de andre morgener... næsten alle gik ned til morgenmaden 10 minutter før hvor der blev pyntet lidt op til fødselsdagsmorgenmad. Mik fyldte nemlig 16 år. Han blev overrasket med fødselsdagssang, da han kom ind til morgenmaden. Efter morgenmad var det selvfølgelig tid til træning. Mik, Smilla og Alberte var gået ud for at sætte stangspringsmadrassen op en halv time tidligere. Det var nemlig noget af et projekt. Vi kaldte det "IKEA". For det var mere eller mindre en "samle-selv" opgave. Alle havde en fin træning. Der var gang i lidt spyd, diskos, stang, hammer og startblok. Efter træning var det tid til frokost, hvilket forløb meget som de foregående dage. Dagens udflugt gik til "Phänomena" hvilket er lige som Eksperimentariet i Hellerup. Det var okay spændende, men jeg tror godt vi

fleste kan blive enige om at turen på vej derhen var den bedste del af dagen. En 40 minutters gåtur med latter og god snak hele vejen. Da vi kom hjem, var det allerede tid til aftensmad og aftenbriefingen. Resten af dagen stod på hygge på vandrerhjemmet, hvor vi spillede spil og havde det sjovt.

### Fredag (af William og Ne-loo)



Som alle andre morgener vågnede vi tidligt eller i hvert fald tidligt ifølge vores teenagehjerner Kl. 7:28 med morgenmad kl. 7:30. Denne dag var dog anderledes, da dagen var ramt af en yderst trykket stemning på grund af det kommende dræber-intervalpas vi ville få senere på dagen.

Morgenmaden bestod som altid af et solidt luksusmåltid

indeholdende et par tørre bol-  
ler, havregryn og en portion  
mælk til at skylle det hele ned  
med. Med fornyet energi gik vi  
ud til vores første træningspas  
hvor der stod smidighed på  
programmet, hvis formål blot  
var restitution inden vores un-  
dergang senere på dagen.  
For nogle var dette det nem-  
meste i verden, og for andre  
var det et helvede.

*"Jeg ender ikke i helvede, jeg  
befinder mig allerede i det" –  
citater Esther Kirkeby*

Da vi gik til frokost, var det  
med stor glæde at vi fandt kyl-  
lingelår og kartofler i buffeten,  
og som de sultne teenagere vi  
nu engang er, kastede vi os  
over det og spiste rub og stub,  
men dog var vi en mand min-  
dre ved bordet, da træner  
Mikkel Hansen var taget ud  
for at løbe banen og ham selv  
helt flad, inden vi selv skulle til  
det. Passet hed 3×300 meter  
med 10 min. pause, og så  
derefter ligge 1 times tid og  
kæmpe med at komme op at  
stå og komme ind i bad.

Vi havde gæster fra det mør-  
ke Jylland, som tilfældigvis  
var i området og havde fået  
lov til at træne og måle sig  
med KIF's U18-sprintere og  
garvere. I sidste ende endte  
måtte de konstatere at de ikke  
kunne følge med KIF's topat-  
leter.

Det var et langt og hårdt pas  
som indeholdt en masse syre,  
kramper og tårer, men alle  
klarede den i sidste ende...

Resten af dagen forløb for-  
holdsvis roligt, da folk var for  
udkørte til at have gang i det  
helt store og vi sov tidligt og  
vågnede sent næste dag.

### Lørdag (af Lukas og August)



Lørdag var sidste rigtige dag  
på træningslejren og også sid-  
ste rigtige dag med Mikkel  
Hansen som træner. Formid-  
dagen stod på at vi kunne so-  
ve længere end alle de andre  
dage med cirka 1 time. Efter-

følgende stod den på mor-  
genmad og vores sidste  
"træningspas", som stod  
mere på leg end rigtig træ-  
ning. Nogle ville kalde det et  
restitutionspas. Vi spillede  
Ultimate og lavede en lille  
smule akrobatik. Efterføl-  
gende var der frokost, og så  
skulle vi af sted på tur og ud  
at spille minigolf, som vi så  
heldigvis blev færdige med  
lige i det der kom regn, hvil-  
ket var fantastisk. Hen ad  
aftenen afsluttede vi vores  
træningslejr på bedste KIF  
vis ved at tage et smut forbi  
McDonalds og spise sam-  
men.

Dagen efter gik turen hjem-  
ad. Vi gjorde holdt ved Otto  
Duborg (grænsehandel) og  
konstaterede at kl. 10 var  
en time tidligere end de åb-  
nede. Det var en streg i reg-  
ningen, men vi skulle ikke  
snydes for en tur derind, så  
vi ventede til de åbnede og  
kombinerede det med at  
holde tidlig frokost. Herefter  
gik resten af turen hjemad  
uden holdt undervejs, og da  
klokken var henad 15:30-  
tiden, rullede bussen ind på  
Gunnar Nu Hansens plads.



Mikkel Hansen har desværre valgt at stoppe som U18-leder, og det er vi mange der er kedede af. KIF har historisk set været meget dårlige til at få atleter gennem ungdomsrækkerne og op til seniorrækken. Det er KIF ikke ene om, mange andre klubber har haft præcis de samme vanskeligheder som os, nemlig at når børnene blev 14-15 år gamle, var der skole og mange andre ting der fik skubbet atletikken til side.

I 2016 besluttede vi os for at oprette et særligt hold til de unge der var ved at være for gamle til ungdomsholdene, men endnu for unge til at rykke op i seniorgrupperne. Det blev til KIFs U18-hold, som blev oprettet til de 14-17-årige. I atletik i Danmark placeres man efter sin årgang, så derfor blev det til, at de børn som fylder 14 i sæsonen, rykker op til holdet. Da atletik desuden kører med vintersæsoner der begynder i oktober, blev det til at man rykker op i oktober måned, altså 3 måneder før man rykker op til 14-15-års gruppen.

Mikkel Hansen blev udnævnt som leder for holdet og så tog tingene fart. Trods meget vanskelige arbejdsbetingelser lykkedes det Mikkel at skabe et hold med masser af sprudlende energi og træningsglæde. Det lykkedes at skabe et fantastisk sammenhold, som fik mig til at udnævne holdet til at være Danmarks fedeste U18-hold – ikke fordi jeg havde noget særligt sammenligningsgrundlag, men fordi jeg havde svært ved at forestille mig andre klubber i hele landet have noget der var bedre end vores.

Holdet blev formet af Mikkels utrættelige entusiasme og kompetencer. Nuvel, han havde også en stærk support i form af disciplintrænere, som jeg selv er en del af (i form af hækkeløbstræner), men uden Mikkel tror jeg at holdet var gået i sig selv igen.

Atleterne møder op til træning og giver den en skalle samtidig med at de også går og hygger sig i de indlagte pauser. Når træningen er slut, har vi ofte svært ved at drive dem hjem, fordi de har det så sjovt sammen.

Mikkel har lagt mange timer i holdet, og skal jeg nævne nogle af de tiltag, han har introduceret, er der:

Træningsweekend i Skovhytten i Vedbæk

Ture til DMU indendørs og udendørs

Ture til VU-spelen i Göteborg

Bowling efter DMU Inde

1-1-samtaler med de aktive

Og ... på de foregående sider kan I læse om U18-holdets træningslejr i Flensburg.

Holdet er ikke perfekt, der falder fortsat atleter fra. Selv om vi favner bredt, er der børn som vi

ikke lykkes med at inspirere til at blive hængende i atletikken. Men fundamentet holder og her knap tre år efter opstart af holdet, hænger betegnelsen som Danmarks fedeste U18-hold ved.

Hvordan kommer vi nu videre? I samspil med Rolf (vores ungdomsleder) må vi regruppere os og finde ud af, hvordan vi bedst udnytter vores kompetencer til fortsat at skabe de bedste rammer for de aktive.

Mikkel vil fortsat være at se på banerne, for samtidig med at han har skabt U18-holdet, er han også lykkedes med at skabe sig en spydkastkarriere. For et par år siden lød hans personlige rekord på 44.58. For to måneder siden kastede han 53.08 og fik en overraskende 3.-plads ved indledende runde i Danmarksturneringen, som bidrog med 6 p. til herreholdet.

Nu er det ikke for at male en stor tårevædet afsked op, for forhåbentlig ser vi Mikkel tilbage i samme rolle eller en tilsvarende en gang ude i fremtiden, men herfra skal der foreløbig lyde en stor tak for din indsats, Mikkel.

På vegne af U18-trænerne og bestyrelsen.



Vejret spillede en stor rolle ved afviklingen af stævnet. Lørdag formiddag regnede det, hvilket betød at højdespring blev 3 kvarter forsinket. Søndag kom regnen så sent at kun kugle for de 12/13 årige blev berørt.

Der var mange deltagere fra Sverige og specielt fra 2 af Sveriges største atletikklubber MAI fra Malmö og KA 2 IF fra Karlskrona.

KIF fik 5 guld - 5 sølv og 8 bronzemedaljer. De 3 KIFere som erobrede mere end 1 medalje var ikke uventet Celina Hagihara med 2 sølv og 1 bronze, Sofie Filtenborg Brandt hos piger 10 med 1 sølv og 1 bronze samt Kevin Jensen i drenge 12/13 år med 2 guldmedaljer.

Celina var ikke i topform grundet ferieophold i Californien og Polen. Hun tog bronze på 80 m i 10,98 og sølv på 200 m i 27,45 og fik en 4. plads i længde med 4,72 - alle 3 resultater var i pige 13 år. Hendes bedste præstation ved stævnet var i 16/17 års klassen på 400 m, hvor hun tog sølv i ny PR 62,06 og hun pressede Nanna Elmer (P16) til at sætte PR med 61,37 som guldvinder.

Ny klubrekord satte Elisabeth Elsner for 3. gang i år i hammerkast piger 13 år, da hun vandt med mere end 12 meter til nr. 2 og kom ud på imponerende 42,79 m

Store forbedringer af personlige rekorder i længdespring:

37 cm: forbedrede Sofie Filtenborg Brandt sig i piger 10 års klassen da hun blev nr. 3 med 3,48 m - endvidere blev hun nr. 2 i samme klasse i 60 m løb i 9,51.

38 cm: forbedrede Kevin Jensen

sig i drenge 12 års klassen, da han sprang 4,98 m. Det dårligste af Kevins 5 godkendte spring var 4,79 m, så det var en stabil springserie. For første gang lykkedes det Kevin at slå Spartas Thor Knudsen, der blev henvist til 2. pladsen med et spring på 4,84 m. Det var Kevins første stævne efter Glostrup Games, idet Kevin i mellemtiden har haft en kraftig maveinfektion, hvor han tabte sig 3-4 kg. Et par timer senere vandt Kevin højde med 1,41 i drenge 13 år og slog også for første

gang Eli Riege Sparta som på 2. pladsen sprang 1,31 m, mens Marvin Jensen på 3. pladsen sprang 1,26 (PR med 1 cm) i 2. forsøg og derved henviste Mads Vincentsen, Sparta til 4. pladsen, idet han klarede de 1,26 i 3. forsøg. Marvin satte endvidere PR i længde med 7 cm til 4,00 m.

50 cm: så meget forbedrede Klara Hatini Pedersen sig i længde piger 11 år til 3,82 - hun blev nr. 6 i finalen på 60 med 9,28 (medvinds resultat), mens hun på 1000 debuterede med en 4. plads i et skrap felt i tiden 3:39,12 - mere held havde hun på 400 m, hvor hun var i nogenlunde kontakt med top 3 og kunne derfor med en god spurt op ad opløbslangensiden gå forbi løbets nr. 3 og få en PR med over 4 sek. i 1:12,55.

Isabella Bonde satte PR med 6 cm i piger 11 års højde til 1,16 m

Anna Lønborg satte PR på 400 m med 1:27,63, mens hun i pige 10 finalen på 60 m fik en 5. plads med 10,66

Mynte Pilegård Ostenfeldt debuterede på 1000 m med 4:02,20

I pige 12 år vendte Asta Garder

tilbage efter et skadesforløb på et par måneder med en 3. plads med 11,52 i 80 m løb, mens hun debuterede på 200 m i piger 13 år med

en tid på 29,12 som gav en 5. plads.

Aliya Dahl satte PR på 1000 m med ca 2 sek i 3:29,91. I det skrappe felt rakte det til en 4. plads i piger 13 år.

Sofie Bonde blev nr. 2 i stang med 2,11 i piger 13 år.

Mille Elmer satte PR i spyd piger 13 år med 18,31 m.

Drenge 12 år August Horsgård blev nr. 3 på 80 m i 11,30 mens han debuterede i 80 m hæk med en 4. plads i drenge 13 år med 15,76.

Piger 13 år Malika B. Jensen blev nr. 5 i finalen på 80 m i 11,44 mens hun satte PR i længde med 4,43 som gav en 8. plads.

Drenge 8 år Anton Kofod blev nr. 5 i længde med 2,70 mens Hektor-Gabriel Kronborg blev nr. 2 i 7,57 i 40 m finalen.

Drenge 11 år Hjalte-Johs. Kronborg blev belønnet for sit hårde udlæg (førte 400 m fra 50 m til 180 m ) med PR på næsten 4 sek til 1:15,67.

Piger 14/15 år. Her satte Freja Veicherts igen PR med en meter til 27,78 som i det skrappe felt gav en fornem 4. plads i diskoskast.

Kvinder senior. Katrine Lund vandt 400 m i 60,76 mens Mathilde Zeuthen satte PR på 100 m 13,09.

Klubrekorder vil have en fast plads i nyhedsbrevet.

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

NY KLUBREKORD - 2019						Tidligere klubrekord		
Sophia Bonde	P12	1000 m kappgang	7.13.77	Ballerup	19. januar 2019	Laila Bellouch	7.22.40	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	60 m inde	7.46	Malmø, SWE	26. januar 2019			
Asbjørn Birkelund	D17	3000 m kappgang (inde)	17.33.45	Skive	16. februar 2019			
KIF senior (Signe Boelsmand, Anna Krab Scheibelein, Astrid Glenner-Frandsen, Katrine Holten Winther)	KS	4 x 200 m stafet (inde)	1.43.42	Skive	17. februar 2019	KIF senior (kvinder)	1.44.16	2015
Sophia Bonde	P12	Stangspring	2.20	Ballerup	25. maj 2019	Marie Winther	1.80	2003
Albert Ranning	MS	100 m	10.40	Odense	1. juni 2019	Andreas Trajkovski	10.60	2011
Astrid Glenner-Frandsen	KS	100 m	11.39	Skara, SWE	6. juni 2019	Astrid Glenner-Frandsen	11.80	2018
Celina Hagihara	P13	200 m	26.76	Helsingør	15. juni 2019	Christina Schnohr	26.8	1988
Alma Witt	P15	300 m	42.56	Helsingør	15. juni 2019	Sofie Christensen	42.76	2010
Alma Witt	P15	200 m	26.48	Helsingør	16. juni 2019	Mira Rølle Attermann	26.70	2007
Asbjørn Birkelund	D17	3000 m kappgang	15.39.99	Helsingør	16. juni 2019			
Freja Veicherts	P14	3000 m kappgang	22.38.10	Helsingør	16. juni 2019			
Johan Emil Nygård	D13	1000 m kappgang	5.58.54	Helsingør	16. juni 2019	Asbjørn Birkelund	6.08.15	2015
Asbjørn Birkelund	D17	10 km kappgang	56.16	Valby	22. juni 2019			
Johan Emil Nygård	D13	2000 m kappgang	13.03	Valby	22. juni 2019	Asbjørn Birkelund	14.07.67	2015
Astrid Glenner-Frandsen	KS	200 m	23.84	Varberg, SWE	15. juli 2019	Astrid Glenner-Frandsen	24.43	2018
Jannick Bagge	MS	Trespring	15.45	Esbjerg	27. juli 2019	Jannick Bagge	15.23	2018
Asbjørn Birkelund	D17	5000 m kappgang	26.43.48	Esbjerg	27. juli 2019			
Elisabeth Elsner	P13	Hammerkast (2 kg)	42.79	Østerbro	17. august 2019	Rebekka Holsting	30.77	2016
Freja Veicherts	P14	Diskos (750 g)	30.00	Østerbro	31. august 2019	Maria Hansen	29.26	2004
Kevin Jensen	D12	Femkamp	2622 p	Østerbro	31. august 2019	Joakim Engelbrecht	2268 p	2008
Lukas Medina Sørensen	D16	110 m hæk (91.4 cm)	16.53	Østerbro	1. september 2019	Kristian Tipsmark	19.30	2004



Johan Emil Nygård (forrest) har sat klubrekorder på 1000 og 2000 m kappgang i sommers ved stævner i Helsingør (Østmesterskaberne) og i Valby. Ligeledes ved Østmesterskaberne satte Freja Veicherts (256) klubrekord i 3000 m kappgang. Freja har så valgt at kombinere kappgang med den sjældne kombination diskoskast og satte ved et kastestævne på Østerbro den 31. august ny klubrekord ved at kaste diskossen ud på 30.00 meter, hvilket slettede Maria Hansens klubrekord sat tilbage i 2014. Tillykke med klubrekorderne til begge atleter.



*Hele kroppen  
- hele livet*

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

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



## Bagside-info

---

Fotos i dette nummer: Running Pictures (Jesper Bundgaard), Emanuel Hammann, Torben Laursen, Michael Hyllested, Lone Dybdal.

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

Input til næste nummer sendes til [news@kif-atletik.dk](mailto:news@kif-atletik.dk).

### Nyttige links og mails:

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

Tidligere stævneinfo og resultater: [www.lifeonmars.dk](http://www.lifeonmars.dk) (før 2017)

Resultater og PR for atleter over 12 år: [www.statletik.dk](http://www.statletik.dk)

Fotos fra stævner: [www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums](http://www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums)

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

KIF Youtube kanal: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=atletikkif](https://www.youtube.com/results?search_query=atletikkif)

KIF's hjemmeside: [www.kif-atletik.dk](http://www.kif-atletik.dk)

Tidligere numre af nyhedsbrevet: [www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news](http://www.kif-atletik.dk/index.php/da/nyheder/breakif-news)

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

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

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

Tilmelding til ungdomsstævner: Opslagstavlen på stadion eller [ungdom@kif-atletik.dk](mailto:ungdom@kif-atletik.dk)

Bestyrelsen: [bestyrelsen@kif-atletik.dk](mailto:bestyrelsen@kif-atletik.dk)

Udmeldelse: Husk at kontakte kassereren på [medlem@kif-atletik.dk](mailto:medlem@kif-atletik.dk)

Atletik TV: [fb.me/atletiktv](https://fb.me/atletiktv) og [atletiktv.dk](http://atletiktv.dk)

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

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

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

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



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