

KIF nyhedsbrev

Marts 2020



Annette Nielsen på et af sine spring i længdespring



Astrid Glenner-Frandsen vandt DM på 60 meter og 200 meter



Christoffer Åndahl sprang 1.85 i højdespring, hvilket gav bronze



Louise Jørgensen løb 57.89 på 400 meter og blev nummer 4 ved DM

Indholdsfortegnelse

<u>Senior DM-inde gav tre guldmedaljer til KIF</u>	side 3
<u>Medaljeregn over KIF ved Athleticumspelen i Malmø</u>	side 7
<u>Sådan leverer du en god mangekamp</u>	side 11
<u>DM inde mangekamp og Masters</u>	side 14
<u>Kronborg games 2, 2020</u>	side 17
<u>Hjælp til årets løb i KIF</u>	side 22
<u>Generalforsamling</u>	side 23
<u>Pokalskab til klubben</u>	side 23

Senior DM-inde gav tre guldmedaljer til KIF

Af Søren Brasen

Ved Store DM-inde tog KIF fire medaljer med hjem. Tre af guld, én af bronze. Flere leverede gode præstationer ved et fint afviklet mesterskab i Odense.

For første gang nogensinde blev arenaen i Odense brugt til afvikling af DM-inde. De sidste 10 år har det foregået i Skive, som var Danmarks første indendørs 200-meter bane.

Et DM på Fyn blev selvsagt taget positivt i mod blandt vores atleter, da turen hertil er væsentligt kortere end de fem timers køretur mod Skive på diverse jyske landeveje nord for Herning.

Som altid ved et DM var der mange deltagende KIFere. På baggrund af atleternes formkurve, var der også begrundede håb om flere medaljer til klubben.

MEDALJEFAVORITTERNE

De største favoritter til medaljer var på forhånd Astrid Glenner-Frandsen på 60 meter og 200 meter. Jannick Bagge i trespring, Mikkel Ringsted i stangspring og Christoffer Åndahl i højdespring.

Astrid har haft en fin inde-sæson med en PR, hvor hun løb 7.41 sekunder på 60 meter; en forbedring på 5/100 i forhold til sidste sæson.

Jannick blev i december ramt af en fiber i sin ene læg, men er kommet fint tilbage, og repræsenterede landsholdet ved Nordenkampen i februar.

Mikkel Ringsted har denne vinter haft fokus på at lave mangedag. Her fik han tidligere på vinteren en overraskende bronzemedalje ved DM. Weekenden efter dette satte han PR i stangspring, med et flot 5.00 meter-spring.

Christoffer Åndahl har i år sprunget tæt på sin egen PR på 2.00 meter. Hans sæsonbedste er 1.98 meter.

Der var ugen op til DM forventninger om, at mesterskabet ville blive afgjort omkring de 2.00, hvorfor Christoffer var blandt favoritterne, hvis han sprang op til sit bedste.

ODENSE ARENA

Arenaen i Odense består af en 250 meter cykelbane. I inderkredsen af denne er atletikfaciliteterne. På arealet bag cykelbanen var tilskuerpladserne opsat.

Det gav desværre en større afstand til konkurrencerne, end man er vant til fra Skive.

I springdisciplinerne betød det, at udøverne havde sværere ved at engagere tilskuerne, end de vanligt har.

Blandt andet fordi, akustikken ikke var god. Arenaens tag er en stor tekstildug, og samtidig var der længere ind til atleterne, end man er vant til.

Tekstildugen betød også, at varmen blev lavet med varmekanoner. Ifølge flere atleter var der lidt kulde hele dagen og forskellige zoner, hvor der var henholdsvis varmt eller koldt.

GULD-GLENNER VINDER IGEN

Lørdagen stod på 60 meter for både kvinder og mænd.

Astrid gik planmæssigt videre til finalen i sikker stil og vandt senere på dagen i tiden 7.43 sek. Hendes næstbedste tid til dato. 9/100 foran Mette Graversgaard (Aarhus 1900) der har haft en stærk vintersæson med danske rekorder på 60 meter hæk og 200 meter. Dagen efter stod den på 200 meter. Her blev det også til guldmedalje i tiden 24.31 sek.

Astrid er da også godt tilfreds med sin sæson

"Vi har arbejdet meget med min start, som jeg havde rigtig mange problemer med sidste år. Så det er virkelig fedt at have fået nogenlunde styr på den nu. Derfor havde jeg også forventet en PR. på 60m. Men det er en utrolig svær teknisk disciplin, og der er ikke mange chancer for at ramme et perfekt løb.

Selvom jeg havde forventet en PR,

er jeg meget glad for, at det lykkedes i praksis!" Fortæller hun om sin indendørsæson.

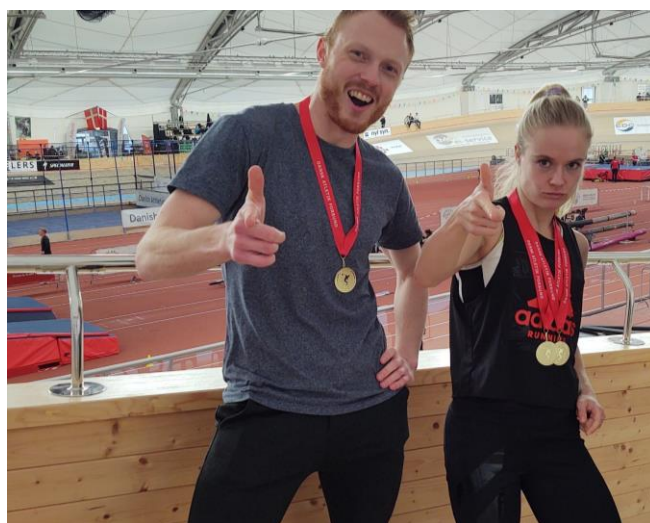
Men på trods af mesterskaber og PR, er hun ikke helt tilfreds alligevel:

"Jeg føler dog stadig, at jeg har en del mere i mig, og det er jo kun positivt" fortæller hun, med henvisning til, at sæsonen i år var ret kort, i forhold til 2019.

Nu ser Astrid frem mod udendørsæsonen, hvor det store mål selvfølgelig er EM, hvor hun stiller op individuelt, men også med stafetlandsholdet:

"Målet er at præstere på højeste niveau til EM. Jeg går også efter at stabilisere mig på mit topniveau fra sidste år - og så må vi se, hvad det kan føre til i løbet af sæsonen."

Lyder det fra den danske rekordholder på 100 meter.



Jannick og Astrid stod for klubbens guldmedaljer

GULD OG BRONZE I SPRING

Efter Jannick i december blev skadet, nåede han som nævnt at repræsentere Danmark ved Nordenkampen, hvor han sprang 15.02. Op til DM havde Jannick ligget syg i 1.5 uge. Derfor var hans egne forventninger ikke høje. Men som altid er Jannick lidt stærkere end alle andre og en rigtig god mesterskabsatlet.

Hans 14.45 i første spring viste sig at være nok til guld, og han endte med 14.96 som bedste spring.

Han var da også ganske fint tilfreds med medaljen:

"Jeg havde været syg i 1,5 uge op til DM, og det var lige ved, jeg ikke kunne deltage. Men jeg var jo nødt til at give det et skud, og så var jeg faktisk overraskende godt springende. Jeg havde problemer med et inkonsistent tilløb, som måske kan tilskrives den manglende stævnedeltagelse på grund af skaden, hvilket blandt andet gjorde, at jeg overtrådte 3 ud af 5 forsøg. Wojciechs video af mit længste spring viste endda også, at jeg kun lige var inde på planken. Men det er jo en del af det, og alt i alt var jeg bare rigtig glad for at kunne forsvare mit DM-guld" fortæller Jannick om konkurrencen.

Skaden fra november har dog betydet noget for sæsonen. Han mener, at han kunne have sprunget længere i

sæsonen hvis ikke den var kommet, men samtidig at han har gjort fremskridt.

"Det blev en lidt uforløst indendørs sæson, som blev ødelagt af en fibersprængningen i læggen i slut november samt sygdommen op til DM. Jeg har dog rykket mig på nogle tekniske dele af mit spring, så potentialet til et længere spring var der helt sikkert, men nåede ikke at få en optimal konkurrence grundet førnævnte omstændigheder - men det går jo op og ned i sport, så det skal nok komme".

Netop på grund af den gode træning, og fremgangen teknisk, mener Jannick også, at han har mere at komme med i udendørs sæsonen

"Målet for 2020-sæsonen er holde mig på tronen af dansk trespring - også udendørs. Derudover er målet at arbejde mig tættere på de 16m og i første omgang 15,50+" afslutter Jannick, som også er dansk mester udendørs i trespring.

I højdespring røg en ellers formstærk Christoffer Åndahl ud på 1.88 meter. Heldigvis var det nok til en flot bronzemedalje. Christoffers første medalje ved et senior-DM.

Ydermere vandt Asbjørn Birkelund guld i kapgang U19 klassen, som også afvikles samtidig med DM senior.

ANDRE KIF'ERE VED DM

Som nævnt var mange KIF'ere samlet i Odense.

Et stærkt DM leverede Louise Jørgensen på 400 meter. Hun løb 57.89 sek. Placeret i heat D, da hun ikke har en tid i år. Derfor var hun ikke seedet til en A-finale. Havde hun været i dette heat, kunne hun have løbet med om en medalje. Her blev bronzen taget på 57.57 sek.

Mikkel Ringsted var opsat på en medalje efter hans flotte vintersæson. Desværre gik det ikke som håbet, og han rev ned tre gange på sin indgangshøjde, 4.57 meter.

"Jeg var træt. Jeg kunne ikke holde fast om stangen i afsættet. Det har jeg ikke prøvet før" fortalte Mikkel efterfølgende og konstaterede at, "Det har bare været nogle hårde uger med Nordenkampen, manglekamp og mit 5.00 meter spring".

Han var selvfølgelig skuffet efter sine spring, men også fattet, da der var en god forklaring på resultatet.

KLAR TIL UDESÆSONEN

Efter DM-Inde er alle atleterne også klar og motiverede til sommerens sæson. Her skal DM igen afholdes i Odense. Ved mesterskabet i Odense gav flere udtryk for, at de håber på en samlet tur til Odense, hvor alle atleter

overnatter alle dage. På den måde tager vi afsted som en klub og ikke i enkelte biler. Det har altid været, og bør altid være, en samlet tur for en klub at konkurrere ved DM. Det er her, at KIF har vist sig stærke i mange år. Det er her, at vi skal støtte hinanden, når vi kæmper på banen.

KIF'S RESULTATER VED DM I ODENSE

Navn	Disciplin	Resultat
Astrid Glenner-Frandsen	60 meter	7.41 (nr. 1)
Astrid Glenner-Frandsen	200 meter	24.31 (nr. 1)
Marius Glenner-Frandsen	60 meter	7.26
Andreas Holst Lange	800 meter	1.58.36 (DNS i finalen)
Bo Abrahamsson	3000 meter	9.22 min
Asbjørn Birkelund	3000 meter K	26.45 min (nr. 1)
Christoffer Åndahl	Højde	1.85
Mikkel Ringsted	Stangspring	NM
Jannick Bagge	Trespring	14.96 (nr. 1)
Signe Boelsmand	60 meter	8.22
Mathilde Zeuthen	60 meter hæk	9.44 (PR)
Annette Nielsen	60 meter hæk	8.53
Louise Jørgensen	400 meter	57.89
Katrine Lund	400 meter	60.17
Anne Sofie Hyldtoft Olsen	Stangspring	3.37
Mathilde Zeuthen	længdespring	5.25
Jessie Ipsen	Længdespring	5.42
Annette Nielsen	længdespring	5.39

Medaljeregning over KIF ved Athleticumspelen i Malmø

Af Torben Laursen og Benno Jensen

17 MEDALJER HERAF 6 GULD, 8 SØLV OG 3 BRONZE TIL DE DYGTIGE KIF'ERE

Årets Athleticumspelen i Malmø blev en stor succes for KIF. Udover de 17 medaljer blev det også til 17 PR forbedringer. Som sædvanligt var KIF's banner centralt placeret i hallen. Fra dette mødepunkt blev der heppet på KIF'erne, når de var i kamp; især 200 m og 800 m løberne må have hørt de opmuntrende råb og klapsalver fra de øvrige KIF'ere, som satte deres præg på stævnet.

SENIOR

Christoffer Åndahl sikrede sig guld med et spring på 1.91 m. Christoffer lagde ud med en nedrivning på 1,70 m, men herefter kom han over i første forsøg på højderne 1.75, 1.80, 1.85, 1.88 og 1.91 inden han rev ned tre gange på højden 1.95. Andreas Holst Lange vandt bronze på 800 m i tiden 1.59.55. På samme distance fortsatte Gustav Bendsen de gode takter fra Pallas-spelen i januar, da han satte sæsonrekord i tiden 2.03.90, hvilket rakte til en 5. plads. Jonatan Kure løb 60 m i tiden 7.47 sek., hvilket desværre ikke rakte til en finaleplads.

Hos kvinderne satte Mathilde Zeuthen og Maria Venborg begge PR på 60 m, da de løb i hhv.. 8.25 sek. og 8.51 sek. Desuden løb Annette Juma Nielsen i tiden 8.44 sek. Mathilde kvalificerede sig til B-finalen, hvor det blev til en 6. plads i tiden 8.34 sek. Annette og Mathilde deltog også i længde, hvor det blev til henholdsvis en 6. plads og en 7. plads med længderne 5.22 m og 5.20 m. Katrine Lund deltog på 200 m, hvor hun satte PR i tiden 26.97 sek., hvilket rakte til en 12. plads. Anne Sofie sprang op til sit bedste med årsbedste 3.60 m. Hun startede på højden 3.20 m som blev klaret i første forsøg. Det samme blev højderne 3.30 m, 3.40 m, 3.50 m og 3.60 m. Desværre blev det til 3 nedrivninger på PR højden 3.70 m.



Anna Krab Scheibelein og Katrine Lund klar til start på 400m

DRENGE OG PIGER 17 ÅR – ALMA WITT TÆT PÅ KLUBREKORD

I indledende heat blev Neloo Falck (2003) nr. 2 på 60 m i PR tiden 7.42 sek. Tiden rakte til en finaleplads, hvor Neloo igen løb på 7.42 sek., hvilket sikrede ham en 5. plads. På samme distance tangerede August Østergaard (2003) sin PR i tiden 7.70 sek.

Hos pigerne løb Alma Witt (2004) endnu engang et flot 200 m løb, hvor hun forbedrede tiden 26.33 sek. fra Pallas-spelen i januar til 26.06 sek. Det gav hende en fortjent bronzemedalje. Dermed er Alma kun 5/100 sek. fra at tangere Liv Didi Pedersens PR fra 2013. Mon ikke det lykkes i løbet af 2020? Dagen før havde Alma vundet sølv på 60 m i PR tiden 7.97 sek. I kuglestød var Smilla Mygind (2004) kun 9 cm fra sin PR, da hun stødte 10,10 m i 4. forsøg. Dette rakte til en 5. plads.

PIGER 14 ÅR – NY KLUBREKORD TIL CELINA HAGIHARA

Celina Hagihara (2006) blev endnu engang KIF's store medaljesluger, da hun vandt 2 x guld og 1 gang sølv. På 200 m stillede Celina op hos de 15 årige piger, men vandt alligevel sølv i tiden 26.01 sek., hvorved Celina slettede Rugiatio Kallons 13 år gamle klubrekord, der lød på 26.08 sek. Havde Celina stillet op hos de 14 årige, var sølvmedaljen blevet vekslet til guld.

På 60 m stillede Celina op hos de 14 årige og vandt sikkert guld i tiden 8.04 sek. I længde sprang Celina 4.77 m, hvilket fuldendte dagens imponerende medaljehøst. På 60 m viste Malika B. Jensen (2004) ligeledes sit talent ved at blive nr. 5 i PR tiden 8.52 sek. I et indledende heat med 6 løbere var det for øvrigt flot at se de tre KIF'ere Celina, Malika og Elisabeth på de tre første pladser. Sidstnævnte, Elisabeth Elsner (2006), blev nr. 6 i kugle med et PR stød på 9.32 m, hvilket er 0.8 m fra Anne Sofie Olsen klubrekord fra 2008.



Alma Søby Witt vandt bronze i Piger 17 år på 200 m i tiden 26.06 sek.

DRENGE OG PIGER 13 ÅR – GULD OG SØLV TIL KEVIN, SØLV TIL ALIYA, BRONZE TIL SOPHIA OG PR TIL JONATHAN

Sophia Bonde (2007) stillede op i stangspring hos kvinde senior, idet der ikke var stangspring i hendes aldersklasse. Denne gang sluttede Sophia på højden 2.40 m. Det gik bedre på 60 m, hvor hun med PR tiden 8.80 sek. sikrede sig en bronzemedalje. På 800 m lagde Aliya Dahl (2007) ud i et meget højt tempo, der lagde konkurrenterne et godt stykke bag hende. Desværre kunne hun ikke holde det høje tempo, hvorfor hun blev distanceret af Ella Törnblom, Åhus FIK med 10-20 m, men med en rigtig god spurt var Aliya tæt på at indhente svenskeren, men måtte dog tage til takke med en flot sølvmedalje i tiden 2.40.06, hvilket var blot 31/100 sek. efter svenskeren.

Hos drengene var det endnu engang Kevin Jensen (2007), der gik forrest i medaljekampen. På 200 m forbedrede Kevin sin PR med 1.02 sek. til tiden 28.09 sek., hvilket gav en sølvmedalje. I højdespringskonkurrencen vandt Kevin med højden 1.48 m efter en spændende dyst imod Vidar Nilsson fra Ystad IF, der sluttede på samme højde som Kevin. Vidar havde imidlertid en nedrivning på 1.39 m, hvilket kostede ham en delt guldmedalje.

I længdespring kæmpede de to drenge igen en hård kamp, som ligeledes faldt ud til Kevins fordel, da han sprang 4.83 m i 4. forsøg, hvor Vidar ligeledes havde sit bedste forsøg med 4.81 m. Det gav de to drenge hhv. sølv og bronze. Vinder blev Ivano Bevanda fra Eslöv AI med et spring på 5.05 m.

Jonathan Mansfeldt (2007) havde også en god dag, der resulterede i 3 PR ud af 3 mulige. I længde lykkedes det Jonathan at komme over 4 meter for første gang, da han sprang 4.01 m i sit 5. og sidste forsøg. På 60 m sikrede Jonathan sig en finaleplads i PR tiden 9.74 sek. I finalen blev Jonathan nr. 6. Jonathan fik endnu en 6. plads på 200 m i PR tiden 31.81 sek.



Kevin Jensen vandt guld i højdespring for drenge 13 år samt sølv på 200 m og i længdespring

PIGER 12 ÅR – TO HURTIGE PIGER VANDT 5 MEDALJER

Klara Hatini Pedersen (2008) lagde ud med et meget højt tempo på 800 m, hvor ingen af de svenske konkurrenter kunne følge med. På tilskuerpladserne sad KIF'erne og fulgte dette KIF lokomotiv, der lagde større og større afstand til feltet. Kunne det holde til mål? Det kunne det og endda i suveræn stil, idet Klara kom i mål i tiden 2.37.57, hvilket var 5.11 sek. foran Elvira Helgesson, Åhus FIK på 2. pladsen. Forinden dette løb havde Klara vundet sølv på 200 m i PR tiden 29.22 sek.

Emma King synes for alvor tilbage efter hendes lange skadespause. I indledende heat på 60 m løb Emma i PR tiden 9.07 sek., men kun 2/100 sek. skilte nr. 1 fra nr. 3, så alt kunne ske i finalen. Her lykkedes det Emma at klemme sig foran Tilde Bladh, Malmø AI med mindst mulige margin, 1/100 sek., i ny PR tid 8.99 sek., hvilket sikrede guld. I længdespring forbedrede Emma allerede sin PR i første spring fra 4.19 m til 4.23 m. Efterfølgende forbedre Emma sin PR til 4.27 m og 4.37 m inden hun sluttede den flotte serie med PR på 4.42 m, hvilket rakte til sølv. I kugle stødte Emma 8.59 m, 4 cm fra PR, hvilket gav endnu en sølvmedalje til samlingen.

HURRA FOR ATLETICUMHALLEN

Som bosiddende i hovedstadsområdet kan man ikke undgå at blive misundelig på atletikforholdene i Malmø. Athleticumhallen er velfungerende uden at være prangende. Utroligt at en storby og hovedstad som København ikke har ambitioner om at bygge en tilsvarende hal i København. Som en radikal politiker sagde til mig: "Det er der ingen stemmer i, derfor bliver der ikke bygget en hal til atletik." Den manglende vilje til at bygge en hal, betyder at en række danske atleter, herunder KIF's seniorer, må pendle mellem Danmark og Malmø for at træne atletikken indendørs om vinteren. Måske skal vi lægge vægt på miljøet for at få politikerne i tale?



Emma King vandt guld på 60 m piger 12 år i tiden 8.99. samt sølv i længdespring (4.42 m) og i kugle

Sådan leverer du en god mangekamp

Af Mikkel Ringsted

Min "første" mangekamp. Jeg lavede mangekamp de første år, jeg dyrkede atletik og skiftede til stangspring, primært fordi jeg skulle bruge det til 10-kampen, men jeg var skadet i lang tid og blev vist nok også bidt af en gal stangspringer, så jeg fortsatte med det og kom ikke rigtigt tilbage til mangekampen.

Så i denne omgang skulle jeg igennem en 7 kamp indendørs. Denne 7 kamp består af følgende discipliner over 2 dage. Dag 1: 60 meter, længdespring, kugle og højde. Dag 2: 60 meter hæk, stangspring og til sidst en 1000 meter.

Jeg tager afsted fredag den 31. jan om eftermiddagen kl. 15:00, og skal nå en færge kl. 17:00... Nej jeg var ikke klar over trafikken, ja jeg kom for sent til min færge... Det gode er selvfølgelig, man godt kan komme med den næste.

Om bord på færgen tjekker jeg mine starttider og lægger en plan for weekenden. På færgen spiser jeg også min førte portion pasta.

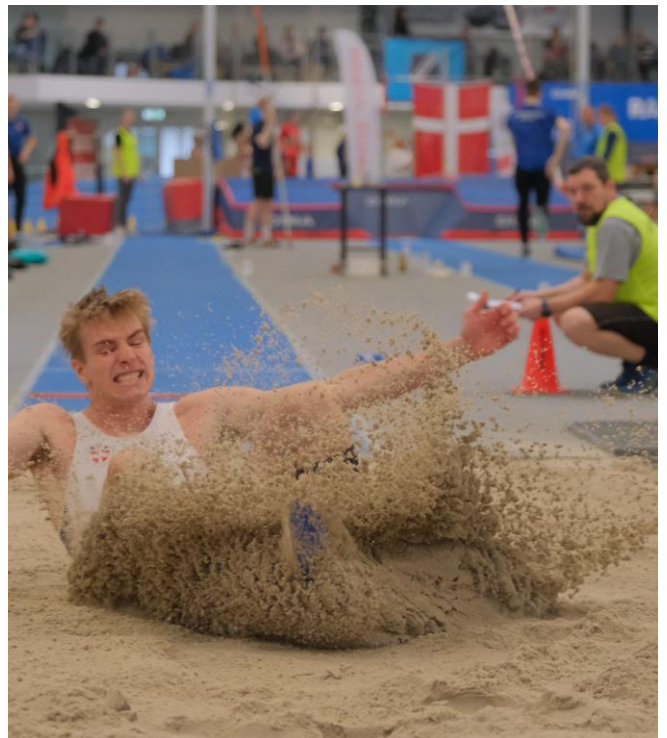
Jeg overnatter i en gæstehytte ved navn Bakkely cirka 25 minutter fra Randers stadion. 5 stjerner herfra. Gryden var fremragende til at lave pasta i.

DAG 1:

Jeg ankommer til stadion 2 timer før første start kl. 11:40 (60 meter).

Hilser på mine konkurrenter og finder et sted at smide alle mine ting. Jeg begynder opvarmningen cirka 50 minutter før start. 60 meter er ikke min stærkeste øvelse så jeg vidste jeg ville starte fra bunden. Jeg løber et okay løb i tiden 7,55s blot 6 hundrededele langsommere end min personlige rekord fra weekenden før i Malmø.

2. disciplin er længdespring, hvor jeg gerne skulle hente nogle point på de andre. Jeg har en fin serie på 6.58 – 6,67 – 6,66 og henter en smule på mine konkurrenter. Er tilfreds med mine spring men ved også jeg har mere i posen.



Mikkel Ringsted i længdespring

Efter længdespring har man en lang pause, hvor det er muligt lige at få en bid mad inden kuglestød kl. 15.10. Sætter mig og spiser uendeligt meget pasta... og så lidt mere pasta.

Kuglestød skulle være startet kl. 15.10 men blev skubbet til 15.45 på grund af de andre konkurrencer der har været i gang. Dette gør mig ikke noget, da jeg derfor kunne spise lidt mere pasta.

Kuglestød går udmærket, men skal helt sikkert hjem og træne det noget mere. Støder 11.53 og har en personlig bedste på 12.56. Det er heldigvis sådan i kugle at man ikke taber så mange point selvom man har en dårlig dag 1. (cirka 30 point pr halve meter, det samme som 10 cm i stang).

Til sidst på første dagen skulle jeg lave højdespring. Højdespring startede 30 minutter efter kuglestød var slut. Jeg lavede få prøvespring før jeg ellers gik i gang på en lav højde 169. Jeg kunne mærke jeg var sulten efter et godt resultat på første dagen og det havde ikke været der endnu. Starter som sagt på 169 og så gå den ellers DAUDA med spring. 169 – 172 – 175 – 178 – 181 – 184PR – 187PR og først på 190PR kommer mine første 2 nedrivninger men tager den i tredje forsøg.

Var godt stolt efter højdespring og enormt glad for jeg kunne slutte førstedagen med et solidt resultat,

så jeg kunne gå positivt ind til dag 2.

Om aftenen spiser jeg mere pasta.

DAG 2:

Jeg starter på bemærkelsesværdig vis ikke med at spise pasta, men tager en lille løbetur for at få kroppen i gang, dernæst sætter jeg mig og spiser en portion havregryn. Mens jeg spiser morgenmad koger jeg pasta til resten af dagen.

Første øvelse er 60 meter hæk kl. 12:00, og jeg er godt nervøs, da jeg aldrig har løbet en 60 hæk på seniorhøjden. Jeg får varmet godt op og har det overraskende godt selvom jeg dagen forinden faktisk havde lavet 4 øvelser. *jeg klapper mig selv på skulderen og er lidt stolt* 60 meter hæk gennemføres i tiden 9,68s - dette er jeg okay tilfreds med da jeg på ingen måde kan lave en hækpassage...

Efter hækken lå jeg et godt stykke efter, men vidste at hvis jeg kunne springe op til mit bedste i stangspring kunne jeg virkelig lave rod i podieplaceringerne. Efter opvarmning til stangspring sætter jeg mig og spiser pasta.

Jeg har en enorm god konkurrence og springer 4,80. Jeg lå efter dette spring nummer 3 med 37 point til anden pladsen. 4.80 ender også med at være højt nok til jeg kvaler til landskampen

ugen efter i Finland!!!

Inden 1000 meteren går jeg et stykke tid og overvejer hvordan mine konkurrenter vil gribe løbet an. Jeg vælger selv at gå efter at lade de andre løbe og derfor forsvare min 3. plads frem for at angribe for 2. pladsen.

1000 meteren... jeg er heldigvis lidt skabsgarver så den skræmte mig ikke som sådan, selvom jeg var godt øm i stængerne efter 6 øvelser inden. Inden løbet havde jeg 2 bag mig i pointstillingen som svarede til jeg måtte give dem 2 sekunder for stadig at beholde min placering. Løbet går fint, jeg løber et taktisk løb og ender i tiden 2.51:18.

Efter jeg er kommet i mål bliver jeg trukket til side, jeg er blevet udvalgt til doping kontrol. Så inden jeg kunne pakke mine ting og køre hjem skulle jeg lige tisse i en kop først. Tingen er bare den, at når man har lavet 7 discipliner og har løbet 1000 meter er man en smule dehydreret. Så jeg bunder 1.5 liter vand med det samme... men der går næsten 2 timer inden jeg skal tisse.

Jeg holder selvfølgelig fast i de traditioner vi har og stopper på maccen i Nyborg. Også fordi jeg på dette tidspunkt ikke kan mere pasta...

Vil også gerne slutte af med at sige tak til alle der har støttet mig undervejs. Det hjælper virkelig når man er i gang med en mangekamp! Så 1000 tak alle sammen og så er medalje-sæsonen 2020 også skudt i gang for KIF!



Mikkel Ringsted gør klar til stangspring



Mikkels velfortjente bronzemedalje

DM inde mangekamp og Masters

Af Michael Mørkboe

1. og 2. februar stod den i mangekampens og masters tegn i Randers til DM-inde. KIF var meget spinkelt repræsenteret, men tog da et helt medaljesæt med hjem, guld, sølv og bronze.

Bo Abrahamsson var vores eneste deltager i de individuelle masters konkurrencer. Han deltog på 3000 m. Første kilometer gik i ca. 3.07, hvilket var et pænt udgangstempo, men det efterlod alligevel Bo i ingenmandsland, fordi der blev løbet stærkt i feltet. Det gik selvfølgelig ud over tempoet på 2. kilometer, som blev rundet i 3.14, men nu begyndte det hårde udgangstempo at sætte sine spor hos konkurrenterne, og Bo begyndte at reducere afstanden til de foranløbende. Stille og roligt åd han sig ind på dem, og med en god afslutning snupede han akkurat sølvmedaljen efter en sidste kilometer i 3.07 og en samlet tid på 9.28.05.

Løbet kan ses på KIF's YouTube-kanal eller ved at trykke på https://www.youtube.com/watch?v=6TTZXV_FU0

Jeg selv deltog i mangekamp i M45 med en meget betændt akillessene. Det var måske ikke den smarteste beslutning, men jeg skal til EM i Portugal i marts måned, og jeg fik en masse med mig hjem fra Randers, som jeg skal bruge i forberedelserne, at jeg håber det opvejer det faktum at jeg

ikke vil være i stand til at løbetræne frem mod mesterskaberne. Resultaterne (med undtagelse af kuglestød) var de dårligste, jeg har præsteret i alle mine masters-år (som strækker sig fra 2012 til nu), men efter min voldsomme forlårsskade for et år siden er mit niveau faldet en del.

De tørre tal sagde 10.75 – 4.82 – 7.52 – 1.57 – 3.06.45 (60 hæk-længde-kugle-højde-1000). Det gav præcist 300 p. færre end forrige år, og jeg endte med en score på 2834 p.

Mikkel Ringsted debuterede i mangekamp, og når du har læst hans beretning andetsteds i nyhedsbrevet, kan du passende se (eller gense?) hans 60 m. hæk og 1000 m på

<https://www.youtube.com/watch?v=FhUmyTHketk>

<https://www.youtube.com/watch?v=1t65axDnk8I&t=2s>

KIF har ikke leveret mange indendørs mangekampe i årenes løb. Jeg har prøvet at samle data på herrernes mangekampe og sammenfattet dem i følgende korte liste:

5537 p.	Anders Black-1979 (7.30-7.16-14.11-2.08-8.45-4.30-2.54.51)	Århus	6/3-2005
5008 p.	Christian Laugesen-1983 (7.33-6.58-12.06-1.89-8.63-4.20-2.55.82)	Randers	1/2-2019
4930 p.	Mikkel Ringsted-1996 (7.55-6.67-11.53-1.90-9.68-4.80-2.51.18)	Randers	2/2-2020
4240 p.	Michael Mørkboe-1971 (7.73-6.02-10.26-1.79-9.06-3.40-2.56.49)	Århus	2001
4109 p.	Martin Iversen-1956 (7.63-6.01-11.32-1.90-10.30-3.85-3.16.9)	Århus	11/2-1989
3125 p.	Jesper Jørgensen-1971 (8.14-5.00-8.98-1.55-10.63-3.10-3.10.70)	Århus	2001

Anders Blacks 5537 p. er blot fem p. fra Lars Warmings danske rekord. Hvad der er rigtig ærgerligt at tænke på i den forbindelse, er det koks der udspillede sig på den afsluttende 1000 m. Inden jeg fortæller om episoden, er jeg nødt til at pointere at jeg ikke selv var til stede. Det var to år efter min sidste seniormangekamp, så min tid var forbi, men jeg havde jo kæmpet nogle gange sammen med Anders (og trukket ham et par gange) og selv om det er nemt at være bagklog, ærgrer det mig stadig at jeg ikke var til stede,

for jeg er sikker på at dette ikke ville være sket på min vagt. Vigtigt at pointere er dog også at Anders skulle levere en mere end ekstraordinær indsats for at det skulle lykkedes. Tilbage til episoden: Tre AGF'ere tilbød at trække Anders på 1000 meteren, men en misforståelse mellem løberne og sekundanten med mellemtiderne medførte at de kom af sted i et vanvittigt tempo. Sekundanten angav mellemtiderne relativt som plus og minus i forhold til rekordtiden der skulle løbes. Imidlertid gav han plustider,

når de var foran og minustider, når de var efter tidsplanen. Løberne derimod forstod plustider som at de var bagud (hvilket jeg synes er naturligt nok), og så blev tempoet skruet op. Resultatet blev at de kvalte Anders fuldstændig i et vanvittigt 2.40-tempo. Anders kom alligevel hjem i 2.54.51, hvilket er en enestående præstation (selv om han manglede et halvt sekund) ud fra flere kriterier:

- L De løb i Marselisborghallen på en 150-m-rundbane
- L Der er ikke hævede sving, og de er ekstremt korte, fordi Marselisborg er en meget aflang hal
- L Anders er 2.03 høj, hvilket gør det endnu sværere at komme rundt i de korte sving
- L Jeg ved ikke, hvad Anders vejede, men helt sikkert en del mere end jeg gjorde.

Til sammenligning kan jeg fortælle at min hurtigste 1000-m-tid i Marselisborg er 2.54.4, så der er ingen tvivl om at Anders solgte sig selv dyrt, men desværre forgæves.



En glad Mikkel Ringsted inden præmieoverrækkelsen



Anders Black foran Jesper Jørgensen på den afsluttende 1000 m ved DM mangekamp 1 år 2000.

Kronborg Games 2, 2020

42 KIF atleter i alderen fra 6 år til 28 år deltog i Kronborg Games 2. Det er glædeligt, at en større del af vore helt unge medlemmer nu deltager i stævner. Det lover godt for fremtiden, men vi vil meget gerne have endnu flere til at deltage, idet det skaber et godt sammenhold mellem de unge atleter, hvorved det sociale også kommer til at spille en væsentlig rolle. Vi vil især gerne have flere drenge med til stævnerne, da de er i stort mindretal.

6-9 ÅR – ANTON KOFOED PÅ EN FLOT 3. PLADS BLANDT 45 DRENGE I HANS KLASSE

Syv friske piger og to friske drenge fra aldersgruppen 6-9 år deltog denne gang. Anton Kofoed (2011) opnåede fine placeringer i 60 m, kuglestød og længdespring, hvilket indbragte hele 50 point til klubkampen. Det placerer Anton som en flot nr. 3 blandt de 45 deltagende drenge. Hektor-Gabriel (2011) kvalificerede sig til finalen på 60 m, hvor han blev en flot nr. 4 i tiden 10.45 sek. Desuden satte han PR i længde med et spring på 2.77 m.

Hos pigerne debuterede Julie Pihl (2011) i 60 m med tiden 11.45 og blev nr. 4 i højdespring med 0.85 m. Flot at Julie har mod på at deltage i en teknisk vanskelig disciplin i sin stævnedebut.

Kaya Antanaskovic (2011) havde en god dag, idet hun satte PR i alle sine tre discipliner: 60 m 11,99 sek., længde 2.38 m og kugle 3.39 m.

Det samme gjorde Princecia Nsubuga (2011) i de samme discipliner med resultaterne 60m 11.59 sek., længde 2.43 m og kugle 3.41 m. Lillesøsteren, Tricia (2013) ville ikke stå tilbage for sin storesøster, så hun satte PR i længde med 2.01 m og i kugle med 2.79 m. Desuden debuterede hun på 60 m i tiden 12.31 sek. Daphne Hatini Pedersen (2012) satte ligeledes PR på 60 m i tiden 11,74 og i længde med 2.40 m. Desuden debuterede Daphne i kugle med et stød på 3.02 m. Pigerne Selma Veicherts (2011) og Dicte Mann Fredslund (2012) satte begge PR på 60 m i tiden 11.77 sek. og 11.54 sek.



Karla Danger Nielsen til højre vandt 60 m heat foran debutanten Selma Schiedler-Kragh med 0.02 sek.

10-11 ÅR – MANGE PERSONLIGE REKORDER (PR)

Også i denne aldersgruppe var pigerne rigt repræsenteret i forhold til drengene. Syv piger stillede op, medens kun en enkelt dreng havde fundet vej til Snekkersten Hallen.

Drengen, Rune Høyer Splittorf (2010), klarede sig rigtig flot og skaffede 51 point til klubkampen. Havde Rune været med i første afdeling af Kronborg Games, ville han ganske givet have været i top syv blandt de 23 deltagere i aldersklassen. Dette er rigtig flot, idet Rune også kan stille op hos de 10-11 årige næste år. Rune debuterede på 60 m i tiden 9.99 sek., i kugle med et stød på 5.88 m samt i højdespring med et spring på 0.90 m.

Hos pigerne sikrede Anna Lønborg (2009) 48 point til klubkampen. I 60 m hæk kæmpede Anna om 3. pladsen med Juliet Hodge fra Sparta. Begge piger kom i mål i tiden 13.24 sek. og måtte derfor dele 3. pladsen. Det var PR for Anna, der også satte PR i længde med 3.40 m og på 60 m i tiden 10.17. Sophie F. Brandt (2009) satte PR på 60 m med tiden 9.26 sek. En flot tid der rakte til en imponerende 2. plads i finalen efter Spartas store sprint talent Alma Ravn.

Desuden blev Sophie nr. 5 i hæk i tiden 13.87 sek. Gry Atangana Madsen (2010) satte PR i 60 m med tiden 12.76 sek. samt PR i kugle med mere end en meter til 4.06 m. Ida Strandlod (2010) satte PR i længde med et spring på 2.64 m.

Isabella Sone Randrup (2010) øgede sin PR i højde med hele 20 cm, da hun sprang flotte 1.05 m, hvilket rakte til en fornem 3. plads. Da atletiksæsonen først lige er begyndt, har Isabella næsten et helt år til at jage klubrekorden for piger 10 år, der lyder på 1.20 m, der pt har 3 indehavere. Caroline Brandenhoff (2009) fik en fin debut, da hun løb 60 m i tiden 10.85 sek. og sprang 2.79 m i længde. Ayoe Haisler tangerede sin PR i længde med et spring på 2.66 m.

12-13 ÅR – SOPHIA BONDE PÅ EN FLOT 4. PLADS BLANDT 63 PIGER I HENDES KLASSE

I denne aldersgruppe deltog 9 piger og kun 3 drenge. Hos drengene debuterede Joshua Maduiké (2008) på imponerende vis. Inden stævnet havde Joshua kun trænet to gange, hvilket gør hans resultater endnu mere imponerende. 60 m blev løbet i tiden 9.09, hvilket var den 3. hurtigste tid blandt 2008'erne. Ingen tvivl om, at Joshua kommer under 9 sekunder, når han ved træning får forbedret sin teknik. I længdespring sprang Joshua 4.04 m og stødte 3 kg kuglen ud på 4.03 m. Det bliver spændende at følge Joshuas udvikling i årets løb. Hjalte-Johannes Kronborg (2008), der skal have stor ros for at guide sin nye holdkammerat, Joshua, fik en flot 6. plads i kugle med et stød på 6.66 m.

Kevin Jensen (2007) havde en rigtig god dag, idet han satte PR i både højde og 60 m. I højde forbedrede Kevin sin PR med 5 cm til højden 1.51 m. Nr. 2, Tobias Jørgensen fra Gentofte, klarede 1,40 m, hvorefter Kevin kun havde sig selv at kæmpe imod. Kevin klarede 1.45 m i andet forsøg og PR højden 1.48 m i første forsøg, inden han satte trumf på ved at springe 1.51 m i 3. forsøg. Herefter var der udsolgt og Kevin rev ned på højden 1.53 m. Kevins nye PR på 60 m lyder nu på 8.52 sek., hvilket gav en 3. plads. Kevin vandt desuden længde med et spring på 4.78 m. Kevin ligger placeret på en delt 2. plads individuelt i denne klasse, som altså bliver afgjort under Kronborg 3 i marts måned.

Hos pigerne overraskede Klara Hatini Pedersen (2008) ved at løbe 60 m i den meget flotte tid 8.80 sek., hvilket var en forbedring af hendes PR med hele 0.38 sek., hvilket rakte til en plads lige uden for finalen. Emma King (2008) forbedrede ligeledes sin PR på 60 m til 9.09 sek. Desuden blev Emma nr. 4 i kugle med et stød på 8.20 m samt nr. 5 i længde med et spring på 4.18 m. Karla Nielsen (2008) og Selma Schiedler-Kragh (2008) var kommet i samme heat på 60 m. De to KIF'ere kæmpede til de sidste cm om heat sejren, der gik til Klara med PR tiden 9.38 sek., medens Selma, der debuterede ved dette stævne, kom i mål blot 2/100 sek. efter Klara.

Flot debut af Selma, der også gjorde det godt i længde med et spring på 3.47 m. Laura Filtenborg Brandt (2007) satte PR på 60 m med tiden 10.27 sek. Olga Nørgaard Rathje (2008), der ved DMU Øst satte klubrekord på 1000 m kapgang, satte PR i længde med 3.15 m samt i kugle med 5.09 m. Sophia Bonde (2007), der eller har gjort det til en vane at forbedre klubrekorden i stangspring, "nøjedes" denne gang med at tangere rekorden på 2.50 m, desuden blev Sophia en flot nr. 3 i 60 m hæk i tiden 12.15 sek. Individuelt ligger Sophia nr. 4 blandt i alt 63 piger i hendes klasse. Mille Elmer (2007) sprang 3.79 m i længdespring og stødte 7.61 m i kuglestød. Isabella Bonde (2008) "tog en for holdet," da hun stillede op i 60 m hæk for at sikre point til holdturneringen. Flot gjort af Isabella.



Talentfulde Joshua Maduikwe debuterede med flotte resultater i sprint og længdespring

14-15 ÅR – CELINA HAGIHARA PÅ EN FLOT 4. PLADS BLANDT 58 PIGER I HENDES KLASSE

I denne aldersgruppe deltog 5 piger og 2 drenge. Argos Siiner (2006), der debuterede ved Kronborg Games 1, satte to PR. I 60 m forbedrede Argos sin tid med 0.38 sek. til 8.74 sek. og i 60 m hæk blev forbedringen på hele 0.51 sek. til 11.35 sek. Adam Skytte (2006) forbedrede sin PR på 60 m til 8.02 sek. Mon ikke han snart kommer under 8.0 sek.? Uvant for Celina Hagihara (2006) satte hun ingen PR ved dette stævne, men blev alligevel 2'er i både længde og 60 m. Individuelt ligger Celina på en flot 2. plads blandt de i alt 58 piger i hendes klasse. Til trods for at Talulah Axelsson (2006) slås med et såkaldt Schlatter knæ, satte hun PR i stang med et spring på 2.30 m, hvilket var en forbedring af den hidtidige PR med 20 cm. Freja Veicherts (2005), der vandt 1000 m kapgang ved DMU Øst, satte denne gang PR i 60 m i tiden 9.54 sek. og i kugle med et stød på 8.09 m. Malika Bak Jensen (2006) satte også PR på 60 m i tiden 8.56 sek. Elisabeth R. Elsner (2006) stødte op til niveau med et stød på 8.69 m, kun 4 cm fra PR.

18-19 ÅR – NY PR TIL VIBHA SOREN

Vibha Soren (2001), der også er kendt som træner for de 6-9 årige, slettede sin PR på 60 m fra 2016, så den nu lyder på 8.87 sek.

SENIOR – HØJE KLAPSALVER DA CHRISTOFFER KLAREDE 1.96 M I HØJDESPRING

Rebekka Hillingsø (2000) vandt 60 m i tiden 8.29 sek. Mathilde Zeuthen (1999) blev nr. to i 60 m hæk i tiden 9.69 sek. Desuden vandt Mathilde længdespring med et spring på 5.31 m, hvilket er ny indendørs PR. Mon ikke Mathilde fortsætter fremgangen ved de kommende mesterskaber? Hos mændene vandt Jan Wildeman 60 m hæk i tiden 9.29 sek. Christoffer Åndahl (2000) fik hele salen, også dem der var i konkurrence, til at klappe taktfast, da han klarede 1.96 m i højdespring.

TOP 10 PLACERINGER EFTER KRONBORG 1 +2

Piger		
8-9 år:	Dicte Mann Fredslund	Nr. 9 af 29
	Daphne Hatini Pedersen	Nr. 10 af 29
10-11 år	Sophie Filtensborg Brandt	Nr. 7 af 32
12-13 år	Sophia Bonde	Nr. 4 af 63
	Emma King	Nr. 10 af 63
14-15 år	Celina Hagihara	Nr. 2 af 58
Drenge		
8-9- år	Anton Kofoed	Nr. 3 af 45
	Hektor-Gabriel Kronborg	Nr. 8 af 45
12-13 år	Kevin Jensen	Nr. 3 af 58

TAK TIL TRÆNERE, FORÆLDRE OG HELSINGØR IF.

Det ville ikke være muligt at sende atleter til stævner uden opbakning fra KIF's trænere. Denne gang havde Albert, Ellen, Emanuel, Klaus, Smilla og Vibha valgt at støtte op om de unge atleter. Helsingør IF, der arrangerer Kronborg Games, bad denne gang forældre og andre om hjælp til afvikling af stævnet, idet en del af deres sædvanlige støtter var på skiferie. Det fik flere KIF forældre til at tilbyde deres hjælp. Helsingør IF beviste endnu engang, at de er særdeles dygtige til at afvikle stævner. Tak til jer alle og på gensyn til Kronborg 3 d. 7. marts 2020.



Hjælp til årets løb i KIF

Kære alle

Vi er i gang med planlægningen af årets motionsløb i KIF.

Derfor skal vi bede jer om at sætte krydser i jeres kalender, og i vores kalender.

Nedenfor finder I et link, hvor I skal udfylde hvilke dage I kan.

Der er også et link, hvor I kan se hvilke dage I har tilmeldt jer (folk har det med at glemme netop dette)

Arket skal udfyldes senest den 10. marts.

KIF'S REGLER FOR HJÆLP VED LØB:

Klubbens senioratleter og U18 atleter skal hjælpe ved minimumfire af årets løb (løbsafvikling eller opsætning).

Yngre atleter bedes hjælpe to gange, det samme gælder deres forældre.

Vi er klar over, at det måske lyder af meget. Men ved hvert løb skal vi bruge op til 50-60 hjælpere om dagen.

Samtidig er det vigtigt at huske på, at pengene fra disse løb går direkte til klubbens drift.

Tilmeld dig som hjælper her

<https://docs.google.com/forms/d/1-M-fiCUq-ZNNX8aX98uE4nq936p-qBJWPIATG6wzSQ0/edit>

Se her, hvilke løb du har meldt dig til på:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nl8ZItVAzvcFvPNJEeNGw_1bDjVeVmLi9RpPv2bVN2k/edit?usp=sharing

Med venlig hilsen

Løbsudvalget i KIF

Søren Brasen

26718858

Generalforsamling 2. marts 2020 kl. 19.00

Husk der er generalforsamling den 2. marts kl. 19.00 i klubhuset.

Velmødt!

Link til formandens beretning:

<https://drive.google.com/open?id=1YRCqKpL2ikLamD2G9byptZ3duhns1S99>

Pokalskab til klubhuset

Da KIF bliver ved med at høste medaljer og pokaler hjem, er der blevet købt et pokalskab til klubben. De søde frivillige har været i fuld gang med at gøre det klar til brug.



Bagsideinfo

FOTOS I DETTE NUMMER:

Lone Dybdahl, Rolf Mortensen, Torben Laursen, Ida Norgil, Michael Mørkboe

LINKS OG MAILS:

Stævneinformation og resultater:

www.imars.dk

Tidligere stævneinfo og resultater:

www.lifeonmars.dk (før 2017)

Tidligere stævneinfo og Resultater og PR for atleter over 12 år:

www.statletik.dk

Fotos fra stævner:

www.flickr.com/photos/hyllestedphoto/albums

Fotos på Google Drive:

user: kifatletik1892@gmail.com

password: kif-1982

www.drive.google.com/drive/my-drive

Andre fotoarkiver:

www.flickr.com/photos/181766425@N08/albums

<https://bit.ly/2Sq4EcW>

Målfotos:

<https://xn--mlfoto-iaa.dk/support>

KIF YouTube:

www.youtube.com/results?search_query=atletikkif

KIF hjemmeside:

www.kif-atletik.dk

KIF Facebook & Instagram:

KIF-atletik + KIF Mini & @kifatletik

Tilmelding til ungdomsstævner:

Opslagstavlen på stadion eller ungdom@kif-atletik.dk

Bestyrelsen:

bestyrelsen@kif-atletik.dk

Atletik TV:

www.atletiktv.dk

Tøjbestilling:

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