

Nyhedsbrev december 2025



Kære medlem af KIF

Året nærmer sig sin afslutning, og vi kan nu se tilbage på en begivenhedsrig periode med masser af aktiviteter på både det idrætslige og det sociale område. Vores 100-års jubilæum har fyldt en del i mange medlemmers liv i det sidste års tid, og det har styrket båndene på tværs af de forskellige afdelinger og ført til, at der blev gennemført 3 store events med succes, nemlig Jubilæumsløbet, -receptionen og -festen. Samtidigt med disse forberedelser har en gruppe medlemmer arbejdet med at renovere vores klublokale, så det kunne være klar til det store ryk-ind. Det blev desværre lidt forsinket, så vi holder en klublokale-indvielse incl. Nytårskur d. 6. januar. Senere i januar (d. 20.1.26) følger vi op på en anden af de løse ender fra jubilæet, ved at afholde en klubaften, hvor der bliver tid til at kigge i de gamle scrapbøger og se lidt mere på de mange billeder fra KIF's lange levetid. Denne hyggelige aften vil der selvfølgelig også blive serveret øl, vand, kaffe og kage. Hold øje med hjemmesiden og meld dig til, når det er muligt. Det er selvfølgelig gratis at deltage for alle medlemmer.



Bestyrelsen vil gerne takke alle jer, der gav en hånd med, brugte tid på - og engagerede jer i det store, vigtige, frivillige arbejde med jubilæumsforberedelserne. Nogle har skrevet indbydelser, sange og taler, andre har pudset pokaler, pyntet lokalerne op og sørget for mad og drikkevarer. Atter andre har arrangeret jubilæumsløbet, været vejvisere, har udleveret startnumre og forplejning og nogle har pløjet

gamle skrifter igennem og fremstillet et nyt Jubilæumshæfte. Nogle har bestilt og hentet mad, sørget for underholdning, afleveret flasker og andre har sørget for at alle fik en gratis jubilæums T-shirt med jubilæumslogo. Nogle har fået fremstillet et jubilæumsbanner, har shinet plaketterne på KIF's gamle fane medens andre har skaffet røde løbere, fakler og Dannebrogsgflag. Hertil kommer alle de øvrige opgaver, møder og bidrag til at få det hele til at gå op i en højere enhed.



Bestyrelsen håber, at alle har mærket en stor tilfredshed og glæde ved at bidrage til fællesskabet og til opfyldelse af det vigtigste formål med, at være i en forening som vores: "at løfte i flok og udrette mere end hvad den enkelte kan alene". Undervejs har vi ikke bare løst nogle opgaver, men vi har også påvirket vores lokalsamfund, tiltrukket nye medlemmer, leveret en del positiv reklame og bidraget til at styrke den demokratiske ånd i Kalundborg Idræts Forening.

Bestyrelsen håber, at dette kan give energi til mange års frivillige aktiviteter i KIF.

Nyt og gammelt fra løbeafdelingen

Siden sidste nyhedsbrev har endnu et Nyløberhold holdt afslutning (1. nov.) med 5 km løb, diplomudlevering, håndtryk, hygge og kage i klublokalet. Tillykke til alle der klarede udfordringen. Tak til Max og Pia for at sørge for god træning og omsorg for de nye løbere, der forhåbentlig bliver hos os i mange år og tak til jer der tog jer tid til at løbe med denne dag.



Sommersæsonen ændrede sig fra slutningen af september, hvor vi gik i gang med vintersæsonen og hvor antallet af trænere blev reduceret. Det har ført til nogle justeringer.

I vintersæsonen frem til 1. jan. er antallet af løbehold minimeret til 3 hold, da der mangler trænere til at dække alle 5 - 6 hold. Man kan således løbe med enten hold 1, hold 2 + 3 eller hold 4 + 5. Trænerne tilpasser indholdet til deltagerne og lægger ofte en rute/træningsplan ind i de relevante messengergrupper. Hvis du vil være med i en-flere af vores messengergrupper, skal du henvende dig til den relevante træner eller Mona. Til gengæld er der igen kommet gang i "lørdagsløb i Kystskoven", hvor man bare møder op kl. 9:00 på P-pladsen v. Skovbørnehaven (Kystvejen 124) og deltager. Der er afmærkede ruter på hhv. 3 og 4 km. Nogle løber blot 3 km, andre løber 6 - 9 km i eget tempo. Terrænet er ret kuperet og derfor god træning til crossløb og trail. Mandag og torsdag formiddag mødes en flok på omkring 10-12 personer til løb med Ulla – de løber ca. 10 km i et tempo, som alle kan deltage i og de samler op undervejs. Trænerstaben for løb består lige nu af: Max P.B. J., Pia S. L., Niels Ø., John O. M., Vagn, Mona, Lene S. C., Charlotte J., Mette B., Erik M. og Ulla S.

Hvis nogle har lyst til at tage et løbetrænerkursus, skal I ikke holde jer tilbage. Der starter kurser hos Dgi for nye løbetrænere i foråret 2026. Niels Ørsted regner med at tage Modul 1 + 2, d.14. + 15. marts i Roskilde og vil gerne have andre med. Giv besked til Mona Madsen (mona.madsen@live.dk), hvis du er interesseret og vil meldes til.

Lige efter nytår starter der et Nyløberhold med Max P.B. J. som træner. De starter d. 6. januar kl.17:30 og igangsætter 12-ugers træning mhp. at træne deltagerne op til at kunne løbe 5 km. Der tilbydes et program, der kræver træning 3 gange om ugen (tirsdag og torsdag kl. 17:30 og lørdag kl. 10). Der kan læses mere på vores hjemmeside, hvor der også er en "tilmeldingsblanket". Spred det gode rygte og kontakt Max på tlf. 23 80 33 09, hvis du eller andre har brug for en afklaring.

Nyt og gammelt om gå- og vandreholdene

Formiddagsholdene er blevet et tilløbsstykke, som virkelig mange medlemmer benytter sig af. Der er flest mandag formiddag, hvor det primært er Rita, der arrangerer en gåroute, der altid tilpasses til vejr og vind og indeholder en passende mængde træning. Torsdag formiddag, hvor det som regel er Lisbeth M. eller Inger der viser vej, er der også mange medlemmer, der benytter muligheden for at få lidt lys, luft og lækre benmuskler 😊 Begge træningsomgange rundes af med saft, sødt og til tider også kaffe i klublokalet, hvilket mange deltager i og nyder.

d. 30. oktober var formiddagsholdene inviteret til gåtur, løbetur og gløgg hos Erik og Grethe Zacho i Jyderup. Det var der mange, der benyttede sig af og det blev en dejlig tur i regnvejr med tidlig julestemning. Tak til Erik og Grethe for at lægge hus til og invitere på både gløgg, hjemmebag og æbleskiver.



Vandreholdet er kommet godt i gang og har allerede været på tur 3 gange. Den første gik til Bjergsted bakker, hvor Ulla ledte os igennem det smukke og kuperede landskab (ca. 12 km). Denne tur blev fulgt op af en 13 km-tur til Brorfelde-skovene i smukt efterårsvejr, der artede sig langt bedre end forudsagt af meteorologerne. Her var det Ulla og Helle der ledte deltagerne igennem ruten og sørgede for at ingen fór vild. Den seneste tur var dobbelt så lang, nemlig 26 km og gik til Dyrehaven v. Klampenborg. Det blev også en rigtig god tur i det flotte område omkring Eremitageslottet, Mølleåen, Strandvejen, Brede og Lyngby sø. Der har været god tilslutning til alle 3 ture, så dette nye initiativ hilses velkommen og lover godt. Næste tur bliver d. 7. december, hvor vandreholdet deltager i den årlige Julemærkemarch i Kalundborg. Skriv en sms til Ulla, hvis du vil med. Ullas mobilnr. 52 13 22 36

Nyt og gammelt om fitness- og yogaafdelingen

Indoor fitnessholdene kører godt og der er et flot fremmøde. Om mandagen hvor Gretha og Gitte er instruktører, har vi været oppe på at være 50 deltagere, hvilket er en rekord i nyere tid. Torsdagsholdet hvor Mette er instruktør, er som altid lidt mindre besøgt, da der jo også tilbydes løbetræning samtidigt og det er svært at konkurrere med.

Vi har kun oplevet én aflysning indtil videre, men efter d. 25. januar bliver hal 1 lukket ned, fordi scenen og hallen skal renoveres og omdannes til et mere moderne teater- og koncertlokale. Heldigvis har Rita sørget for, at vi har fået et andet lokale at være i resten af vintersæsonen. Alle på fitnessholdene bør derfor notere, at fra og med mandag d. 26. januar til torsdag d. 26. marts træner vi i musiklokalet på Rynkevangskolen (Møllevvej 10, Kalundborg). Når træningen flytter ud på Rynkevangskolen, tager vi kun de små og lette redskaber med, da der ikke er plads og aflåste skabe/rum til sikker opbevaring. Vi opfordrer alle til at medbringe egen måtte, da vi heller ikke har ret meget plads til at opbevare klubbens måtter. Hvis nogle vil låne en af KIF's gode, tykke måtter til eget brug, skal I henvende jer til Rita (tlf. 61 16 49 48) og aftale, hvornår I kan få én udleveret.

Vi har fået oplyst, at næste indendørssæson ikke bliver påvirket af ombygningen, så der er vi tilbage i Kalundborghallen.



Takket være Helle Seneca er yogaholdet også meget populært i år. Der deltager op til 35 personer pr. gang og vi er generelt mere tilfredse med, at være i Rynkevangskolens musiklokale end i scenesalen i Kalundborghallen. Helle tilbyder, at KIF's medlemmer gerne må deltage på et af hendes andre yogahold d. 22. dec. Det foregår i Raklev Sognegård, Elledavej 59, mandag kl. 18:30 – 20:00.



Fra og med d. 7. januar udvides KIF's tilbud med et fitnesshold, der foregår om aftenen, så vi kan imødekomme alle dem, der ikke kan komme afsted til træning omkring spise- og puttetid. Holdet vil blive kaldt: After-8-holdet, og bliver afviklet om onsdagen fra kl. 20:00 til 21:00 i musiklokalet på Rynkevangskolen. Indholdsmæssigt vil det være en blanding af træningsformer, så man opnår en forbedret grundform mht. både styrke, muskeludholdenhed, koordination, bevægelighed, smidighed og kondition. Hvis der er en passende tilslutning til holdet og interesse for at fortsætte efter påske, vil vi tilbyde udendørs, alsidig træning à la Outdoor fitnessholdet til After-8-deltagerne. Vi vil løbende tilpasse indholdet til deltagerne, så udfordringerne passer til ønsker og behov. Man kan læse mere om

holdet og tilmelde sig via en formular, der nu ligger på hjemmesiden. Hvis du vil vide mere kan du spørge Mette B. (Lob@kalundborg-if.dk). Spred gerne budskabet til venner, bekendte, voksne børn og andre, som I tror vil være interesserede.

Øvrige begivenheder siden sidst

Renoveringen af klublokalet

I forbindelse med jubilæet blev der nedsat en arbejdsgruppe bestående af Mona Madsen og Charlotte Jørgensen, der fik til opgave, at udforme en plan for renovering af klublokalet. Dette arbejde har stået på i omkring $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ år og det har virkelig ført til en stor forandring af stemningen i lokalet. Kom og mærk forskellen med moderne lamper, elektronisk tavle, rustikke borde og retromøbler.

Tak til Kaj Ole, der har bygget den fine bænke, der blev hentet og sat på plads d. 11. sept. og hurtigt blev godkendt af frivillige bænkevarmerne 😊 Også tak til Bjarke, der har malet både vægge og karme i klublokalet og til Flemming, der har sørget for, at de nye lamper blev hængt op. Tak også til Jesper for at montere ben på de nye borde og til de 2 "indretningsarkitekter" – Mona og Charlotte, for at udtænke hvordan lokalet skulle se ud og skaffe folk til at gøre noget af arbejdet. Mona skal også have tak for at skaffe den elektroniske tavle og få den til at virke - og Charlotte + Jim for at skaffe fondspenge, der kunne betale for de mange nye anskaffelser. Svend og Rita skal have tak for at finde en god løsning på vores netproblemer, så vi kunne få wifi i klublokalet.



Besøg af Allan Zachariasen fra Dgi

D. 11. nov. havde vi besøg af en konsulent fra Dgi, der ville møde bestyrelsen for at fortælle os om, hvad Dgi kan gøre for os og for at lære vores forening at kende, da der er blevet omorganiseret i Dgi. Bestyrelsen havde inviteret alle trænere, instruktører og vejvisere med, så alle kunne få lidt inspiration. Der blev sat gang i en dialog om vores måde at drive en forening, vores kontingent, vores konkurrenter og vores tilbud til medlemmerne. Den snak blev vi ikke færdig med, men vi inviterer Allan Zachariasen på besøg igen i foråret (april), hvor alle i KIF kan få glæde af hans store erfaring fra løbeverdenen.

Se hans imponerende resultater her: <https://www.statletik.eu/db/atden.php?Sex=1&ID=2134>



Deltagelse i - og afholdelse af løb

CphHalf 25 d. 14. september og VM i halvmaraton d. 20. sept. 26.

En håndfuld løbere fra KIF deltog i år i det store halvmaraton i København – CphHalf 25. Det blev en våd

og kold affære, men på trods af det dårlige vejr kom flere hjem med rigtig gode resultater. Pia Svanberg løb de 21,1 km på 1:48:06 og var dermed den hurtigste kvinde fra KIF, men kort efter kom Charlotte Jørgensen ind på 1:51:28 og Martin Lihme løb på blot 1:33:16! Det lover godt for det kommende VM i halvmaraton til september 2026, hvor 35 KIF-medlemmer allerede har reserveret et startnummer.



Symbiose/Jubilæumsløbet d. 28. september

Symbiose/Jubilæumsløbet, gik over al forventning. Der var deltagerrekord, med 472 tilmeldte og 409 der gennemførte. Vejret var med os og der var stor tilfredshed med både Grethas opvarmning, medaljerne, de lækre kager, ruterne, vejvisningen og at man kunne afholde sin egen picnic i Lerchenborgs park. Desværre havde vi undervurderet behovet for toiletter, så der opstod en lang kø og vi måtte lægge ryg til en del klager over det. Den fejl begår vi ikke igen!



Diabetesløbet d. 14. november

WDD = World Diabetes Day blev igen fejret med et løb i Kalundborg, hvor KIF stod for det, der har at gøre med selve løbet. Mona og Per Østerby var løbsledere og de havde forbedret nogle praktiske ting, så det meste kørte som smurt. Der var derfor ikke lange køer foran startnummerudleveringen og heller ikke en forsinket start. Gretha klarede opvarmningen til UG, og alle hjælpere vidste hvad de skulle, bortset fra hvornår den sidste løber havde passeret. Der deltog ikke helt så mange i år (651 tilmeldte) som sidste år, hvor vi satte deltagerrekord, og det kan der være mange forklaringer på. Overskuddet fra dette løb går som altid til Diabeteshjemmet Solglimt i Fårevejle og det blev til omkring 19.000 kr. Vor frue kirke plejer at være oplyst af blå projektører, hvilket giver en særlig stemning og fungerer godt som signal for Novo Nordisk, men i år var denne del droppet, da menighedsrådet forlangte 25.000 kr i kompensation for besværet, hvilket mange syntes var ærgerligt. Det gav anledning til presseomtale og diskussion, men uden, at nogle pegede fingre af KIF.



Crossløbene

Vinterens Dgi-crossløb i Midt- og Vestsjælland startede d. 30. nov. i Hedehusene., hvor 11 friske løbere fra KIF gennemførte og fik en god start på sæsonen. Næste afdeling foregår i Kystskoven, her i Kalundborg, d. 6. dec. Kl. 10:30 (3 km) og 11:15 (6 og 9 km), hvor vi kan stille med 15-16 løbere fra KIF. Det er KIF der sammen med Dgi står for dette løb og vi kan forvente, at der kommer omkring 700 deltagere. Mød endelig op derude, hjælp gerne med det praktiske arbejde og/eller hej på løberne ude på den hårde rute. I målområdet kan man nyde den gode stemning og købe varme pandekager. Hvis du ikke har en aftale om at hjælpe, men gerne vil stå til rådighed, skal du kontakte John O. Madsen tlf. 21 26 14 77

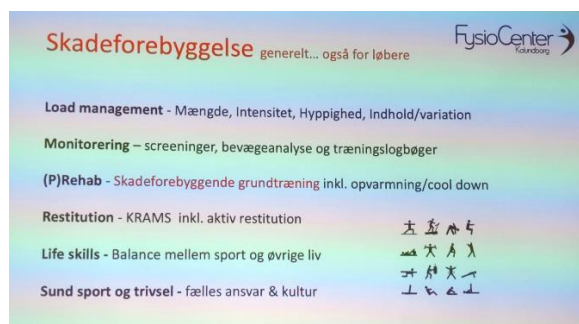


Klubaften nr. 1: Foredrag om forebyggelse af idrætsskader

Bestyrelsen har for et stykke tid siden besluttet at indføre klubaftener ca. 1 gang pr. måned. Tanken er at det skal være et tilbud, som alle/de fleste medlemmer kan være interesserede i, så vi får styrket fællesskabet og alle føler, at der er andet end træning i foreningen.

Mandag d. 17. november afholdt vi den første klubaften i KIFs 2. århundrede, og der deltog ca. 40 medlemmer i et foredrag om skadesforebyggelse. Det var en jubilæumsgave fra FysioCenter Kalundborg/MOVE eco health hotel og den var i høj grad en gave, der faldt i god jord. Vi fik nogle tips og informationer om, at løbere oftest får belastningsskader, så det gælder om, at man ikke belaster de samme strukturer igen og igen, hvis man vil forebygge. Alsidig træning af hele kroppen incl. styrkelse af div. væv i fødder, ben og hofter kan forebygge mange skader, og er derfor et godt råd til alle. Begrebet superkompensation blev uddybet og konklusionen var, at det er vigtigt at restituere efter hård træning, og hvis man har fået en skade, så man opnår den bedste genopbygning. Maja kom ikke så meget ind på de skader, der kan opstå ved fitness og yoga, så dem må vi høre om en anden gang. Vi fik tilbudt en rundvisning og så noget af trænings- og testudstyret, der bl.a. inkluderer professionelt udstyr til at måle VO₂max og derved beregne konditallet mere sikkert end ved simple tests f.eks. en Coopertest. Hvis nogle medlemmer er interesseret i at få foretaget en sådan test på professionel vis, kan man kontakte Idrætsfysioterapiklinikken hos MOVE og lave en aftale.

Vi minder også lige om, at vi for et par måneder siden, har indgået en aftale med MOVE om, at vi alle kan få en førstehåndsvurdering af akutte skader indenfor 72 timer. Man skal bestille tid og oplyse sit medlemsnummer ved tidsbestilling.



Klubaften 2: Gløgg og æbleskiver

Torsdag d. 11. december afholdes det næste fællesarrangement, hvor alle i foreningen er inviteret

med. Det er det årlige juletræf i klublokalet, hvor "Jim og hans nisser" sørger for, at vi kan nyde et krus luksus-gløgg og dejlige æbleskiver efter træningstid. Alle medlemmer der har tid og lyst til en lille pause i hyggeligt selskab er velkomne fra ca. kl. 19 😊



Nytårsløbet

Igen i år arrangerer Mona og Ulla et løb/en gåtur d. 31. dec. Kl. 9:30 med start i Munkesøen. Efter turen bydes der på "Champagne" og kransekage i klublokalet. Det plejer at være rigtig hyggeligt og en dejlig måde at afslutte året på i KIF. Alle medlemmer er velkomne til at deltage i denne tradition.



Klubaften 3: Gamle minder og møde for halvmaratonløbere

Tirsdag d. 20. januar afholder vi 2 arrangementer på samme tid. Det ene foregår i klublokalet, hvor de mange scrapbøger og elektroniske billeder fra KIF's lange levetid bliver vist frem. Det starter kl. 19:15 og varer nok et par timer. Der serveres kaffe og kage og der lægges op til, at man bare hygger sig omkring de gamle minder og fortæller historier, når de dukker op i erindringen.

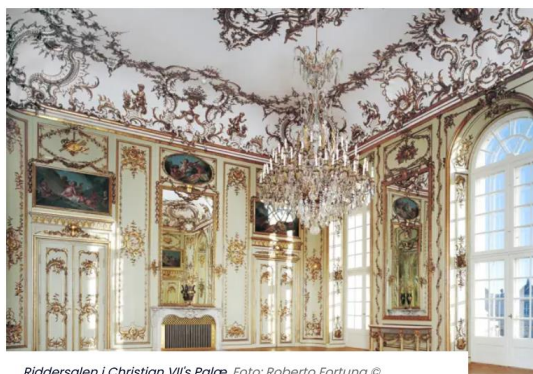


Det andet foregår i cykelklubbens lokale, hvor alle der vil deltage i VM halvmaraton 26 bedes om, at møde op. Meningen er, at vi skal have en snak om, hvordan vi skal træne os op til det store løb. Der er i alt 35 medlemmer, der har ønsket et startnummer. Pia Svanberg har for længst reserveret numrene og kan formodentlig fortælle noget mere om proceduren for den endelige tilmelding ved dette møde. Vi har en formodning om, at der er stor spredning mht. ambitionerne. Der er nok nogle af jer, der er fuldt tilfredse med blot at gennemføre og er ligeglade med tiden, medens andre gerne vil sætte PR og

komme i Top100 - og mange der har mål, der ligger et sted derimellem. Det må vi have en snak om og finde nogle gode løsninger på. Hvis du vil have indflydelse på træningsplanerne, er det derfor vigtigt at du møder op og giver din mening til kende.

Nytårskur og indvielse af klublokalet

Bestyrelsen har besluttet, at vi holder en lille "Nytårskur" for medlemmerne d. 6. januar efter træning, hvor der bydes på lidt vådt og tørt – og det færdiggjorte klublokale indvies. Den samme aften starter årets første nyløberhold og der afholdes bestyrelsesmøde, så der er flere ting på tapetet. Sæt allerede nu et kryds i kalenderen og mød op til en lille hyggestund. Vi har desværre fået afbud fra Frederik og Mary, som vi håbede på ville kigge forbi og se vores nye gemak og uddele et par elefantordener 😊



Riddersalen i Christian VII's Palæ. Foto: Roberto Fortuna ©



D.M. Kongen og Dronningen ankommer til nytårstafel og -kur på Amalienborg. Foto: Keld Navntoft, Ritzau Scanpix

Medieomtale i NordvestNyt, TV-Kalundborg, Facebook og Kultunaut

I anledning af jubilæet, arbejdet for en kunststofbane i Munkesøen og vores løb (Symbioseløbet og Diabetesløbet) har KIF fået en del opmærksomhed fra de lokale medier. Det kan vi kun glæde os over, da det giver positiv omtale. Bestyrelsen tror, at synlighed i medierne er vigtigt for at tiltrække nye medlemmer, og vi håber at alle nuværende medlemmer hjælper med at dele de gode historier, så vi hen ad vejen får nye friske medlemmer og et generationsskifte.

Hermed ønskes alle en glædelig jul og et godt nytår af KIF's Bestyrelse

Vigtige datoer i resten af året og i 2026

- 6. dec..... Crossløb i Kystskoven
- 11. dec..... Klubaften nr. 2 - Gløgg og æbleskiver i klublokalet
- 15.+18. dec Juleafslutning på Indoor fitnessholdene
- 17. dec..... Juleafslutning på yogaholdet
- 31. dec..... Nytårsløb fra Munkesøen
- 5. jan..... Start på Formiddagsholdene og Indoor fitness
- 6. jan..... Start på nyløberhold + Nytårskur + Bestyrelsesmøde
- 7. jan..... Start på Yoga og After-8-holdet
- 10. jan..... Crossløb 3. afd. Hvalsø
- 20. jan..... Klubaften nr. 3 – Scrapbøger, fotoshow + VM-halvmaratonmøde
- 17. el. 24. febr. Klubaften 4 – Afspænding og vejtrækning
- 23. marts.... Klubaften 5 - Førstehjælp
- 20.-23. april Klubaften 6 – Foredrag af Allan Zachariassen
- 25. marts.... Generalforsamling 26
- 25. april..... Røsnæs Naturløb
- 20. sept..... VM i halvmaraton
- 27. sept..... Symbioseløbet

