



TRI-EXPRESSEN

KLUBBLAD FOR KTK-86

Årgang 12 juli 98 nr. 4



KTK-86
Bestyrelse:

Formand: Søren Bollerup,
Ravnehusparken 13, 3500 Værløse, tlf.
4444 0324

Kasserer: Leni Hansen, Møllestræde 3,
3400 Hillerød, tlf. 4824 2338

Sekretær: Marianne Schou,
Valdemarsgade 37 4.tv, 1665 Kbh V,
tlf. 3121 6196

Sponsor-medl: Morten Tolsgård,
Hedemannsgade 7, 2100 Kbh Ø,
tlf. 35 26 66 19

Suppleanter: Erik Tersing,
Nordborggade 10, 2100 Kbh Ø,
tlf 3142 1282 *40113068*

Laurits Jacobsen, Dalgas Boulevard 1,
14, 2000 Frb., tlf. 3630 3248

Blad: Martin Larsen, Møllestræde 3,
3400 Hillerød, tlf. 4824 2338

Revisor:

Rev. suppleant:

Landsturnering/ KTK-CUP:

Marianne Schou

Klubtøj: Laurits Jacobsen, tlf. 3630
3248 (salg/bestilling af klubtøj)

Ungdomsudvalget:

Tom Vinnergaard, Marstalsgade 47,
2100 Kbh. Ø. tlf.: 3142 5675

Mærkedage/kontaktperson:

Erik Tersing

Resultatlister:

Kim Heinesen, Sundby Vestervej 16,
2300 Kbh S, tlf. 3297 4005

Stævneudvalg:

Tilmelding:

Mette Wendelboe, tlf. 3121 7781

Information, PR:

Marianne Schou, tlf. 3121 6196

Skiftezone: Morten Tolsgård
Løberute: Kuno H. Lund
Cykelrute: Mette Wendelboe
Servicering: Benny Ohlsen
Sponsor & koordinering: Ole Christophersen

Trænere:

Svømning:

Michael Jepsen, tlf. 3538 0400

Lene Strandsbjerg, tlf.: 3537 2515

Tider og steder: se inde i bladet

Cykling: Fra mosehuset, Hareskovvej.
Søndage kl 9.30. Racercykel eller
mountainbike

Tider og steder: se inde i bladet

Løb: (for medl. af AK-73)

Gabor Klözl, tlf. 3121 9600

Tirsdag og torsdag. 17.10 - CA. 18.30. :

Idrætshuset, Gunnar Nu Hansens Plads.

Lørdag. 14.45: Søndermarken, Valby,

(overfor officerskolen)

KTKs gironr. 749-7636

Forside:
KTK's Logo!

Indhold:

- Side 4 Formanden har ordet
- Side 5 Nyt fra bestyrelsen
- Side 8 KTK har rød-grønne f...
- Side 8 Bare et logo?
- Side 10 Jeg en gammel veteran
- Side 12 Træning i KTK
- Side 15 Mærkedage
- Side 16 Nyt fra kassereren
- Side 16 KTK-Duathlon - det ...
- Side 20 DM i triathlon
- Side 23 Mit første DM
- Side 25 Bestyrelsen informerer

Fra redaktøren:

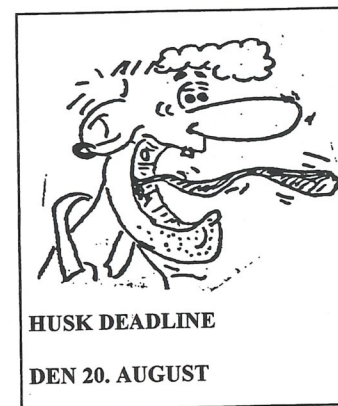
I denne udgave af Tri-Expressen er en række nye artikelforfattere kommet på banen. Det er glædeligt at der er flere som kommer til orde i klubbladet så fortsæt endelig med at skrive artikler - nye 'forfattere' er naturligvis meget velkomne.

Desværre er der ingen billeder! Jeg er godt klar over at det tager tid at få fremkaldt billeder men det ville altså gøre bladet mere spændende. Så jeg håber stadigvæk på at der komme nogen billeder til de kommende blade.

Jeg vil også benytte lejligheden til at fortælle at jeg siden sidste blad er trådt ud af bestyrelsen. Med mine prioriteringer blev arbejdspresset med både at lave klubblad og bestyrelsesarbejde for stort. Da jeg følte at jeg havde meldt mig til at lave klubblad og at bestyrelsesarbejdet mere var en sidegevinst, valgte jeg at fortsætte med klubbladet frem for bestyrelsesarbejdet.

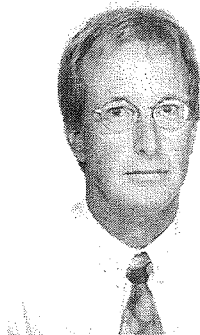
Jeg har selv skrevet en artikel til dette blad. Den er skrevet efter jeg forlod bestyrelsen!

Mvh Martin Funk Larsen



FORMANDEN HAR ORDET

Af Søren Bollerup



Overskriften burde have lydt "En glad formand har ordet". Hvorfor er formanden så glad? Jo det skyldes to forhold; ét vores eget duathlonstævne og to, KTK's meget fine sportslige resultatet til DM i Roskilde.

Det var en fornøjelse at se den professionelle måde hvormed vort stævne blev afviklet, selv de små detaljer var der tænkt på. Det var et flot stævne. En stor tak og tillykke til stævneudvalget som har lagt meget arbejde og mange timer i planlægningen og afviklingen af stævnet. Samtidig var det meget positivt at se de mange glade, positive og aktive hjælpere uden hvis hjælp stævnet ikke ville kunne gennemføres på en så tilfredsstillende måde. Tak til alle hjælpere for jeres store og positive indsats.

DM i Roskilde var en stor sportslig succes for KTK. Vi vandt guld for herrer såvel individuelt som for hold og vores glade smilende piger hjemtog en flot sølvmedalje for hold. Yderligere markerede vi os i enkelte af veteranklasserne. Så alt i alt må det siges at KTK hjemtog deres del af medaljerne. Vi i bestyrelsen har besluttet, at vi på baggrund af den sportslige succes vil afholde en guld/sølv fest hvor vi vil fejre de fine resultatet, men herom i bladet.

Den røde tråd i begge ovenstående arrangementer er den generelle gode stemning som der er i klubben og som alle bidrager til "med deres næb". Lad os i fællesskab pleje og vedligeholde denne så unikke KTK kultur og lad eventuelle uenigheder med bestyrelsen og andre medlemmer blive behandlet i en åben og positiv dialog.

Nyt fra bestyrelsen

Af: Søren Bollerup Hansen

Bestyrelsen har påbegyndt sit arbejde med at få defineret KTK's Mission og Vision samt tilhørende politikker.

Missionen er ikke svær at formulere eftersom den er anført i KTK's vedtægter og bestyrelsen finder, at den formulerede Mission dækker den nuværende bestyrelses opfattelse.

For så vidt angår Visionen er bestyrelsen ved at have et første oplæg klar til offentliggørelse i TriEkspressen. Bestyrelsen ønsker en åben dialog om indholdet og omfanget af Visionen. Visionen dækker frem til år 2005.

Hvorfor skal KTK nu pludselig have formuleret en vision, er det ikke noget "langhåret" pjat?

Nej, Visionen skal sikre, at såvel bestyrelsen som klubbens medlemmer har fælles mål med klubbens fremtid. Visionen skal sikre, at bestyrelsen har fået de nødvendige beføjelser af klubbens medlemmer (generalforsamlingen) og at klubbens medlemmer til enhver tid ved mål bestyrelsen arbejder mod.

Det forventes, at bestyrelsens arbejde med at få defineret Mission, Vision og Politikker vil blive samlet i en KTK håndbog som vil blive sendt til samtlige medlemmer inden årets udgang. Imidlertid finder bestyrelsen det nødvendigt, at klubbens Vision bliver fastlagt på et relativt tidligt tidspunkt for herved at kunne udarbejde klubbens politikker i overensstemmelse med Visionen.

Klubbens første Politik "Ledelse" er efterfølgende angivet som eksempel.

Baggrund

KTK 86's øverste ledelse er generalforsamlingen, som klubbens medlemmer jf. vedtægternes §9, har ret til at deltage i.

I henhold til vedtægterne er KTK 86's bestyrelse sammensat af 5 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter, som vælges af generalforsamlingen.

Bestyrelsen har overfor generalforsamlingen det overordnede ansvar for KTK 86's aktiviteter.
Suppleanter deltager i bestyrelsesmøderne dog uden stemmeret.

Politik

Bestyrelsen har den overordnede holdning:

- at medlemmerne er meget forskellige og har forskellige behov for serviceydelser
- at solidariteten mellem medlemmerne fortsat skal bevares uanset forskelle i behov
- at restriktioner eller anden form for indgriben fra KTK 86's side skal begrænses mest muligt, og
- at det fortsat skal være økonomisk overkommeligt at dyrke multisport (Tri/Du), således at alle der ønsker at dyrke multisport får mulighed for det.

Mål

Bestyrelsen skal lede KTK 86 i overensstemmelse med vedtægterne og medlemmernes ønsker under skyldig hensyntagen til de overordnede politiske holdninger.

Handling

KTK 86 skal:

Træffe beslutninger, som skønnes at være til gavn for multisporten som helhed.

Medlemmerne skal:

Såvel løbende som gennem den demokratiske proces på generalforsamlingen medvirke til at bestyrelsen får kendskab til holdninger og synspunkter på en sådan måde, at bestyrelsen kan lede KTK 86 i største mulig overensstemmelse med medlemmernes ønsker.

Ryvang Cykler og Sport Aps

<u>Beklædning</u>	<u>Mtb</u>
Har alt i tøj til sommerens mange udfordringer Minus 10-15-20 pct.	Stort udvalg og lave priser Minus 10-15 pct på udvalgte modeller
Almindelige Cykler Trekking -Citybikes Turist og Sportscykler Minus 10-15 pct	Kom ind og kig. Kvalitetsracere til Sjællands laveste priser. Specielle tricykler. Kom ind og se og prøv og få gode råd.

Vi sælger også våddragter (SOLA) og om kort tid kommer der nogle nye flaskeholdere til bag på sadlen på markedet - de er tip top!

Vel mødt hos

Ryvang Cykler og Sport Aps

Hesseløgade 31

2100 København Ø

Tlf.: 3920 7312

OBS: Husk vi er Bikebuster forhandler



KTK-86 har rød-grønne klubfarver

Af: Benny Ohlsen

I nyhedsbrevet fra juni er medlemmerne blevet præsenteret for en aftale om nyt klubtøj. Det skulle være så godt, men er faktisk skidt, idet tøjet ikke har klubbens farver i rød-grøn og som vi er kendt for.

Efter min opfattelse, har hverken Søren, Jonas eller andre mandat til enerådigt, at ændre på vor gamle klubs anerkendte farver.

Jeg vil derfor henvise spørgsmålet til en debat på den ordinære generalforsamling. Det må vel også være her et så vigtigt emne hører hjemme.

God sommer.

Bare et logo?

Af: Martin Funk Larsen

I en tid hvor man ser alle virksomheder og sportsklubber passe nidkært på sit logo – hvem husker f.eks. ikke den meget omtalte McDonalds-McAllan krig – har KTK valgt at droppe sit logo ved at skifte farverne ud på klubdragten. Jeg synes det er foruroligende at KTK's bestyrelse har valgt at gå den vej når alle andre går i den anden retning – jeg er overbevist om at undersøgelser kan bekræfte at logo'er er vigtige for klubbens identitet og fremtid.

Når en klub – som KTK – er inde i en positiv udvikling med mange gode resultater og mange nye medlemmer kan man let glemme traditionerne og den tilhørende klubånd. De nye medlemmer kommer næsten ud af det blå og det enkelte klubmedlem møder konstant andre klubmedlemmer til træning og konkurrencer. Klubånden taler man ikke så meget om – den er der jo og det går i det hele taget godt.

I sådan en situation er det imidlertid meget vigtigt at holde hovedet koldt og overveje

- hvorfor det går så godt
- om man kan være sikker på at det vil blive ved med at gå godt.

Historisk set har KTK tidligere været en storklub med de fleste medlemmer og dem som suverænt vandt alle konkurrencer. Jeg tænker her på årene fra 1986 til ca. 1991. Det gik virkelig godt, medlemmerne kom fra nær og fjern og også dengang skiftede man klubfarver og dragt afhængig af hvilken sponsor som var mest fordelagtig. Tiderne ændrede sig imidlertid, nogle af de bedste stoppede med at dyrke triathlon og andre valgte at skifte til andre klubber – pludselig så man at klubånden måske i virkeligheden ikke var så høj. Jeg vil tillade mig at påpege at KTK sagtens kan komme i en tilsvarende situation igen hvis vi ikke passer på.

Hvorfor går det så godt nu? Det kan der være mange årsager til men det er ganske sikkert at en væsentlig faktor er at de KTK'ere som blev tilbage efter 1991 virkelig var nogen som 'føjte' for klubben og som kæmpede en voldsom kamp for at holde den på benene. På et tidspunkt tror jeg Jens Byrge - som vi så som tilskuer til DM i Roskilde iført en af de første udgaver af det rød-grønne klubtøj – varetog alle opgaver bortset fra formandsposten. I denne sammenhæng tror jeg at den let genkendelige og specielle klubdragt i de rød-grønne farver var medvirkende til at skabe et klubsammenhold, specielt ude til stævnerne hvor man så let kunne adskille de KTK'ere som stadigvæk kæmpede for klubben fra dem som havde skiftet til en anden klub. Ud fra denne tilbageværende 'hårde kerne' af KTK'ere er den nuværende succesrige udgave af KTK skabt.

Jeg er godt klar over at der har været kritik af kvaliteten af det gamle klubtøj. Det kan en klub som KTK ikke leve med – vi skal have klubtøj af god kvalitet. Derfor bør vi arbejde meget mere for at finde klubtøj i rød-grønne farver af en ordentlig kvalitet. Det kan være vanskeligt, men jeg vil tro at det som et minimum er muligt at finde et par røde bukser og en grøn trøje eller omvendt.

Lad mig til slut komme med en appel til de mange nye medlemmer. Som nyt medlem har man ikke de store følelser for klubfarver og traditioner – naturligt nok. Men I bliver også gamle medlemmer med tiden og så tror jeg også at I vil finde det 'koldt' og 'kønsløst' at skifte klubbøj hver gang det er muligt at finde en ny sponsor. Jeg håber derfor at I vil være med til at kæmpe for at vi beholder vores klubfarver – de rød-grønne – på vores klubdragt.

Jeg en Gammel Veteran!

Af: Erik Tersing

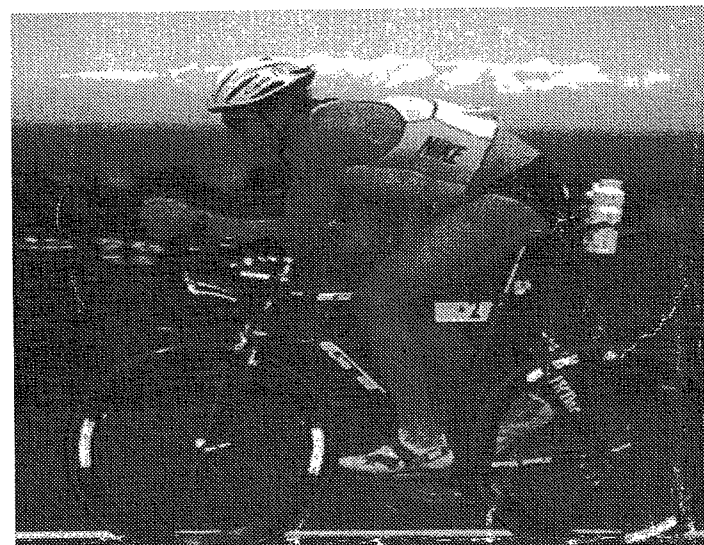
Der nu har dyrket Tri i ca. 8 år i KTK-86. Men jeg har aldrig gjort mig særlig bemærket, andet end i den sidste del af resultatlisten. Men det har altid været en stor glæde for mig at stille op i stævner, som alle er blevet gennemført på den tid det nu kan tage, når man ikke mere er ung vårhare.

Som en af de sidste over målstregen, har jeg altid glædet mig over, at kende mine yngre og langt hurtigere klubkammerater, på de grøn-røde farver på deres dragter, som i over en årrække har lyst op i landskabet hvor end KTK's medlemmer har stillet op til stævner eller motionsløb. Man har altid kunne kende en klubkammerat på afstand, og selv om man måske ikke havde det for 'smart' lige på det tidspunkt, kunne man altid nå at mobilisere et smil og et "Hep-Hep" som ligeledes blev gengældt med et smil eller blot et nik. Skal dette være slut nu, hvor det er blevet besluttet fremover ikke at have klubbøj i grøn-røde farver?

Nu er der nok nogen som vil kalde mig konservativ og nostalgisk - det er jeg måske også. Men når jeg rent undtagelsesvis selv har været tilskuere, og hørt andre med en vis respekt har omtalt os, når en i "farverne" er kommet i mål. Så må jeg indrømme at det har glædet mig at være medlem af en klub der er respekt om, og som har et image.

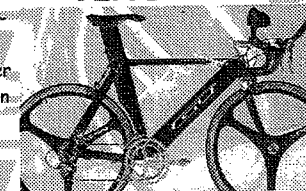
Det er fint med klubbøj i en bedre kvalitet, men lad det blive de gamle farver.

Sidst vil jeg gerne appellere til alle, nyt som gammelt medlem, til at gøre jeres til, at bevare de rød-grønne farver.



Mark Allen vinder sit 6' Ironman mesterskab på Hawaii med sin GT Vengeance.

Komplet USA 6061-T6 aluminiums stel med Easton kulfiber aero forgaffel. Spin termoplastisk-sat kulfiber hjul. Syn-tace C2 styr. "Max



Elite" sadel. Shimano Ultegra gruppe. Michelin Hi-Lite Comp Kevlar 650C. Stel, kr. 12.995
Cykel, kr. 24.375

Hele det amerikanske tri-landshold kører på GT cykler til og med OL i Sidney.

www.gt bicycles.dk



Træning i KTK

Svømning

Bellahøj Friluftsbad: Fra og med d. 25 maj.

Igen i år får vi mulighed for at træne på 50 m. bane udendørs (uopvarmet pool):

Mandag - torsdag kl. 17.00 - 19.00 - uden træner.

Gyldigt medlemsbevis skal forevises på forlangende.

Bavnehøj Friluftsbad (25 m. bassin): Fra og med d. 26 maj.

Som nævnt i Nyhedsbrevet har vi fået hele bassinet for os selv. Husk at der som nævnt sammested er X-træning i forbindelse med svømningen:

Tirsdag og torsdag kl. 19.30 - 21.00

Der er gode muligheder for at løbe inden enten på Amager Fælled eller i Søndermarken.

Cykling

Søndag kl. 9.30 med "VEJVISERE". Træningen er for ALLE.

Der startes kl. 9.30, præcis, fra MOSEHUSET på Hareskovvej. Klubben stiller "VEJVISERE" til rådighed, som angiver tempoet og er ansvarlige for ruten, og at alle kommer med ud (og hjem).

Har du spørgsmål om søndagstræningen, kan du kontakte:

Torben Nørskov: 38 88 80 17 priv, 32 96 88 88 arb (race)



Løb

Kræver medlemskab af AK-73.

Idrætshuset, Gunnar Nu Hansens Plads:

Mandag og torsdag kl. 17.10 - ca. 18.30

Søndermarken i Valby:

Lørdag kl. 14.45

Træner: Gabor Klöcz, tlf.: 31 21 96 00

Interpharm

INDUSTRI-PARKEN 4, DK-2750 BALLERUP, TLF. 44 66 80 08 - FAX 44 66 88 08

Ønsker du øget muskelstyrke, energi og modstandskraft ?

Så kommer du langt med to af Interpharms supergode kosttilskud. CHROMAX er et godt tilbud til triathleter og andre sportsudøvere, der ønsker en hurtig og naturlig opbygning af muskelmassen. VITAL COMPLEX giver fornyet energi og modstandskraft - noget enhver sportsudøver har brug for.

Chromax er et danskproduceret kosttilskud, der indeholder 835 mcg letoptageligt chrom picolinat pr. tablet. Chromax har ifølge både amerikanske og danske undersøgelser vist sig at være en effektiv hjælp ved opbygning og genopbygning af muskelmassen. Chromax virker desuden forebyggende på skader, fordi det styrker og opbygger muskler, led, sener osv.

Vital Complex indeholder de 4 oftest anvendte "opkvikkere", nemlig Ginseng, Gelé Royal, Rosmarin og Pollen i stærk koncentreret 100% naturlig form. Alle stofferne er regenererende og giver dermed energi og overskud samt større mental styrke og modstandskraft.

Chromax og Vital Complex fremstilles under farmaceutisk kontrol og fås hos Matas og i helsekostforretninger til følgende priser: Chromax 60 tabl. kr. 98,00 og Vital Complex 50 kaps. kr. 126,25.

Denne måneds specialtilbud til KTK'ere:



GEL-WILDE TN880-0147



Førpris 799,-

NU 399,95



I forbindelse med at EM sport har været med til at formidle sponsoraftalen med ASICS, har vi besluttet at give alle medlemmer af KTK rabat på alle varer som ikke er nedsat i forvejen.

Kom ind og hør hvor stor rabat du kan få som KTK'er.

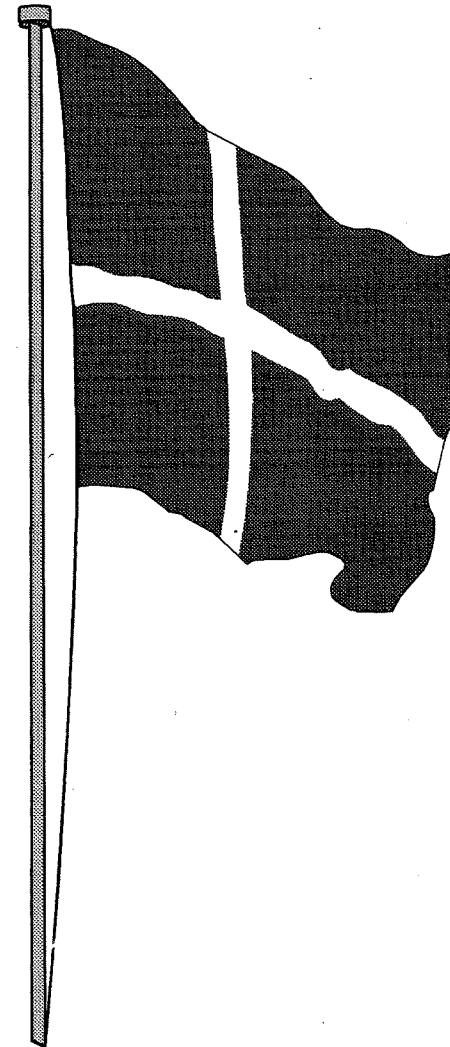


EM sport ApS

FREDERIKSBORGGADE 7 · 1360 KØBENHAVN K · TLF. 33 13 84 63

Mærkedage

Af Erik Tersing



Klubben ønsker

til lykke til følgende:

Leni Hansen	02-07
Carsten Skov Hansen	04-07
Ander Glasius	09-07
Kasper Ahrendt	10-07
Benny Ohlsen	16-07
Mette Wendelboe	19-07
Kuno H Hansen	20-07
Frank Canreen	22-07
Anders Henriksen	30-07
Martin Kristensen	06-08
Jimmy Kalvslund	07-08
Henrik Antonsen	10-08
Jens Lossow	11-08
Jeanette Pardorf	14-08
Kristine Johnsen	20-08
John Milter Jacobsen	26-08
Hans Chr. Lutzhøft	31-08

Et særligt tillykke skal lyde til

Jan Hein 04-07 30år



Nyt fra kassereren

Af Leni Hansen

Velkommen til nye medlemmer:

Anders Glasius	Bisbebjerg Parkalle 22, v 3, 2400 Kbh NV	39699914/903
Dirch C. Thøgersen	Prs. Charlottesgade 41, 4 th, 2200 Kbh N	31 39 37 83
Gregers Gjernsøe	Enighedsvej 59, 2920 Charlottenlund	39 63 14 76
Henrik Lüneborg	Østbanegade 33, 1 tv, 2100 Kbh Ø	35 38 74 82
Julie Rasmussen	Ny Carlsbergvej 18, 1 th, 1760 Kbh V	33 79 09 62
Jørgen Helms	Hostrups Have 28, st th, 1954 Frb. C	35 37 99 91
Kasper Ahrndt	Dr. Abildgaards Alle 13, 4 th, 1955 Frb C	35 36 64 40
Maria D. Andersson	Akelejevågen 16, 2630 Tåstrup	43 71 57 17
Michael Størzer	Langerødvej 27 G, 3480 Fredensborg	48 47 66 27

KTK-DUATHLON - DET VAR DA EN OPLEVELSE!!

Af René Nissen

TRI-EXPRESSEN har efterlyst nye journalister, og selv om jeg nok ikke er den eneste der skriver om vores egen DU, føler jeg det er et godt sted at starte, specielt fordi jeg var en af de få der kunne "få starttilladelse". Det have jeg fået ved at "sælge" min kæreste til forplejningen.

Inden jeg går i gang med selve DU'en skal jeg lige sige at jeg er et nyt medlem, der startede i skvulperenden i november, og har gennem svømmetræningen fået det indtryk at triathleter er en stor flok egoister, det har jeg på mange måder fået afkræftet på det seneste. KTK-DU var min tredje konkurrence og min kæreste har været med alle gange, hun er hver gang kommet i snak med nogen mens jeg har okset rundt, og denne gang blev hun rigtig godt modtaget af klubben, tak for det allesammen!!



Jeg havde aftalt med Benny at vi skulle mødes kl. 0900, så det gjorde vi så, næsten da, for Benny og Yvonne var lidt forsinkede, men pyt, sammen med Erik og Lene havde de smurt alle sandwicherne dagen i forvejen (hvem fik egentlig sandwichen med Bennys halve pegefinger?) så der var egentlig ikke så meget at lave.

Alting forløb tilsyneladende stille og roligt, de kvindelige duathleter begyndte så småt at dukke op, desværre var der ikke ret mange eftermeldinger, dette kan måske tilskrives det halv dårlige vejr, i hvert fald var der omkring 100 kvinder til start, hvilket egentlig er meget pænt, men det undrer mig at der kun var omkring 60 deltagere til KTK's motions DU, det var ikke ret mange, men sådan er det måske når man er vant til store motionsløb, så fylder 60 mennesker ikke ret meget.

Kvinde DU'en startede kl. 1100, de skulle gennemføre distancen 2-10-2, og jeg må indrømme at jeg var meget imponeret da den første kvinde nåede ind i skiftezone, hun var iført et par veltjente gummisko, og hun trak simpelthen en ganske almindelig cykel ud, okay så sparede hun da også et sko skifte, men det var da flot at være den første der kunne stige på cyklen, og så sådan en cykel!! Desværre måtte jeg hjem og hente min egen cykel (den er jo så dyr at den ikke må stå på gaden!!), så jeg fik ikke set om min heltinde holdt helt hjem, men det håber jeg da.

Kvinde DU'en blev gennemført i tørvejr, det blev motionsDU'en desværre ikke, mere herom senere. Starten gik kl. 1400 og det var efter min mening en time for sent, alle kvinderne var gået (og dermed også alle potentielle tilskuere).

Jeg er gammel konkurrenceløber så jeg så frem til en konkurrence hvor jeg kunne undgå det forhadte vand. Det startede da også meget godt, vi fik løbet de første fire km. i nogenlunde tørvejr, og da vi kom til skiftet lå jeg på en 5.-6. plads, og for første gang nogensinde gik mit skifte godt. Ude på cyklen, hvor "drafting" var tilladt lykkedes det at danne en trio (nr. 3-5) så der blev kørt rigtig stærkt på den første omgang (10 km.), det var godt begyndt at regne og nogle sving var belagt med brosten, men med udsigt til en plads blandt de tre første er det jo ikke ligefrem hjernen der bestemmer farten hos en uerfaren duathlet.

På anden omgang tog regnen til, og det lykkedes at sætte en af mine to følgesvende, så chancerne for at opnå en tredjeplads i min første DU steg, jeg struttede af selvtillid og var helt sikker på at jeg kunne slå min sidste følgesvend på løbet, men, men, men så vågnede jeg, ja altså først da jeg kurrede hen ad nogle brosten i forbindelse med et højre sving, det var blevet lidt vådere siden 1. omgang og jeg kørte simpelthen for stærk, de to bagved mig susede forbi mig mens jeg overvejede om jeg skulle stå af eller hva". Nej, jeg fik sat kæden på og rettet styret, og så knoklede jeg løs, for at nå op til to der lige var blæst forbi mig, jeg fik kontakt med dem, satte den ene af dem, blev trukket af den anden.

Lige inden skiftet til de sidste to km. satte min uerfarne hjerne ud IGEN, jeg præsterede at køre den forkerte vej ind i skiftezone, men blev dog hjulpet under markeringsstrimlen (fedt at være på hjemmebane), og så gik jeg i øvrigt, IGEN, på røven da jeg steg af cyklen, det lykkedes at løbe de sidste to km. uden yderligere hjernesvigt, og jeg kom hjem på en 5. plads. Jeg var godt tilfreds men havde fået en del skrammer på højre lår så jeg måtte lige omkring skadestuen for at få det rensset, inden jeg kunne tage hjem. Jeg synes som deltager at KTK havde lavet et godt stævne, det var bare ærgerligt at der ikke var flere deltagere.

Det havde været en god dag for både mig og min kæreste, men jeg må se at få gjort noget ved den øverste etage inden jeg går hen og forvolder skader på andre end mig selv.

IDRÆTSSKADE- BEHANDLING

AKUT BEHANDLING

GENOPTRÆNING MED TRÆNINGSVEJLEDNING



Klinik for Fysioterapi

Jorcks Passage opg. B¹
DK-1162 København K.

☎ 33 14 23 60

man-fre, kl. 8.30-13.00.

DM i Triathlon

Af: Henrik Antonsen

Søndag den 14 juni blev der afholdt DM på distancen 1500-40-10 i Roskilde. Det var her de mange timers slid skulle stå sin prøve, blandt ens klubkammerater og landets triathlonklubber.

Vejret var perfekt til dette store arrangement, der havde taget opstilling på græsplænen foran RoskildeVikingskibs Museum. Om alle de mennesker der var på selve dagen var kommet for at fejre Roskilde's 1000 års jubilæum, eller var det for at se Peter Sandvang vinde sit 20'ende danske mesterskab, det må stå hen i det uvisse.

For hvem det var første gang de deltog i et stævne i år, var DM et godt sted at starte. KTK havde til lejligheden købt et telt så klubmedlemmerne, og deres pårørende, havde et samlingspunkt og samtidigt et godt modstykke til TRI 4's telt der altid præger et stævne.

Som deltager så alt umiddelbart perfekt ud, lige indtil de forskellige starter i aldersklasserne blev udskudt i ca. 15 minutter, idet arrangørerne havde lavet de normale 1500 meter om til ca. 1900 meter. Man skulle tro at et så stort stævne, som dette, var målt og dobbelt kontrolleret før selve dagen. Men nej!

Den lange svømmerute er ikke til alles fordel, men når vandet viser sig at være 18 grader varmt/koldt, kan man næsten kun blive bæret over at få noget ekstra svømmetræning.

De forskellige aldersgrupper startede forskudt, med den første planlagte starttid kl. 12.30, for derefter at slutte af med herre senior kl. 14.00.

Undertegnede stillede op i herre senior, og kan af gode grunde derfor ikke være vidne til alle de spændende dystre der blev udkæmpet i de forskellige klasser. (Selvom kvindeklassen er yderst tiltalende).

Ca. 110 herrer lå klar til at svømme kl. 14.20 på en trekantsbane der skal rundes 2 gange. Starten gik, 440 lemmer af forskellige længder, prøvede at tilkæmpe sig den mængde vand man følte man havde ret til (janteloven gælder ikke her). Som de fleste ved, er det ikke det mest ophidsende at svømme, men der er jo ingen vej tilbage når man først er i ilden.

Peter S (23.01) er igen den hurtigste oppe af vandet, efterfulgt af håbefuld triathleter der prøver at hænge med på det opskruede tempo. Det eneste jeg ser under svømmeturen, er Jonas og Ole W. der ligger ca. 50 meter foran mig.

Fra svømmeruten og frem til skiftezonen er der et lille minuts løbetur, her er der god støtte fra de mange tilskuere fra nær og fjern. En tilskuer råber til mig, at der kun er ca. 5 minutter op til Peter. Skal man græde eller le. Jeg bestemmer mig for at fortrænge tilråbet.

Op på cyklen som nummer 34, og 700 meter længere fremme passerer jeg Jonas og Peter Z. De får et tilråb om at de skal oppe sig, det resulterer i at Peter Z begynder at hoste voldsomt, og hans Leppin ryger ud af munden, i stedet for ned i maven hvor den gør lidt bedre nytte.

Cykelruten er en let kuperet ud/hjem rute, der skal gennemkøres 2 gange. På ruten er der lidt vejrbump hist og her, samt en lettere modvind på hjemturen, ellers er det en god rute.

For mit vedkommende går det godt på cyklen, tilskuerne er flinke til at engagere sig, og det hjælper alt sammen på motivation. Når det hele kører på cyklen, er det begrænset hvad der opfattes, så naturen o.lign. må vente til ved en bedre lejlighed.

Da der mangler 800 meter af cykelruten, ser jeg Peter S der er begyndt på de 10 km løb, og har endda allerede tilbagelagt den første kilometer. Vel inde i målområdet kaster jeg min cykel op på den dertil indrettede anordning, ligesom alle de andre der gerne vil slippe væk fra den lidt ensformige udfoldelse.

Løberuten er 2½ km. ud/hjem rute der skal løbes 2 gange. På vej ud på de sidste 10 km, er der en venlig sjæl der råber at jeg er på en 14. plads. Jeg bestemmer mig for at holde et jævnt tempo, 100 meter længere fremme ligger den nærmeste konkurrent. Efter ca. 2 km passerer jeg ham endelig, og da jeg er nået forbi de 3 km. kan jeg se Lasse T det giver mig lidt blod på tanden. Så næste mål er selvfølgelig at indhente Lasse's skaldede krop.

Da jeg når op til Lasse ser jeg at han har indhentet en meget stærkt kørende Morten T. Nu ligger vi 3 KTK'er i en lille gruppe. Dette fortsætter en lille kilometers tid, indtil vi møder Peter S der kommer løbende imod os ud på de sidste 2½ km. Peter råber at vi skal skynde os lidt, idet der er mulighed for at hente DM guld for hold til klubben. Ikke langt bagefter Peter S, kommer Laurits J der igen har lagt sig helt fremme blandt de bedste.

Da vores lille gruppe vender ved de sidste 2½ km, begynder Lasse T og Morten T at sakke lidt bagud. Da der mangler 2 km. ser jeg yderligere to fra Odense (OTK) der ser trætte ud. Jeg passerer dem begge ved 9 km skiltet, og løber derefter i opskruet tempo ind til målområdet, hvor Peter S har sørget for en god stemningen ved henholdsvis at vinde DM, og Laurits J på en flot 4 plads.

Undertegnede kommer i mål som nr. 8, og vinder samtidigt DM for hold sammen med Peter S og Laurits J. Lasse T kommer i mål som nr. 11, 10 sekunder derefter ligger Morten T på en solid 12 plads.

Vel i mål er det dejligt at se de mange KTK'er der kommer ind på fine placeringer.

Kvinderne gjorde sig særdeles godt bemærket ved at Lisbeth Kristensen kom ind på en flot placering som nr. 4 for kvinderne, og bliver efterfølgende udtaget til landsholdet der snart skal til EM. Flot og tillykke. Rikke Hollenbo Bliver nr. 6, Julie Rasmussen kommer ind på en meget flot 12 plads i sin første licens-triathlon

Disse 3 flotte placeringer af KTK's kvinder rækker til en DM sølvmedalje for klub hold. Tillykke.

Efterfølgende var der samlingspunkt i KTK's telt, hvor der var bagt kage. Og ikke mindst kasserens chokoladekage modtog prisen som "Dagens Bedste Kage".

Tak til alle KTK'er og pårørende for hyggelig dag, med en masse flotte medaljer til klubben.

MIT FØRSTE DM

Af Julie Rasmussen

Efter et par hektiske uger, hvor jeg bl.a. fik min licens og snuset til svømmetræningen i Bavnehøj Friluftsbad samt cykeltræningen på Tyren, da oprandt dagen; mit første "rigtige" triathlon-stævne, DM 1998 i Roskilde.

Aftenen inden min debut, efter alt udstyret var lagt frem og dobbeltchecket, kredsede mine tanker omkring "worst case-situationerne", såsom kuldechock, store bølger, storm, styrt, punktering, energimangel og så selvfølgelig nummer sjok-situationen. Nå, nattesøvnen blev dog ikke spoleret og rart var det, at solen skinnede søndag morgen.

På vej til Roskilde mødte jeg heldigvis nogle andre KTK'er i toget, så jeg "fulgte bare med" og undgik at fare forvildet rundt i Roskildes gader for at finde vejen til stævneområdet. Der var ikke mange ben i registreringen og placeringen af udstyret i skiftezonen, lidt mere vanskeligt var det at overskue skiftezonen - denne var en hel del større, end jeg havde set før. Efter et par gange rundt og en snak med "dem i det lysegrønne", så var der også nogenlunde styr på det. Derefter var der kun ventetiden til start.

Den gik med at checke mine ting i skiftezone både første, anden og tredje gang, og så var det pludselig tid til kampen med våddragten (som ny i denne sport, kan jeg fortælle, at det kræver øvelse og en speciel teknik at iføre sig våddragt uden sved på panden). Efter nummeret var placeret sikkert indenunder våddragten, chippen om anklen, badehætten trukket godt ned i panden og mine ører proppet med vat, så var jeg klar.....

Starten gik og det hele var endelig igang. Læseren skal her spares for de værste eder, men svømningen i det åbne vand var en HÅRD omgang (der var dog ingen knuste svømmebrilleglas eller vandmænd i de mængder, som jeg havde hørt om til træning, men ellers passede historierne meget godt!). Nå, men ret hurtigt lå jeg alene, hvorefter svømningen bare var en lang kamp med det grønne vand, modlyset og mig selv. Jeg mistede da også orienteringen et par gange og slugte et par liter af fjordvandet, før jeg endelig var igennem og nåede næste udfordring: klatring på lodret trappe i en lettere rystet tilstand med høj puls og gummiarme (godt jeg ugerne forinden havde stiftet bekendtskab med sportsklatring på væg!). Da jeg endelig var på fast grund og havde spottet min laaangsomme svømmetid, så var der kun en ting at gøre, og det var fremad til skiftezone. Her var det godt for moralen at se, at min cykel ikke var den eneste tilbage (kun næsten). Cyklingen gik fint på trods af en belastende søndagsbillist på vej ned af de smalle gade, der svingede ned til stævneområdet. Slutteligt var der jo løbet, hvor det enten gik op eller ned ad bakke. Trætheden meldte sig først ved sidste vendepunkt, men så var der jo ikke så langt i mål - og hvor svært kan det være???

Hvis jeg kort skal opsummere de barske realiteter, så var omkostningerne små: et par blå mærker (fra svømningen?), vabler fra et par alt for nye løbesko og slidmærker fra det splinternye klubbøj. Udbyttet var derimod stort: jeg blev ikke nummer sjok, kagerne bagefter var gode, og så var jeg jo heldig at få en hold-sølvmedalje med hjem. Set i bakspejlet var det en rigtig god oplevelse at være med til DM, så det bliver vist ikke sidste gang.....

Bestyrelsen Informerer

FERIELUKNING I BAVNEHØJ I JULI MÅNED:

Bavnehøj Idrætsanlæg holder lukket om aftenen i juli måned, dvs. svømning i juli foregår i:

Bellahøj Friluftsbad
Mandag - torsdag
Kl. 17.00 - 19.00.

Der er svømning igen i Bavnehøj til august i perioden 1. - 20. August (ca.).

KTK-Guldfest til efteråret

For at fejre de mange medaljer og flotte placeringer KTK fik ved det netop overståede DM i Roskilde, afholdes der til efteråret en "Guldfest", hvor klubben vil hylde medaljetagerne med manér.

Ligeledes vil klubmestrene i både tri- og duathlon i diverse aldersgrupper blive kåret ved samme festlige lejlighed. Mere herom senere, men hold øjne og øre åbne for dato og sted.

Nyt fra Aktivitetsudvalget:

Som tidligere nævnt arbejder Aktivitetsudvalget på en del spændende tiltag:

- **KTK-klubmesterskaber på Tyren** Hold øje med datoen i næste nummer af Tri-Ekspressen
- **MTB teknik-weekend:** 10. - 11. Oktober - reserver allerede nu datoen
- **Svømmetræningsweekender** Datoer følger - men én i november, februar og april

Træningslejr 12.- 16. Maj 1999

Reservér allerede nu dagene omkring Kr. Himmelfartsdag næste år, idet KTK arrangerer træningssamling i dagene 12. - 16. maj i Nordsjælland (Liseleje). Der bliver rige muligheder for at få pudset formen af, inden det går løs med årets stævner.

**Siden sidst !**

Som noget nyt vil klubben forsøge at bringe korte nyheder på denne side - har du input, er de velkomne hos redaktøren:

DM guld og sølv til KTK's seniorer. KTK's senior herrer vandt guld og damerne sølv ved dette års DM. Holdene bestod af: Peter Sandvang, dansk mester, Laurits Jakobsen og kometen Henrik Antonsen. Dameholdet bestod af Lisbeth Kristensen, Rikke Hollenbo og Julie Rasmussen.

KTK - ikke kun en klub for seniorer

KTK har ved dette års DM vist, at klubben kan mere end blot vinde medaljer i seniorklasserne. Klubben fik nemlig hele 3 medaljetagere i veteranklasserne:

Mette Wendelbo, sølv i veteran 1

Benny Ohlsen, guld i veteran 6

Erik Tersing, bronze i veteran 5

Så vidt vides, er det både Mette og Erik's første - men forhåbentlig ikke sidste - individuelle medaljer til et DM. Tillykke !

Kate Harboe har været medlem af KTK i snart et år nu - men har ikke spildt tiden. Ved Bløvsstrød Triathlon viste hun, hvad hun kan og det resulterede i en flot 3. Plads. Kate blev kun slået med 24 sekunder af **Leni Hansen**, KTK's kasserer, som er begyndt at være aktiv også indenfor triathlon. Forhåbentlig kommer vi til at se endnu mere til disse to KTK-kvinder fremover.

Lisbeth Kristensen har været skadet i en meget lang periode, men er nu kommet stærkt igen. Hun er udtaget til EM på OL-distancen i Østrig d. 4.-5. Juli. KTK er således repræsenteret med 2 ud af 5 kvinder ved dette års EM, idet **Susanne Nielsen** også deltager. Klubben ønsker dem begge held og lykke, og vi glæder os til beretninger fra stævnet hér i bladet.

Selvsamme **Lisbeth** gjorde sammen med **Laurits Jakobsen** "rent bord" ved Herning Triathlon den 6. juni, idet de vandt hhv. dame og herre-senior klassen. En flot og lovende indledning på dette års triathlonsæson. Fortsættes på bagsiden.....

**HUSK AT KTK'S KLUBMESTERSKAB I TRIATHLON AFHOLDES I HELSINGØR D. 26/7****HELSINGØR NIKE TRIATHLON 1998****570M SVØMNING - 26KM CYKLING - 6.3KM LØB****SØNDAG DEN 26. JULI 1998****Stævnecenter / start og mål:****Registrering/omklædning:**

Der er registrering mellem kl. 7.30 og 9.00 på Helsingør Stadion Ndr. Strandvej i Helsingør.

Ved registreringen udleveres der to numre til alle der ikke har Dansk Tri licens og de skal bæres synligt på bryst og ryg under hele racet.

Diverse udstyr skal anbringes i skiftezonene senest kl. 9.30 i nummereret bås.

Starttider:

Kl. 10.00 er der samlet start for Licensklasserne

Kl. 10.25 går starten for motionisterne.

Svømning:

De 570m svømning foregår i Øresund på en trekantbane og hvis temp. er under 16gr. er våddragt påbudt i licensklassen og motionsdist. sættes ned til 400m med længst tilladte tid 20min.

Alle deltagere skal benytte en meget iøjenfaldende badehætte som selv medbringer.

Hvis vandtemp. kommer under 13gr. hos licens og 15gr. hos motionsklassen afløses svømningen af en 4km løbetur.

Cykling:

Der cykles på en spændende teknisk og kuperet rute omkring Hellebæk - Nygård - Saunte - Borsholm - Nygård - Hellebæk og tilbage.

Der skal køres efter minimum 10m regel. **DER SKAL BÆRES EN FASTSPÆNDT CYKELHJEM PÅ HELE CYKELTUREN.**

Løb:

Der løbes på fortove og større skovstier på en let kuperet 6.3km ud-hjem rute.

Præmier:

Der vil være klassepræmier og en del lodtrækningspræmier. Derudover vil der være kontante præmier til de 5 første herre og 3 første damer.

Ekstra lodtrækningspræmie er en sviptur til Oslo fra DFDS

Evt. kontakt:

Finn Postma 49709512

Tilmelding:

Bindende tilmelding på nedenstående kupon, skal være HSOK i hænde **Senest den 20.juli**

Senior/vetr. /motion 120,- kr. pr. deltager

Junior /ungdom 80,- kr. pr. deltager

Pr. check eller giro til: Giro 6130488 HSOK

Vibeke Knudsen - Damhusvej 15 - 3000 Helsingør

TILMELDING:

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf: _____

Klub: _____

Licens nr: _____ M K

Motion: _____ M K

Jeg tilmelder mig hermed Helsingør Nike Triathlon 1998 og min deltagelse sker på eget ansvar, for såvel person som material.

Underskrift _____



03426 KHC 167 000
Ole Christophersen
Vognmandsmarken 37, 2. tv
2100 København Ø 2100 o 85/ 8 1

0000148

Henrik Antonsen - en dark horse kommer ud af skyggen !
Henrik har været medlem af KTK i tre sæsoner og har inden for det seneste år haft megen fremgang. Henrik blev således 6'er til Fredericia Duathlon - i øvrigt på samme sluttid som landsholdsduathleten Henrik Svarre. Ved DM i Roskilde imponerede Henrik atter ved at blive tredje mand på KTK's herre-senior hold.

KTK's motionsduathlon søndag d. 24. Maj resulterede bl.a. i et nyt kvindeligt medlem, **Julie Rasmussen**. Julie vandt på kvindesiden den dag - og har fortsat sin sejrsgang siden, idet hun var med på kvindeholdet, der vandt sølv ved DM i Roskilde. KTK ønsker Julie velkommen i klubben.

Rikke Hollenbo, som træner til sin første Ironman (Fredericia), havde gang i hjulene til DM, idet hun havde 3. hurtigste cykeltid hos kvinderne - kun slået med knap to minutter af Marie Overbye og med ca. ét minut af **Lisbeth Kristensen**. Det tegner godt for Fredericia.