

TRI-Expressen

Klubblad for KTK86

Årgang 13, maj 1999, nr. 3

I mangel på billeder eller små søde tændstiksmænd/kvinder, lægger vi hårdt ud allerede på forsiden med følgende flotte resultater:

Tillykke til klubmestrene i svømning

- 1 René Nissen
- 2 Wael Adlouni
- 3 Kate Iversen

Bedst til at splitte tiderne: Kate Iversen
Hurtigste tid: Ole Vinnergard

Michael "træner" Jepsen scorer ...13!

Michael har netop forsvaret sin afgangsprøve på Ingeniørstudiet - til et 13- tal! TILLYKKE!

Læs om alle klubbens gode tilbud til Jer medlemmer

- billigt udstyr
 - stævner
 - træningsmuligheder
- OSV...
-

Bestyrelsen**Formand**

Søren Bollerup Hansen
Ravnehusparken 13
3500 Værløse
Telefon 44 44 03 24

Kasserer

René Nissen
Urbansgade 2, st.th.
2100 København Ø
Telefon 35 26 37 09

Sekretær

Marianne Schou
Valdemarsgade 37, 4.tv.
1665 København V
Telefon 33 21 61 96

Medlem 1

Morten T. Jensen
Hedemannsgade 7, 3.th.
2100 København Ø
Telefon 35 26 66 19

Medlem 2

Tom Vinnergaard
Marstalsgade 47, 4.tv.
2100 København Ø
Telefon 31 42 56 75

Suppleant 1

Laurits Jacobsen
Dalgas Boulevard 1, 14
2000 Frederiksberg
Telefon 36 30 32 48

Suppleant 2

Torben Nørskov
Kong Georgsvej 53, 5.tv.
2000 Frederiksberg
Telefon 38 88 80 17

Trænere**Svømning**

DHL
Nørre Allé 51
Tirsdag og torsdag
kl. 21.00-22.30
Lørdag (u. træner)
kl. 8.00-9.00

Michael Jepsen
Telefon 35 34 04 10

Vesterbro Svømmehal
Fredag kl. 17.00-19.00

Lene Torp Madsen
Telefon 35 82 50 04

Cykling**Landevej:**

Mosehuset Hareskovvej
Søndag kl. 9.30
Torben Nørskov
Telefon 38 88 80 17

MTB:

Skovbrynet Station
Søndag kl. 12.00
Søren Bollerup Hansen
Telefon 44 44 03 24

Løb

Kræver medlemskab af
AK73
Idrætshuset
Gunnar Nu Hansens Pl.
Tirsdag og torsdag
kl. 17.10

Søndermarken
Lørdag kl. 10.45

Gabor Klötzcl
Telefon 33 21 96 00

Medlemsskab 1999

Voksne kr. 1000,- årligt
Unge kr. 750,- årligt
(under 18 år)
Passive kr. 100,- årligt
Licens kr. 350,- årligt
(inkl. Triathlon)

Gironummer KTK86

749-7636

Klubblad

Bladet udkommer
6 gange i 1999.
Deadline til det enkelte
blad skal overholdes:
19. februar
(udkommer i marts)
16. april
(udkommer i maj)
18. juni
(udkommer i juli)
20. august
(udkommer i sept.)
19. november
(udkommer i december)

Artikler, billeder mm.
sendes pr. post til
Camilla Rath Nielsen
Blegdamsvej 80, st.tv.
2100 København Ø
Telefon 35 26 77 28

Alt skal sendes på
diskette, vedlagt print af
artiklen.

Kortere artikler skrevet i
hånden accepteres også.
Husk at skriv, hvis
diskette, billeder eller
andet skal retur.

Indhold

	Side
Formandens beretning 1998	4
Licens 1999 - hvor bliver den af??	6
Bestyrelsen orienterer	7
Stævnejournalisten beretter	9
AK73 Fælleparkløb	10
Nye medlemmer	10
Han borede slet ik'	12
Klubaften onsdag d. 19. maj	13
Nøglestævner 1999	14
Især til nye medlemmer: Gode stævner at starte i	14
Siden sidst	14
Sikke en oplevelse, men	15
KTK som udstiller!	16
Kvindetræningslejr i Odense 1999	17
Fødselsdage i KTK	19
Aktivitetskalender	20
Cykeltræning - især for nye medlemmer	20

Sommersvømning

Marianne Schou

I maj måned svømmer vi som hidtil
tirsdage, torsdage og lørdage på
Institut for Idræt.

Som noget nyt har vi fået tid i
Vesterbro svømmehal om tirsdagen
- dog kun 2 baner. Til gengæld er det
slut med fredagssvømningen for
denne gang.

Vesterbro Svømmehal:

1. maj - 21. juni og
19. juli - ultimo august:
Tirsdage 18.00 - 19.30, 2 baner

Institut for Idræt, juni måned:

Disse tider er 99% sikre. Spørg
Michael Jepsen i slutningen af maj:
Tirsdage 19.00 - 21.00
Torsdage 19.00 - 21.00
Lørdage 8.00 - 9.00

**Bellahøj Friluftsbad,
juni - august:**

Formodentlig får vi igen i år mulig-
hed for at benytte 50 m. bassinet
mandage - torsdage ml. kl. 17.00 og
19.00. Mere herom i Nyhedsbrevet
for juni.

Formandens beretning – 1998

(Forkortet udgave)

Året 1998 er gået på held og klubben kan benytte en ny tidsregning, nemlig år ét efter Ole Christoffersen. Ole og de tidligere bestyrelser har på ganske få år bragt klubben op på et niveau der har gjort, at KTK86 ved udgangen af 1997 var en af landets største klubber. Det være sig såvel sportsligt som medlemsmæssigt.

Den nuværende bestyrelse kunne vælge at fortsætte klubben efter én af tre strategier:

- 1 Neddrosling
- 2 Status quo
- 3 Fortsætte med at udvikle KTK

Bestyrelsen ønskede at fortsætte den positive udvikling som klubben var inde i, ikke kun for klubben, men også til gavn for tri-sporten.

Og hvordan gik det så i 1998?

1 1998

Som det fremgår af det udsendte oplæg til klubbens Mission har bestyrelsen valgt at måle på klubbens tilstand ved hjælp af tre parametre; nemlig klubbens profil, klubbens sportslige formåen og klubbens sociale rammer.

1.1 Profil

Medlemsantallet er gået fra 102 til 116 svarende til en tilgang på 14%. Vi må erkende, at der er mange der søger sporten, men som vi efter en kort periode i klubben ikke ser mere.

Det er ikke acceptabelt og det skal vi gøre noget ved. Vi nedsatte et udvalg for nye medlemmer med Erik som formand. Og som noget nyt arrangerede vi i år medlemsaftener for nye medlemmer. Det er vores indtryk, at dette initiativ er blevet godt modtaget og vi vil fortsætte med dette i 1999. Faktisk har vi allerede holdt vores første møde i år.

Pigerne udgør 14% af de samlede medlemmer og der er således et stykke vej til bestyrelsens målsætning om 25% piger i klubben.

Vi nedsatte et kvindeudvalg, med Julie som formand, som tog initiativ til et par sociale aftener hvor de vist nok snakkede om alt mellem himmel og jord, men også udvekslede erfaringer og ønsker for fremtiden.

1.2 Sportsligt

Sportsligt har det været et godt år. Klubben har markeret sig såvel med individuelle præstationer som hold. Lad mig her kun nævne et par af præstationerne:

- DM kort for hold herrer
- Sølv kort for hold damer
- DM lang for hold herrer
- DM kort individuelt for herrer
- NM kort individuelt for herrer

Vi må erkende, at vi i år har svigtet eliten. Ikke sådan at forstå at eliten ikke har interesseret bestyrelsen, men der er ikke fra bestyrelsen side sket en egentlig elitepleje. Det skal vi gøre noget ved.

1.3 Socialt

Mange har følt og udtrykt, at klubben har gennemgået store forandringer, forandringer som ikke alle har bifaldet og forandringer som har bidraget til mange meninger og udveksling af meninger, ikke mindst i TriExpressen.

Vi bestyrelsen tror dog på, at den udvikling som vi er inde i er en positiv udvikling og vi vil fortsætte med denne udvikling, som vi føler er en naturlig proces for klubben. Vi kan ikke, og vi vil ikke bare lade tingene stå til. Der skal en udvikling til, for at udvikle såvel klubben som sporten.

For at fortsætte denne positive udvikling har bestyrelsen valgt at fortsætte med aktivitetsudvalget og samtidigt nedsat et klubhusudvalg, som skal søge at finde mulighederne for et klubhus/lokale til vores aktiviteter.

2

Fremtiden

2.1 Profil

Vi vil fortsat gøre hvad vi kan for at trække nye medlemmer til klubben og samtidig erkende, at der skal gøres mere for at holde på de nye. Til dette formål har vi, som nævnt nedsat et udvalg for nye medlemmer og i den anledning har vi planer om at få udarbejdet en introduktionsfolder til de nye. Disse tiltag bliver gjort for at de nye skal føle at der bliver tænkt på dem. Men husk det er vores alle sammens ansvar. Hvornår har du sidst talt med et nyt medlem?

2.2 Sportsligt

Indledningsvis må vi nok erkende, at dette års sportslige succes vil være særdeles svært at følge op på i 1999. Ikke mindst fordi Peter Sandvang har valgt at starte for Fredericia i 1999. Men vi føler, at der er så meget potentiale i klubben, at vi godt kan begå os i den absolutte elite i Danmark.

Vi ønsker at styrke klubbens elite og har på den baggrund nedsat et eliteudvalg. Vi har planer om, at identificere en elite bestående af 5 herrer og 3 piger. Denne elite vil vi give nogle goder, men vi vil også stille krav til eliten.

Goderne kan være i form af betaling af transport og startgebyr til specifikke stævner, stævner som er udpeget af bestyrelsen. Et andet

gode kan også være tøj som skal bæres til de specifikke stævner. Et typisk stævne vil være DM i Herning til næste år.

2.3 Socialt

Vi vil fortsat bygge klubben på et godt socialt fundament med en stor bredde. Vi må også erkende, at det er svært at skabe nogle sociale rammer som alle føler sig tryk og tilpase i og på den baggrund har vi har nedsat et breddeudvalg som i nært samarbejde med aktivitetsudvalget skal søge at forbedre de sociale rammer.

En af de ideer som vi kigger på, er at udpege nogle stævner og skabe ekstraordinære rammer om disse stævner. Rammerne kan være opsætning af KTK-telt, baging af kage samt kørselstilskud. Yderligere vil vi også appellere til, at de deltagende KTK tager familie, venner og bekendte med til disse stævner, for herved at skabe nogle rammer.

De udpegede stævner vil ikke nødvendigvis være de samme som elitens stævner. Et mindre motionstævne kunne også komme på listen. Dette tror vi på kan aktivere flere nye- og motionist medlemmer til at stille til start.

Licens 1999 - hvor bliver den af??

René Nissen

Tja, det er et godt spørgsmål og men nu er den lige ved at være på trapperne. Jeg synes dog at jeg skylder jer en forklaring på hvorfor I ikke har fået den endnu.

Dansk Triathlon Forbund har haft nogle problemer med trykningen af numre og klistermærkerne, derfor har jeg kun modtaget selve licenskortet, skal man til stævne før de nye numre kommer, så ring til mig så sender jeg licenskortet. Det burde ikke være noget problem at køre stævne uden nummer, da det er ens for alle klubber. Har du dit nummer fra sidste år så brug det.

Husk iøvrigt at betalt kontigent for hele året, ellers kan du ikke få udleveret din licens!

Bestyrelsen orienterer

“Der bliver ingen Asics klubtøj i år”

Hvorfor nu ikke det? Jo, det forhold sig sådan, at Asics's tøjleverandør er gået konkurs, og derfor er der ingen tøj. Ingen regler uden undtagelse, vi har fået lidt, men jeg tror, at vi sender det vi har fået retur. Det forslår nemlig som “en triathlet i sahara”. Bestyrelsen arbejder på at finde alternative leverandører, men det bliver ikke let.

“Klubben er tilmeldt Landsturneringen / Duathlon-Cuppen”

KTK er tilmeldt landsturneringen, duathlon-cuppen. Vi har tilmeldt tre hold; et senior-, et dame- og et veteranhold. Der er mange penge at hente, hvis vi ellers kan stille med nogle fornuftige hold.

“DM i Herning - en weekend-tur?”

En af målsætningerne for bestyrelsens arbejde i år er, at KTK skal være et sjovt sted at være !

Derfor - og for at få så mange KTK'ere som muligt til at stille op til DM i år - arbejdes der i øjeblikket på muligheden for tage med bus (og cykeltrailer) til den midtjyske hovedstad.

Da juniorer og veteraner skal starte søndag kl. 10.00 (seniorer kl. 13.00) vil vi højst sandsynligt tage afsted allerede lørdag middag. Der vil således være mulighed for at cykle ruten igennem lørdag eftermiddag. I den udstrækning pladsen tillader det, vil medlemmer, som ønsker at være tilskuere, samt familie også kunne komme med på denne weekendtur. Vi vil jo gerne have så mange heppere som muligt !

Mere information om denne DM-weekend følger.

Husk blot selv at tilmelde dig stævnet: Sidste frist er 1. juni.

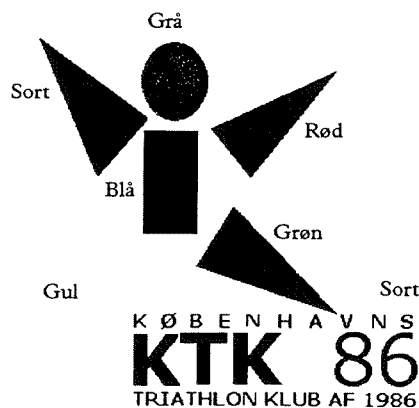
“Nyt logo til KTK”

På generalforsamlingen tilkendegav de fremmødte medlemmer, at bestyrelsen gerne måtte arbejde videre med forslag til nyt logo for klubben.

På næste side præsenteres det første forslag udarbejdet af Claus Henriksen, passivt medlem.



Da dette blad desværre ikke er i farver, har jeg skrevet hvilke farver der er brugt i originalen.



Stævnejournalisten beretter...

Landsturneringens første afdeling søndag d. 18. april, KVIK duathlon 5-25-2,5.

Det bliver en kort beretning, idet der kun stillede 2 KTK'er til start!

Hvor var I henne?

De 2 startene var Ole Vinnergaard og Wael Adlouni.

Stævnejournalisten var ikke selv tilstede, men jeg har fået en sandfærdig beretning fra vores kasserer, der trodsede vejr gudernes forsøg på at skylle/blæse stævnet væk.

Skiftezone og løberute var i år henlagt til Kongelunden, der ligger ud til vandet (=meget vind)

Løberuten var en ud-hjemrute, hvor der var modvind ud til vendepunktet og dejlig medvind på vej hjem (hvem kan ikke bruge det?)

Ole udtalte at man nærmest fløj hjem.

Løberuten var temmelig mudret, da den foregik på skovstier.

Cykleturen var som altid på Amager total flad, Ole V. mente, at der næsten var modvind hele vejen (det var en rundstrækning hmmm!). Der gik beretninger om at enkelte deltagere var blevet blæst i grøften på cykelturen.

Ole gjorde en god figur og blev en sikker nr. 2 i sin klasse og nr. 29 totalt.

Wael som stiller op i sin 1. sæson for KTK 86, gjorde også en god figur og blev nr. 35 totalt.

Ole V.

19.22-(0.00.36)-48.29-(0.0054)-10.54 total 1.20.16

Wael

18.41-(0.00.58)-50.42-(0.01.07)-10.26 total 1.21.56.

Vindere af stævnet:

Thorbjørn Sindballe

15.50-(0.00.27)-41.14-(0.0036)-8.46 total 1.06.54

Dorte Morell

18.49-(0.0027)-47.56-(0.00.29)-10.45 total 1.18.27

Der er vist nogen der skal hjem og træne skift. På korte distancer er skiftet utrolig vigtigt.

Man kan nemt tjene 30- 45 sek. på 2 gode skift, det svarer til 4-6 sek/km ved 7,5 km løb!

HUSK hvis I tager til stævner, og stævnejournalisten ikke er til stede, er I velkommen til at ringe til mig (Ole Vorm 33 21 61 96) og give et lille referat og evt. en sjov historie.

AK73 Fælledparkløb*Marianne Schou*

AK73 arrangerer i sommerhalvåret motionsløb den sidste søndag i hver måned i Fælledparken.

Distancerne er hhv. 5 eller 10 km på rundstrækninger á 2,5 km. Ruten er DAF-opmålt.

Det er et godt løb og en god mulighed for at kontrollere om man forbedrer sig fra gang til gang.

Evt. kan man jo lægge løbet ind som dén uges hårde løbepas.

Startstedet er: Cafe Paviljonen midt i Fælledparken.

Omlædning: Idrætshuset Østerbro Stadion.

Som noget nyt, vil der også være en gennemgående konkurrence om, hvem der har den bedste samlede tid over 4 løb på samme distance.

Tilmelding: Ved startstedet fra kl. 12.00

Pris: 30,- pr. løb eller 120,- for et klippekort til alle 7 løb (klippekortet kan kun købes i Matas eller Marthon Sport).

Datoer:

30. maj, 27. juni, 25. juli, 29. august,

26. september og 31. oktober.

Start: Kl. 13.00 alle dagene.

Nye medlemmer*René Nissen*

P.g.a. forviklinger omkring sidste klubblad var der ingen velkomst til nye medlemmer, det råder vi nu bod på.

Klubben ønsker derfor følgende nye medlemmer velkommen:

Camilla Rath Nielsen

Anja Hilb

Ann Catherine Talbro

Christian Rosenberg

Janni Rasmussen

Jens Kristoffer Kramhøft

Martin Sporning

Mette Søgaard

Peter A. Høeg

Poul Dengsøe

Torsten Bjørn Buemann

Thomas Andersen

Olaf Paulson

Jens Byrge Nielsen

Karina Amdisen

Morten Platz

Signe Fjord

Søren Budtz

Rettelse...*Redaktionen*

I sidste nummer af Tri-ekspressen var der desværre sket en fejl.

I oversigten over KTK's medalje"slugere" var der glemt en DM-guldmedalje hjemført af en meget dygtig og stræbsom herre, som har vundet mange flotte medaljer til sig selv, og dermed til KTK, i rigtig mange år.

Der skulle selvfølgelig stå:

Individuelle medaljer:

DM OL distancen

Veteran 7 Benny Ohlsen Guld

(og ikke sølv, som der stod - redaktionen undskylder mange gange, og kan selvfølgelig heller ikke forstå, hvor den sættenisse kom fra?...)

1., 2., 3. - solgt til den herre/dame, der var hurtigst...**Cykel til salg**

Principia TSL, str. 50, blå

Mavic 26" hjul

Shimano 600, 8-speed

Dura-Ace bremsegreb

Syntace styr og bøjle med GribShift

Brugt ganske få gange

Kører kanonstærkt...

Henv. Kristine Johnsen 36 30 16 90

Er der andre, der har noget at sælge eller gerne vil købe, så kan det komme med i klubbladet. Hvornår det kommer i, afhænger selvfølgelig af pladsen i pågældende blad.

“Han borede slet ik’.....”

Kuno H. Lund

Vi kender det vel alle sammen - sedlen fra tandlægen kommer ind ad brevsprækken med indkaldelse til det halvårlig eftersyn af bisser. Vi ved godt den kommer, at vi bør gå derhen, at det er godt af få muget ud og at det som regel er en dejlig fornemmelse bagefter.

Lidt den samme fornemmelse tror jeg mange har når KTK's årlige stævne nærmer sig. Vi ved godt, vi bliver spurgt om at være hjælpere og bruge en del timer en enkel søndag - at det faktisk er meget sjovt at hjælpe og at man bagefter kan føle, at man har hjulpet lidt til. Men det er jo på en søndag og.....og.....og.....ja undskyldninger er der nok af.

Hvad med at klubbens medlemmer i år selv melder sig til at være hjælpere, så stævneudvalget ikke skal lege tandlæger og blive ved med at sende remindere og ringe og opfordre og.....for at få tilstrækkelig med hjælpere ???

Du kan ringe eller maile til nedenstående og sige hvad du gerne vil hjælpe til med (valget står mellem løbe-/cykelrute, skiftezone og tidtagning).

Ellers kommer vi rundt med sedler, de kommende gange til svømning, som du så kan skrive dig på.

Vi skal bruge ca. 60 medlemmer så kom ud af starthullerne, hvis du vil have en ordentlig tjans.

HUSK!

Det er den 30. Maj og du skal være tilstede fra 9.00 til 15.00

Så skulle det vel være på plads. Men så skal vi også have deltagere til vores stævne. Så spred rygten overalt hvor du kommer og tal varmt for dette arrangement. Få eventuelt sendt indbydelsen via mail eller almindelig post, så du kan fordele den på din arbejdsplads, studie, skole etc. Hvis du skal ud til stævner (tri., du. eller motionsløb) inden 30. maj, så tag nogle indbydelser med ud og del dem rundt. Ring til nedenstående, så skal vi nok sende nogle ud til dig (kopiere du selv, får du refunderet udgifterne).

Så håber vi bare på "nul huller"

Kuno Herman Lund
3886 4252
kuno@post8.tele.dk

Ole Worm
3321 6196
ida2494@vip.cybercity.dk

Klubaften onsdag d. 19. maj

*“De nyeste regler indenfor Dansk Triathlon Forbund”
v/Carsten Diflefsen, DTriF*

Der kommer løbende nye regler bl.a. omkring lovligheden af udstyr, hvad man må og ikke må under konkurrencer osv.

På denne klubaften i maj vil der blive orienteret om de nyeste regler i Danmark, men også på international plan.

Du har altså muligheden for at stille spørgsmål, samt få de nyeste informationer, således at du ikke får problemer i den kommende sæson.

Sted:
Modelokalet, Østerbro
Stadion kl.: 19.00. - præcis.

Kommentarer

Lanzarote Ironman:

KTK har ca. 10 medlemmer som i maj drager sydpå til Lanzarote for at deltage i La Santa Ironman og OL stævnet dernede. Alle ønskes held og lykke og så ser vi (redaktionen) frem til spændende artikler med mange fotos i næste nummer af Tri-Expressen !!

KTK's klubmesterskaber:

Husk at tilmelde dig Tri4's stævne, som er årets KTK klubmesterskab i triathlon. Begge distancer gælder, dvs. der kåres klubmestre på såvel motionsdistancen, som i licenssheatet.

Nøglestævner 1999

Bestyrelsen

Bestyrelsen har valgt nogle stævner ud, hvor KTK-teltet med kage, kolde colaer og - forhåbentlig - heppende klubkammerater og familiemedlemmer vil være at finde:

- 20. juni DM, Herning
- 27. juni Tri4 / klubmesterskaber, Buresø
- 27. juli Helsingør
- ?? sept. Sorø motionsduathlon / klubmesterskaber

Især til nye medlemmer: Gode stævner at starte i...

Aktivitetsudvalget

Følgende stævner kan anbefales, hvis man er "ny" indenfor tri-verdenen:

- 13. maj Arresø Triathlon: 500-24,6-6 (svømmehal)
- 29. maj Hillerød Triathlon: 400-18-4 (svømmehal)
- 21. juni: Holbæk Minitriathlon
- 26. juni Tri4 Triathlon: 500-24-6 (åbent vand: Buresø).

Siden sidst

Peter Sandvang og fru **Mette** er blevet gift d. 17. april. Tillykke.

Lasse Träff, uheldig triatlet, kom på Peters polterabend slemt til skade med skinneben samt knæ, og sæsonen 1999 er desværre røget sig en tur. God bedring, Lasse.

2 på dommerkursus, **Karina**, René Nissens kæreste, og **Signe Fjord**, dansk juniormester på Ironman i Rødekro og tidl. KTK'er.

Flere KTK'ere er blevet inviteret med på næste **landsholdssamling**, heriblandt 2 nye "aspiranter":

Henrik Antonsen og **Jesper Bæk**. Derudover er **Laurits Jakobsen** også inviteret.

Det bliver spændende at følge "drengene" i sæsonen i år - hvem ved, måske deres træning bærer ultimativt høst og resulterer i en landsholdsplads - ihvertfald er det flot! Tillykke.

Søndag d. 25.4. skinnede solen for alvor på **Julie Rasmussen**, da hun vandt Blovstrød MTB-Challenge på 120 km. Præmien var en ny mountainbike. Godt "gået"...

Sikke en oplevelse, men.....

Wael Adlouni

Endelig har jeg taget mig sammen til at skrive en artikel til tri-ekspressen. Jeg er næsten nyt medlem i klubben og har taget opgaven alvorligt for at kunne få de bedste oplevelser ud af sporten. Der blev lagt mange træningstimer igennem det kedelige efterår og iskolde vinter, men det har slet ikke været kedeligt, da jeg altid har haft selskab af andre Ktk'ere.

Jeg kommer fra en sport, fodbold, hvor der spilles kampe hver weekend, det vil sige at man kan teste sig selv hele tiden, så det har været svært at vænne sig til at træne i så mange timer om ugen, uden at vide hvor man egentlig står henne med formen. Men jeg har glædet mig hel vildt meget til at gå i gang med sæsonen, og min drøm er næsten gået i opfyldelse, da jeg søndag den 18. april deltog i den første afdeling af landsturneringen i duathlon på Amager og det har været en særlig og kold oplevelse.

Det hele startede med, at jeg tog en taxa fra Lyngby til Kongelundshallen på Amager, den ligger meget langt væk så det kostede mig en formue at komme derud. Efter jeg nåede frem, så det slet ikke godt ud, intet var sat op og der var meget stille, der skulle have været afviklet et motionsstævne kl. 9 om formiddagen, så jeg begyndte at tvivle på om jeg kom til det rigtige sted, men efter at jeg kom ind i hallen og talte med arrangørerne fandt jeg ud af, at

motionsstævnet var aflyst, men licensstævnet ville blive afholdt efter planen.

Jeg satte min cykel uden for og gik ind i hallen for at finde andre KTK'ere, men der var desværre ikke nogen. Jeg troede at jeg var for tidlig på den, men det viste sig senere, at det kun var mig og Ole V. der mødte op og selvfølgelig René, men han kunne desværre ikke deltage pga. en skade, senere kom Henrik Anthonson, ikke for at deltage, men for at være tilskuer.

Jeg fik at vide, at KTK har tilmeldt et herre og damehold og betalt en formue, men vi kunne ikke stille op pga. den ringe tilslutning, og det værste var at vores rivaler fra Tri4 stillede op med næsten alle deres aktive både mænd og kvinder.

Selv om vejret var meget skidt og det egnede sig hverken til at løbe eller køre cykel, havde jeg en kanon oplevelse og jeg fik tilfredsstillende behov og jeg havde et kanon løb og en god cykeltur på trods af den stærke mod- og sidevind. Jeg glæder mig meget til de næste stævner, og jeg vil med garanti stille op, selv om vejret er dårligt, for det kan umuligt blive værre, og jeg håber sandelig også at se flere ansigter fra andre KTK'ere.

Fortsat god træning og held og lykke med den kommende sæson.

KTK som udstiller !

Aktivitetsudvalget

KTK udstiller på Sportsmessen i dagene før Copenhagen Marthon, dvs. fredag d. 14. maj og lørdag d. 15. maj. Begge dage mellem kl. 15 - 20. Stedet er Østerbro Skøjtehal (mellem Østerbro Stadion og Parken), hvor KTK vil være at finde på en stand i forhallen, hvorfra der reklameres for klubben, men primært for stævnet den 30. maj.

Målgruppen er motionister, der er inde for at hente deres løbsnummer til Marthon og deres familie, venner m.v. Lørdag kl. 13.00 er der Mini-marthon for børn i Fælledparken, hvor KTK vil benytte lejligheden (læs: de samlede forældre, som håbefuldt hepper på deres små poder) til at gøre reklame for stævnet, samt dele indbydelser ud.

Tagbagagebærere til låns

Klubben har et antal tagbagagebærere / cykelholdere til udlån, når klubbens medlemmer skal ud i det danske land til stævner.

Nærmere information kontakt Laurits Jakobsen på tlf. 3630 3248.

I den sammenhæng har vi brug for andre medlemmer, som kan ofre et par timer på at stå på standen, dele indbydelser ud til stævnet i messeområdet - dvs. smile og fortælle om KTK !

Er det så svært ???

Aktivitetsudvalgsmedlemmerne vil på skift være standansvarlige, dvs. det eneste du, som medlem, skal gøre, er at komme og hjælpe et par timer én af dagene. Ganske uforpligtende, ikk'!

HAR DU "GLEMT" AT BETALE KONTINGENT FOR 1999 ????

Giro nr. 749-7636 venter på dit bidrag

Evt. spørgsmål rettes til kassereren: René Nissen, tlf. 35 26 37 09.

Kontingentet er bl.a. en forudsætning for at kunne deltage i svømme-træningen !!!

Kvindetræningslejr i Odense den 20 - 21 marts 1999

Julie Rasmussen

Kvindetræningslejren var i år arrangeret af Odense Triathlon Klub (OTK) og kvindeudvalget under Dansk Triathlon Forbund (DTrIF). Den foregik i en forstad til Odense. På programmet var der sportslige såvel som faglige indslag og så var der selvfølgelig tid til at være sociale = spille "tegn og gæt", drikke saftvand og spise kage.

Efter lang tids overvejelser besluttede jeg mig for at prøve DTrIF's kvindetræningslejr. Hvorfor lang tids overvejelser? Jo, for gad jeg spilde en hel weekend på nogle useriøse piger, hvis jeg i stedet kunne komme ud og træne, som jeg plejer? Nå, men jeg pakkede kassevognen med cykel, sovepose og en masse træningstøj og drog afsted til Fyn.

På Højme Skole blev jeg mødt af en lille middelaldrende hyper aktiv dame (Lone Krum), som bare synes at det var "skide godt", at jeg rejste helt fra KBH til Fyn for at være med - og vi skulle nok få en sjov weekend!! Pragtfuldt tænkte jeg - tænk nu hvis de alle sammen var som hende...så blev weekenden lang. Nå, en dyb indånding - tænk positivt - og jeg gik indenfor. Her var et mylder af piger, bagage og cykler. I køkkenet stod tre fyre fra OTK og bød på hjemmebagte boller, te og kaffe. Efter bollerne og den værste genertid havde lagt sig gik snakken, og sådan fortsatte vi resten af weekenden. Hvad der også fortsatte resten

af weekenden var opvartningen. De tre fyre fra OTK lavede frokost, serverede aftensmad, vaskede op, lavede morgenmad osv. Vi rørte ikke en finger!

Jeg var taget med på træningslejren med det primære formål at få trænet - og det fik jeg også gjort. Om lørdagen nåede vi at cykle, svømme og løbe et 10 km O-løb. Om søndagen løb vi 15 km og svømmede om eftermiddagen. Træningspassene var krydret med lidt faglige indslag, bl.a. cykel- og løbeteori samt information om Det Internationale Triathlon Forbund.

Det sekundære formål med min tur til det fynske var det sociale samvær med andre tri-piger - så jeg kunne sætte mere end navn på de piger, man møder til de forskellige stævner rundt i landet. Dette blev også opfyldt, idet der var rig mulighed for at lære nogle at kende. Vi var 27 deltagere i alderen 16 - 55 år, hvor ca. 75 % af deltagerne var imellem 20-35 år. Hovedparten af deltagerne var fra OTK, men fra Sjællandsiden var TRI-4, Roskilde Triathlon Klub, Frederikssund Triathlon Klub og Ganløse Tri Center repræsenteret. Det var en blanding af nye og gamle i sporten med meget forskelligt ambitionsniveau. Med dette selskab blev mit negative førstehåndstryk af træningslejren pist væk, og efter en løbetur og en snak om Jermænd

og TRI generelt steg min agtelse for Lone Krum steg til uanede højder (hun løber ret stærkt, er ret sej og så er hun utrolig dejlig positiv og loyal overfor sporten).

Konklusion: Masser af træning, søde og sjove piger med samme interesse for TRI og masser af god mad.

KTK-kvinder/piger:
Prøv det.....

KTK-mænd/fyre:
DtriF's kvindeudvalg ville gerne holde træningslejren på Sjælland i år 2000. Er der mon nogen, som kunne tænke sig at opvarte 25 sultne TRI-piger i en hel weekend????

Lodtrækningspræmier til stævnet 30. maj

Klubben arbejder i år på at skaffe flere lodtrækningspræmier end tidligere. Derfor har vi brug for hjælp !!!

Har du mulighed for at skaffe "noget" der kan bruges som lodtrækningspræmier til KTK's stævne?

Måske via dit arbejde, familie, venner, naboer ?

Det kræver ikke de store talenter at spørge og fantasien er stor mht., hvilke typer produkter, der kan bruges. Bare tænk på, om det er noget, du selv gerne vil have.

I skrivende stund har KTK fået tilsagn om bl.a. klippekort fra DSB, Nescafe og pasta fra Nestlé og produkter fra Gillette.

Klubaftale med Road Bike Shop Blegdamsvej, Østerbro

- 20% 's rabat på Maxim varer
 - 3% 's rabat på øvrige cykeldele
- Gode muligheder i en butik med nogle af markedets laveste priser i forvejen!

Fødselsdage at fejre i KTK86

Erik Tersing

Christian Steen Larsen	2.5.	Kuno H Lund	20.7.
Martin Clement	4.5.	Frank Coureen	22.7.
Henrik Lüneborg	20.5.	Anders Henriksen	30.7.
Flemming Ingerslev	23.5.	Martin Kristensen	6.8.
Martin AA Bak	23.5.	Jimmy Kalvslund	7.8.
Janne Elkær	30.5.	Poul Dengsø	7.8.
Peter Ellehauge	30.5.	Frank Mikkelsen	9.8.
Jannie Rasmussen	31.5.	Henrik Antonsen	10.8.
Laurits Jacobsen	10.6.	Jens Lossow	11.8.
Mette C Ørngren	21.6.	Rene Ottosen	14.8.
Ole Christophersen	22.6.	Torsten Bjørn Larsen	14.8.
Jesper Erlandsen	23.6.	Kristine Johnsen	20.8.
Peter Sandvang	24.6.	John Milter Jacobsen	25.8.
Tom Vinnergaard	27.6.	Hans Chr. Lützhøft	31.8.
Carsten Skov Nielsen	4.7.		
Jan Hein	4.7.	Undertegnede og klubben ønsker	
Anders Glasius	9.7.	Hjertelig Tillykke	
Kasper Ahrndt	10.7.	- også til den eneste runde fødselar,	
Casper Monrad	12.7.	nemlig vores mangeårige medlem	
Benny Ohlsen	16.7.	Jesper Erlandsen, som fylder 40 år	
Mette Wendelboe	19.7.	den 23.6. Tillykke.	

Tillykke

KTK86

Aktivitetskalender KTK86

Aktivitetsudvalget

14. + 15. maj: Sportsmessen i Østerbro Skøjtehal
19. maj: Klubaften: Tekniske love og regler v/Carsten Ditlefsen, DtriF.
30. maj: KTK's eget stævne, København.
20. juni: DM triathlon, Herning. Klub-tur m. bus !!!!!
26. juni: Tri4 triathlon, *klubmesterskaber for KTK*

Årets første tri-stævne - en "irt"=

5 km. løb-20 km. enkeltstart-
500 svømning.

Søn. d. 2. Maj kl. 13.00

Fløng Svømmehal.

Pris kr. 50,-.

Tilmelding senest 18. April til:

Hans-Erik Germuth, tlf. 46 37 14

07, på e-mail: germuth@forum.dk

Cykeltræning - især for nye medlemmer

Fra og med lørdag d. 10. April starter en cykelgruppe primært for medlemmer, som gerne vil køre et roligt tempo. Her vil alle kunne følge med, idet tempoet tilpasses gruppen.

Mødested:

Mosehuset, ved starten af

Farum-motorvejen. Kl. 11.00.

Spørgsmål: Kontakt René Nissen,
tlf. 35 26 37 09.
