TRI-EXPRESSEN

ET MEDLEMSBLAD FOR KTK 86 4. november 1991

FRA BESTYRELSEN

KLUBÅND

Der er sikkert mange her i klubben, der har samme oplevelse som jeg, når man er til stævne. Man lægger mærke til vores karakteristiske klubdragt og derefter konstaterer man hvem det var. Ind imellem kender man dog ikke vedkommende. Måske tænker man, det er nok et nyt medlem eller hvorfor har jeg ikke set vedkommende før. I afslapningsfasen efter konkurrencen snakker man så med dem man kender, mens de nye medlemmer mere eller mindre bliver glemt.

Her må man så spørge sig selv: Er KTK-86 for stor til at have en KLUBÅND, siden man ikke kender sine klub kammerater, og hvad kan vi gøre ved det ? Andre klubhold samles, man ligger mærke til at de er en klub, KTK'erne nærmest forsvinder i mængden, til trods for at vi har det største deltagerantal antal. Hvis det ikke lige var fordi vi altid har nogle "vindere", ville der ikke blive lagt mærke til os.

Vi i bestyrelsen har prøvet at skabe rammerne omkring et klubfællesskab med, Fællestræning, foredrag, træningsweekend i Store Heddinge, Tour de Danmark og DM på kortdistancen. Disse aktiviteter udføres af menige medlemmer i samarbejde med bestyrelsen, nogen vil måske sige der var en del fejl og mangler ved disse arrangementer, men det skal der også være plads til. Hovedsagen er at medlemmerne bliver aktiveret og arrangementerne gennemføres til alles tilfredshed. I alle de ovennævnte arrangementer har vi modtaget meget ros og lidt berettiget kritik, men i det store hele er det lykkedes for KTK-86 at gennemføre deres mål. Alt dette kan kun lade sig gøre fordi medlemmerne har ydet en aktiv indsats.

Desværre er det "Tordensskjolds soldater". Derfor vil bestyrelsen gerne opfordre flere af klubbens medlemmer til at være mere aktive og ikke kun på det idrætsmæssige plan, men også på det organisatoriske. Der er opgaver nok i en klub som KTK og alle initiativer fra medlemmerne bliver altid modtaget med "KYSHÅND", som f.eks. Gabor's "Årets Tyr" (se i sidste nr. af tri-expressen).

Nogle af de aktiviteter det ikke lykkedes bestyrelsen at gennemføre var sommertræningslejr og fællestransport. Nogle overkommelige opgaver, men der var ingen interesserede KTK'ere, som meldte sig til opgaverne. Herudover mistede vi den ene blad redaktør og vi fik ingen erstatning. Klubbens medlemmer få jo et blad som de selv ønsker det !!! Endelig kan nævnes klubfesten d. 23 november, hvor der mangler nogle få aktivister.

Alt dette er skrevet som en appel til DIG, om en aktiv deltagelse i KTK's fremtidige eksistens, som landets største og bedste triathlonklub.

Med håb om reaktion eller aktion

TRI-EXPRESSEN udkommer næste gang ved juletid.
Deadline for bidrag er den 14. december 1990.

SØNDERMARKSMANDEN

Lørdag d. 9 november kl. 15.00 vil KTK sammen med AK 73 kåre årets Søndermarksmand/kvinde. Denne konkurrence består i at løbe 2 runder i Søndermarken på en rundstrækning der er 2.9 km. Der bliver 1 runde fælles opvarmning. Ruten er den som bliver brugt til lørdagstræningen. Der er præmier til hurtigste mand/kvinde.

REVISOR SØGES

Er der en revisor, HD eller lign. i klubben, vil vi meget gerne høre fra dig, idet vi skal bruge en revisor til klubbens regnskab. Henvendelse kan ske til Rasmus Juvik.

TRANSPORTTILSKUD

Er der nogen som har søgt om transporttilskud og som ikke mener at have modtaget dette, så kontakt venligst Rasmus. Tlf. 33 15 38 36.

KLUBTØJ

Der er stadig klubtøj fra 1990 (rødt og grønt) som sælges billigt. Må kun bruges til træning. Henvendelse Rasmus.

HJÆLPERE TIL DM

Endnu engang er KTK-86 blevet vist den tillid at skulle afholde et DM i triathlon. Denne gang er det på halv-distance, og det vil blive afholdt lørdag d. 18/7 1992.

Vi skal bruge en masse hjælpere, og vi vil gerne allerede nu have at vide hvem der har lyst til at hjælpe. Spørg din mand/kone, kæreste, venner og bekendte, alle kan bruges. Alle hjælpere skal registreres, og det kan ske ved at ringe til Ole Christophersen på tlf. 39 27 10 48 (det gælder også hjælpere som ikke er medlem af KTK).

Det gælder stadigvæk, som sidste år, at skal man som KTKer deltage i stævnet, skal man stille en hjælper til rådighed. Med venlig hilsen

Lars Stig Møller
stævnekoordinator

SIDSTE NYT

Ivar Askøe blev i Søndags far til en velskabt søn. Ivar og Christine ønskes hermed tillykke med den kommende triathlet.

GENERALFORSAMLING

Der vil blive afholdt generalforsamling i KTK 86 Lørdag d. 18/1 1992 kl. 14 i medborgerhuset på Blågårds Plads.

CYKELDOMMERE

Vi mangler cykeldommere i KTK. Vi vil derfor opfordre alle som kunne være interesserede i at deltage i et dommerkursus, som varer en weekend, om at melde sig til Rasmus eller Søren O. Klubben dækker alle udgifter i forbindelse med kurset.

CYKELKLUBBEN KTK 86.

Der er godt nyt vedrørende cykelklubben KTK 86. Vi bliver optaget på prøve i sæsonen 1992. Det sker formelt på et møde i Osted d. 16 november. Vi har bedt om at få tilsendt 40 licensansøgninger for sæsonen 1992. Henvendelse kan ske til Gabor på tlf. 31 21 96 00.

NYT FRA RYVANG CYKLER

TACX 1450 træningsruller med justerbar modstand. Modstanden kan justeres i 7 trin og virker magnetisk. Cykelrullerne fylder næsten ingenting. Prisen bliver ca. 1350 kr. for KTKere.

Skal I bruge en skovcykel til vintertræningen kan den fås hos os fra 2350 kr. og opefter.

Der er mange gode tilbud på **mountainbikes** for øjeblikket. Blandt andet Canondale, Univega, Scott og Centurion.

RESULTATER

Jan Damgaard Verdensmester !!

Som det vel er de fleste bekendt blev Jan Damgaard en fornem verdensmester i veteranklassen ved VM i Australien. Det skete i helt suveræn stil med næsten tre minutter til nærmeste konkurrent. Der skal hermed lyde et stort tillykke til Jan med den flotte præstation og vi håber at der kommer mere af samme slags i fremtiden.

Ulrik Ghisler deltog også ved VM og blev en flot nr. 19 i seniorklassen (8. bedste europæer). Han var kun 4 minutter efter vinderen, Miles Stewart fra Australien.

KTK-CUP 1991 OVERSIGT

Navn	Point	Antal	Stævner
Kvinder			
Jeanette Pardorf	116	12	2,4,6,9,12,16b,17,21a,24b,27b,40a,42
Signe Pedersen	108	13	5,6,25,27b,31,32,34a, 36,37,39,40a,41,42
Dorte Rønning	64	8	2,5,17,20,22,24a,27b,40a
Majbritt Kristiansen	62	9	2,9,16b,20,21a,24b,29,40a,42
Charlotte Klein	44	7	9,16b,17,21a,23,26,27b
Betina Hjorth	42	5	1,8,17,19,27b
Lotte Bak	42	5	7,26,27b,32,36
Janne Elkær	42	5	1,5,33b,37,42
Charlotte Floor	30	3	21a,24a,27b
Anette Rasmussen	14	2	27b;34a
Mette Wendelboe	12	2	24b,34a
Lillian Kristensen	10	1	16a
Mænd			
Finn Rasmussen	112	18	1,2,5,6,9,12,16c,17,20,21a,22, 24a,26,27b,29,32,33a,40b
Dion Madsen	106	13	2,4,6,9,20,23,24a,25,27b,32,34a,37,40a
Jan Hansen	84	11	6,9,12,15,17,22,27b,31,32,33a,40a
Thorbjørn Jensen	82	11	4,6,8,9,15,17,24b,27b,28,32,37
Steffen Lüders	76	9	3,4,6,9,14,16,17,24a,26
Leon Vilhelmsen	62	13	3,4,6,8,16b,21a,22,23,24b,25,27b,29,38
Knud H Hansen	52	12	1,2,5,6,8,9,16b,22,24b,25,27b,29
Lothar Lange	48	12	2,5,9,12,16b,17,20,21a,24a,25,29,32
Søren R Nielsen	48	10	9,12,17,20,24b,26,29,32,41,37
Stig S Larsen	46	10	2,5,17,20,21a,23,24b,26,27b,29
Per Larsson	42	8	2,4,6,9,16c,17,21a,24b
Claus Blomhøj	42	9	2,6,8,16b,17,24b,25,29,40a
Morten Duurloo	42	7	1,9,19,22,27b,28,38
Erik M Timmermann	40	5	2,8,11,14,19
Ronny H Hansen	36	4	1,22,27b,33a
Ulrik Ghisler	30	4	9,12,16c,27b
Henrik Loftheim	30	5	6,24a,26,27b,29
John M Jacobsen	30	6	5,6,12,16c,21a,29
Keld Torndyb	30	6	16b,17,24a,26,27b,37
Kuno H Hansen	26	5	2,5,6,27b,32
Christian S Pedersen	26	5	9,17,21b,24b,27b
Mikael Thulin	24	5	4,9,24b,26,41
Jan J Jensen	24	6	5,9,16b,17,26,27b
Benny Ohlsen	24	6	2,12,20,24b,26,29
Jørn I Christensen	24	6	5,16b,24a,26,27a,29
Anders Ambrosius	22	3	19,24b,33b
Finn Vistrup	22	3	27a,40b,37
Flemming Grønnemose	20	4	4,21b,24b,27a
Kim Ørom	20	4	5,16a,20,34b
Kåre Skræpgaard	20	5	16c,17,21a,26,29
Per Hellerup	20	5	2,16b,17,24b,27b
Jan Børgesen	20	5	5,9,24a,27b,32
Tonni E Olsen	20	5	17,21a,24b,27b,37
Finn Jensen	16	3	17,34b,40a
Kasper Dalsten	16	4	2,16b,25,27a
Jan Damgaard	14	2	25,27b
Jens Nielsen	14	2	27b,34b
Jesper Grønberg	14	2	9,40a
Lars Kristensen	14	2	16a,40a
Lars Korbo	14	3	21a,23,26
Søren Kristensen	14	3	5,16c,21b
Søren Johansen	12	2	26,27a
Torben Rietzel	12	3	6,17,27b
Jegvan Andreasen	12	3	4,9,24b
Kåre Ravnskov	12	3	16c,24b,29
Gert Lassen	12	3	2,16b,29
Kai Lange	12	3	26,27b,40a
Claus H Olsen	12	2	11,37
Morten Fenger	10	2	6,20
Rasmus Juvik	8	1	9
Andreas Hartkopp	8	1	24a
Henrik Jensen	8	1	31
Niels Kyed	8	2	16b,17
Flemming Ingerslev	8	2	17,27b
Ivan Rømer	8	2	4,17
Henrik Ahrenst	8	2	26,27b
Jens Bergen	8	2	5,12
Søren Figgé	8	2	16b,24b
Lars André	8	2	17,24a
Roar Hansen	8	2	12,29
Lars Skaderis	8	2	26,29
Lasse Schiøttz	8	2	5,34b
Kjeld T Andersen	8	2	24b,37
Tobias Refn	6	1	27a
Claus S Clausen	4	1	26
Jesper Mortensen	4	1	26
Paul Richmond	4	1	4
Lars B Simper	4	1	5
Henrik S Larsen	4	1	6
Peter Kelsall	4	1	34b
Henrik Kristensen	4	1	29
Erik Madsen	4	1	29
Kim Heinesen	4	1	40a

STÆVNER I KTK-CUP

DATO	STÆVNE	KODE
26-4	Billund	1
5-5	Holbæk	2
5-5	Ringsted	3
9-5	Greve	4
9-5	Arresø	5
12-5	Slagelse	6
18-5	Hobro	7
18-5	Herning	8
22-5	KVIK	9
26-5	Bording	10
26-5	Horsens	11
1-6	VEGA	12
2-6	Holstebro	13
2-6	Løgstør	14
9-6	Vejle	15
9-6	Brøndby	16abc
16-6	Roskilde	17
23-6	Ribe	18
23-6	Viborg	19
23-6	Rørvig	20
30-6	Holbæk	21ab
6-7	Århus	22
13-7	Odsherred	23
21-7	Sorø	24ab
28-7	Aalborg	25
28-7	Helsingør	26
4-8	GINOZIN	27ab
10-8	Randers	28
10-8	Rødekro	29
11-8	Blovstrød	30
11-8	Esbjerg	31
14-8	Holbæk	32
17-8	Silkeborg	33ab
17-8	Hillerød	34ab
18-8	Kolding	35
18-8	Ganløse	36
31-8	Albertslund	37
1-9	Bellahøj	38
1-9	Ringsted	39
8-9	Odense	40ab
14-9	Stevens	41
15-9	Køge	42

5 X 5 km stafet i fælledparken:

4 mænd + 1 kvinde:
11 KTK 86 1.35.24
13 KTK 86 1.37.13

Mandehold:
4 KTK 86 1.22.08

SÆLGES

TRÆNINGSRULLER, TACX med stativ. Pris 500 kr. Er kun lidt brugt.
LOOK-pedaler og cykelsko i str. 10, sort læder og velcroluk af mærket DUEGI. Begge dele er brugte.

Henvendelse til Rasmus Juvik
33 15 38 36 / arb. 31 23 18 20

FRA REDAKTØREN

Der har lydt en del (berettiget) kritik af TRIEKS-PRESSEN i den seneste tid. At vores klubblad måske ikke har været så spændende, skyldes at der kun har været en mand i redaktionen. Men nu skulle det gerne lysne, idet der er flere medlemmer der har meldt sig som medredaktører. Det vil måske allerede afspejle sig i næste nummer, som skulle komme omkring juletid.

PS. Jeg har ret dårlig samvittighed overfor de KTK-ere som ikke har fået deres indlæg med i TRIEKS-PRESSEN. Det skyldes at jeg har ligget i flytterod det sidste halve år. Indlæggene skulle meget gerne være med i næste nummer.

Vi har modtaget /følgende beskrivelse fra Rødekro Ironman af Hans Arleth, som er formand for Københavns Skiklub og træner de kvindelige langrendsløbere bla. Anne og Dorthe Rønning.

Rødekro Ironman

Hans Arleth 10 aug 1991
Klokken 5 kører bussen fra Fladhøjskolen i Rødekro til Jels Sø. Her bliver dæktrykket checket, cykeltøjet lægges klar i skifte zonen, startnummer bliver malet på hænderne og jeg skriver i startpro tokollen. Når tiden nærmer sig er det bare at krybe i våddragt og gå ned til vandkanten. Det er utroligt så god tid man har når der ikke skal smøres ski og testes glid og fæste.

SVØMNING 3,8KM
Klokken 7 starter de 300 deltagere på svømmeturen på en 1,9KM bane. Mine svømmetag er nervøse og stive i starten og jeg kæmper for at undgå at få hovedet ned i vandet. Jeg gennemtvinger 5 crawltag i træk hvor hovedet SKAL i vandet. De 5 tag bliver til 10 tag og så begynder det endelig at glide. Så kommer et nyt problem. Banen er afmærket med bøjer, men der er for langt mellem bøjerne når jeg ikke har briller på. Det er nødvendigt at se efter andre svømmere og så holde deres kurs. Jeg får øje på en mand der holder et passende tempo og følger ham, men opdager at det er en rygsvømmer, der ikke kan holde kursen. Første runde går med varierende førerhunde og så kommer jeg i en gruppe som heldigvis holder resten af turen.

CYKLING 180KM
Efter 1.47 er svømningen endelig overstået (heldigvis indenfor maximaltid 2.15). Omklædning til cykeltøj sker i mageligt tempo. Der er kun få cykler tilbage i stativerne da jeg forlader skiftezonen. Cykelturen skal køres i kontrolleret tempo for at spare kræfter til løbeturen. Planen er at at holde pulsen under 130 og de første 10km bruges til at justere farten. Der køres 3 gange rundt på en 60km rute. De to første runder gar som jeg har håbet på ialt 4 timer. Vinden bliver kraftige og benene svagere så cykel tiden bliver ialt 6.15.

LØB 42,195KM
Skift til løbesko går langsomt. Der skal være tid til at strække nakke og ben, og trøstespise ved depotet. Så er der ikke flere undskyldninger for at udsætte løbeturen. Løbet afvikles på en 10,5km rute med start og slut på stadion. De første kilomter går godt. Planen er at pulsen skal holdes under 140 og det fungerer efter 3-4km. Jeg håber på en løbetid på 4 timer og de første km.tider er opmuntrende (ca 30 sekunder bedre). Gradvist falder farten og efter 21KM (2 timer) har benene sendt første, andet og tredje strejkevarsel. Der bliver 2 minutters forhandlings pause hvor benene accepterer at fortsætte hvis der ved hvert depot bliver en gå-pause til at spise æbler og drikke. Aftalen holder 10KM. Så bliver der indført gå-pause når det går op ad bakke. Til sidst er det utroligt, hvad der kan defineres som bakker. Det lykkes dog at klare de sidst 21km på 2.15 og undervejs har jeg overhalet mange. Tid incl skift er ialt 12.35.16 (nr 185 af 255 der gennemførte). Mogens Strange, Århus 1900 Tri vandt hos herrerne 8.48.24 (dansk rekord) og Charlotte Bøving Århus 1900 Tri vandt hos Damerne 10.51.11.

TRÆNINGSPROGRAM
Træningen i skisæsonen maj90-apr91 var min mest vellykkede nogensinde Det var en vigtig årsag til at prøve en ironman. Hovedproblemerne var at lære at crawle (jeg kunne kæmpe mig gennem 50 meter) og om det var muligt at klare løbeturen efter svøm+cykel. Ulrich Ghisler hjalp mig med svømningen en time om ugen fra april til juni (svømmehal). Så lukkede svømmehallen og resten af svømningen klarede jeg alene i Furesøen og Sejrøbugten med våddragt. Løbeturen blev testet ved at løbe Copenhagen Marathon med begrænset mængde løbetræning.Da det var godt overstået meldte jeg mig til Ironman konkurrencen og lavede en endelig træningsplan. Det gik ud på at træne 3 timer til fods (skrænt+skigang+løb) om ugen og hertil lægge så meget svømning (lære crawl) og cykel (køre flest mulige kilometer) som muligt.

Ski	Maj90-apr91	91 maj	91 juni	91 juli
Ski	120			
Rulleski	169	12	8	10
Skrænt+skigang	27	2	2	3
Løb	95	15	9	11
Cykel	34	11	11	30
Svøm	3	5	6	10
Andet	6			
IALT	457	45	36	64

ER DET FØRSTE OG SIDSTE GANG
Konkurrencen var ikke afskrækkende så der kan godt blive gentagelser. Motivationen kan være at forbedre tiden. Det svære er dog at få tid til så meget træning og det bliver nok ikke næste år.