KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86

TRI-EXPRESSEN

Medlemsblad for KTK-86

Årgang 10 Jun. 96 nr. 4

GULD!!

Kontingent !!
DM i kort DU-athlon
Stævneresultater
Udsigt for week-enden
Heppe-konkurrence
Årets Tyr

KTK-86

Bestyrelse:
Formand: Ole Christophersen , Vognmandsmarken 37, 2. tv. 2100 Kbh. Ø. tlf: 3927 1048. Ansvarlig for TRI-expressen, sponsorer og PR
Kasserer: Leni Hansen, Møllestræde 3, 3400 Hillerød, tlf. 4824 2338
Sekretær: Rita Buss, Dalgas Have 44 st. th. 2000 F. tlf. 3888 3933
Blad: Jimmy Kalvslund, Helgesvej 25 2. tv. 2000 F. tlf. 3187 8089
B-medl Jesper Erlandsen, Strandparksvej 3, 4. tv. 2900 Hellerup tlf. 3962 3176
Suppleanter: Dion Madsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400
Laurits Jacobsen, Dalgas Boulevard 1, 14, 2000 Frb. tlf. 3630 3248
Revisor: Helle Jensen, Reg. revisor.
Rev. suppleant: Bo Lajos
Klubaftener: Michael Jepsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. 2100 Kbh. Ø. tlf. 3138 0400
Torben Nielsen tlf. 3187 5521
Landsturnering/ KTK-CUP:
Stig Sejr Larsen, Schönbergsgade 15, 1. th 1906 Frb. tlf. 3121 7781
Rikke Hollenbo tlf. 3630 1221
Mette Wendelboe tlf. 3121 7781
Erik Timmermann tlf. 3630 1221
Klubtøj: Laurits Jacobsen, Dalgas Boulevard 1, st. lejl. 14, 2000 F. Kbh. tlf. 3630 3248 (salg/bestilling af klubtøj)
Festudvalg/jubilæum d. 28.sep.:
Rikke Hollenbo, c/o E.Timmermann, Dalgas Boulevard 1. lejl.102, 2000 Frb, tlf. 3630 1221
Susanne Jespersen tlf 3183 3837
Erik Timmermann tlf. 3630 1221
Mette Wendelboe tlf. 3121 7781
Ungdomsudvalget:
Tom Vinnergaard, Marstalsgade 47, 4. tv. 2100 Kbh. Ø. tlf. 3121 7781
Stig Sejr Larsen tlf. 3121 7781
Mærkedage/personer: Erik Tersing, Nordborggade 10, 2100 Kbh. Ø. tlf. 3142 1282
Resultatlister:
Kim Heinesen, Thorshavnsgade 24, 1. th. 2300 Kbh. S. tlf 3154 0500

COPENHAGEN INTERNATIONAL DUATHLON
ANSVARSOMRÅDER
Stævne- og projektkoordinator, sponsorer, PR og tilmelding:
Ole Christophersen, tlf.: 39271048.
Registrering &Tidtagning:
Stig Sejr Larsen, tlf.: 3121 7781.
Skiftezone:
Jonas Ibsen, tlf.: 5343 4760
Cykelrute:
Jesper Erlandsen, tlf.: 3962 3176.
Løberute:
Søren Ortvad, tlf.: 3118 0356.
Målområde og materiel:
Morten Dalby, tlf. 3929 0715.
Servicering v/ skiftezonen:
Mette Wendelboe, tlf.: 3121 7781.
Servicering i målområdet:
Benny og Yvonne Ohlsen. tlf. 3315 4038
Hjælpere:
Jesper K. Mortensen, tlf.: 3990 2010

Trænere:
Svømning: Henrik Svarre, Gammel Køge Landevej 245 a 1. tv. 2650 Hvidovre. tlf. 3677 9072
Michael Jepsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400
Tider og steder: se inde i bladet
Cykling:Gr. 1: Hans Henrik Ørsted kontaktperson: Laurits Jacobsen tlf. 3630 3248.
Gr. 2: Kont.pers.: Dion Madsen, tlf. 3138 0400,
Gr.3: Kont. pers. Jesper Erlandsen, tlf. 3162 3176
Gruppeinddeling : se inde i bladet
Træning: Fra Mosehuset, Hareskovvej. Søndag klokken 9.30
Løb: (for medl. af AK-73) Gabor Klözl, Istedgade 114, 5. 1650 Kbh. V tlf. 3121 9600
Idrætshuset, Gunnar Nu Hansens pladsti. og to. 17.10 - CA. 18.30. Søndermarken, Valby, lø. 14.30 (overfor officerskolen)

Indhold:

Side 4.....Formanden har ordet.

Side 5.....Kontingent 1996.

Side 6.....Telefonliste.

Side 9.....Træningssamlinger.

Side 10.....Mærkedage.

Side 12.....Kort Duathlon.

Side 15.....Copenhagen International Duathlon.

Side 17.....Stævneresultater.

Side 21.....Udsigten for weekenden.

Side 23.....Årets Tyr.

DEADLINE:

10. august 1996

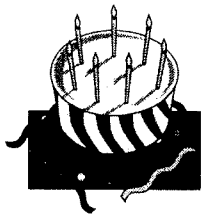
Fra Redaktøren:

Så ruller bolden - og her tænker jeg ikke på det irriterende EM i fodbold - men mere på, at nu er vores hjemlige TRI-sæson endelig oppe i fulde omdrejninger. KTK86 er kommet rigtig godt fra start med en danmarksmester for seniorer - Camilla Rath - i kort duathlon. Tillykke med det !

Sidste nyhed - lige tikket ind på redaktionens telex - er, at Laurits Jacobsen har opnået en flot 12.plads ved NM på OL-distancen i Oslo i tiden 2.13, altså en tilsyneladende meget hård rute.

Redaktionen har desuden modtaget rygter om, at en (forsøgsvist?) ungdommeligt udseende 50 årig herre er set i usikker stil på vej ned ad Strøget iklædt det moderigtige rulleskøjtedress - og ***rulleskøjter !!!*** I følge interne kilder er rulleskøjterne en gave, som den nu 50 årige herre (ja - rigtigt ! Det er Formanden, der er tale om !!!) har fået af sin kone. Fra klubbens side besluttede bestyrelsen udenom formanden, at skænke 2 flasker rød saft af den bedre kvalitet som gave fra hele klubben. Pas nu på formand - ikke blande, for rød saft og rulleskøjter er helt sikkert en farlig cocktail.

TILLYKKE MED DAGEN



Formanden har ordet

Af Ole Christophersen

KTK har fået en god sæsonstart, bl.a. med gode resultater ved DM i Du - hvor 23 KTK'ere deltog, og 9 kom på "skamlen". (Se andet sted i Tri-expressen).

Den professionelle tri/du-lejr har været præget af en blanding af succes og uheld.

Susanne Nedergaard har uden tvivl været den mest alsidige med utrolig succes og bragende uheld. En sejr over europamesteren, Irma Heeren, hører til blandt de mange store oplevelser og m.h.t. uheldene, ja, så er Susanne igen fit for fight og deltager bl.a. i den nye internationale Du-cup-serie og i Copenhagen International Duathlon den 4. august - sammen med resten af den danske elite.

Susanne Nielsen og Peter Sandvang har bl.a. deltaget i et Bundesliga-stævne i Kammen. Susanne blev vinder med næsten 3 min. foran Sarah Horrow fra New Zealand. Peter blev nr. 2 - kun 1 sek. efter vinderen Stafan Vuckovic fra Tyskland.

KTKs svømmetræning er under stadig udvikling.

DHL:

Svømmetræningen **med træner** blev i år udvidet med 1 måned i DHL, og i juni og august måned er der mulighed for svømmetræning samme sted - uden træner. Altså en samlet udvidelse med 3 måneders svømmetræning.
Svømmetræningen i september måned vil foregå uden træner, men tirsdag den 1. oktober starter Henrik svømmetræningen op igen. P.g.a. et indtrængende ønske fra mange medlemmer vil vi overveje muligheden for en udvidelse af svømmetiden - med træner - til også at omfatte juni måned, fra og med 1997.

Husk: I august måned trænes der
kl. 19.30 - 21.00 om tirsdagen
og
kl. 20.00 - 21.30 om torsdagen.

Vesterbro Svømmehal:

Svømmetræningen starter op **onsdag den 4. september kl. 17.30 - 19.00.**

I konsekvens heraf, vil der ikke fremover være træning i Emdrupbadet om onsdagen.

Samtidig hermed udgår svømmetræningen om fredagen i Vesterbro Svømmehal.

Bellahøjbadet:

Mod forevisning af medlemskvittering (giroindbetalingskort), kan alle medlemmer af KTK benytte Bellahøjbadet

ma., ti., on., to.
kl. 17.00 - 19.00
til og med torsdag den 8. august.

Havsvømning:

I juli måned vil der være havsvømning - **med træner**, Michael Jepsen.

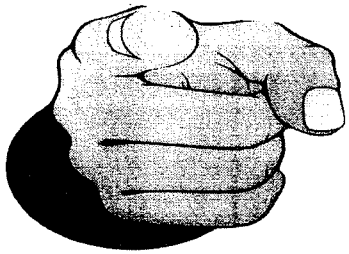
Tirsdag og torsdag
kl. 19.30
fortet på Charlottenlund Strand.

Vi må håbe, at de mange intensive svømmetimer vil give resultater ved tri-stævnerne, så vi ikke alene kan markere os som en "du-klub", men også som en **triathlonklub** af format.

Alle KTKere ønskes en fortsat god sæson.

Kontingent for 1996

Af Kasseren Leni Hansen



I forbindelse med kontingentbetaling for 1.halvår 96 blev der i marts udsendt 56 rykkere. Af disse har 17 udmeldt sig af klubben og ca 15 betalt. Det betyder, at der på telefonlisten figurerer ca 95 medlemmer, der har betalt og ca 25, der stadig ikke har betalt eller udmeldt sig.

I dette nummer af Tri-expressen er medsendt et girokort til indbetaling af kontingent for 2.halvår 1996. Når fristen for betaling af denne er overskredet, vil de medlemmer, der endnu ikke har betalt i 1996 blive betragtet som udmeldt.

Det betyder, at leverancen af Tri-expressen ophører og, at man selvfølgelig ikke har adgang til de træningsfaciliteter klubben tilbyder.

Telefonliste

Af Leni Hansen

Er der rettelser til telefonlisten bedes det meddelt til mig snarest muligt.

Fornavn	Efternavn	Adresse	Tlf
Alex	Pedersen	Ingerslevsgade 128, 2 th, 1705 V	-
Anders	Glasius	Enghave 21 A, 2960 Rungsted kyst	-
Anette	Frandsen	Engelstedsgade 34, 2100 Ø	31 18 60 42
Arno	Andersen	Willemosegade 74,st.tv, 2100 Ø	35 26 02 69
Benny	Ohlsen	Amaliegade 26, 3 ,1256 K	33 15 40 38
Birgitte	Larsen	Plantanvej 7, lejl. 49, 1810 Frb.C	31 24 20 42
Bo Biering	Sørensen	Øster Farimagsgade 30, 1 t.h, 2100 Kbh Ø	35 26 13 98
Bo	Jacobsen	Rebæk Søpark 5, vær. 548,2650 Hvidovre	30 40 37 40
Bo	Lajos	Sundevedsgade 17, 4.tv, 1751 Kbh V	31 21 54 02
Camilla Rath	Jensen	Borgmester Jensens Allé 14, 2100 Kbh Ø	31 38 04 00
Carsten	Skov Nielsen	Frb.Bredgade 1 B, 4 t.v, 2000 Frb	31 10 75 89
Christian	Aagaard	Vigerslev allé 33, 1.tv, 2500 Valby	31 16 97 85
Christian S.	Pedersen	Platanvej 7, Lejl 49, 1810 Fr.C	31 24 20 42
Christian S.	Larsen	Strandbjerg 6D, 2960 Rungsted Kyst	45 76 07 04
Christina Udby	Madsen	Uglevej 5, 1 th, 2400 Kbh NV	38 88 57 31
Claudio	Santambrogio	Mysundegade 14, 2 th, 1668 Kbh V	31 31 86 18
Claus	Rathjern	Oldermandsvej 35, st.th, 2400 Kbh NV	31 83 77 74
Constantino	Navas	Nærumvænge Torv 8, 1.sal, 2850 Nærum	-
Dion	Madsen	Borgmester Jensen allé 14, 3.th, 2100 Ø	31 38 04 00
Erik	Tersing	Nordborggade 10, 2100 Ø	31 42 12 82
Erik M.	Timmermann	Dalgas Boulevard 1, 102, 2000 Fr.	36 30 12 21
Erland	Sørensen	Halgrensgade 4, 4 tv, 2300 Kbh S	-
Finn	Jensen	Snebærvænget 23, 2830 Virum	42 85 16 41
Finn	Rasmussen	Fremtidsvej 19,1 , 2860 Søborg	31 56 37 41
Flemming	Ingerslev	Sankt Hans Gade 12, 1 tv, 2200 N	31 35 73 10
Florian	Schönharting	Strandgade 6, 3.s., 1401 kbh K	31 57 47 69
Gert	Christensen	Herluf Trolles Gade 5, 1052 Kbh K	33 32 35 18
Hans Chr.	Lûtzhøft	Østersøgade 108, st tv, 2100 Ø	31 42 10 77
Hans-Henrik	Ørsted	Emilsgave 129, 4130 Viby Sj	46 19 47 78
Henrik K.	Nielsen	Artillerivej 76, 3. tv, 2300 S	31 57 16 59
Henrik Storrm	Nielsen	Tinghøjvej 46, 8 th, 2860 Søborg	39 66 22 17
Jacob	Nielsen	Nyborggade 28, 3.th 2100 Ø	39 29 57 67
Jacob Nørgård	Justesen	Nørre allé 75,7. 0835, 2100 Ø	-
Jais	Agertoft	Silkeborggade 7, 4 tv, 2100 Ø	35 26 36 90

Fornavn	Efternavn	Adresse	Tlf
Jan	Hein	Beatevej 24, st.tv, 2500 Valby	36 45 45 67
Jan	Nielsen	Peter Bangsvej 152, st. tv, 2000 Frb.	31 74 22 69
Jan	Thiele	Langebrogade 25, 1411 K	32 96 32 11
Jan G.	Rasmussen	Ingerslevsgade 108, 1 th, 1705 Kbh V	33 25 99 27
Janne	Elkær	Carl Bernhardsvej 15, 2 tv, 1817 Fr.C	31 31 42 09
Jeanette	Pardorf	Nordre Fasanvej 160, 4 th , 2000 Fr.	38 88 90 92
Jens	Petersen	Funchsvej 3, 4600 Køge	-
Jens Ulrik	Hoelgaard	Ægirsgade 62, 1 t.v, 2200 Kbh N	31 38 58 01
Jesper	Bæk	Væversgade 5, 5 th, 2200 N	31 39 97 09
Jesper	Erlandsen	Strandparkensvej 3, 4 tv, 2900 Hellerup	31 62 31 76
Jesper	Hermund	Brydes Allé 23, 741, 2300 Kbh S	32 97 72 64
Jesper K.	Mortensen	Hans Brunnsvej 14 st., 2920 Charl.	39 90 20 10
Jimmy	Kalvslund	Helgesvej 25, 2.tv, 2000 Frb.	31 87 80 89
Johan I.	Hansen	Randersgade 45, 5.th, 2100 Ø	31 38 83 99
John Milter	Jacobsen	Møllegade 5, 1.th, 2200 N	35 36 99 40
Johnny	Stahlhut	Seedorffs vænge 12, 2 tv, 2000 Fr.	38 33 66 66
Jonas	Ibsen	Seminarieparken 9, vær 9, 4300 Holbæk	53 43 47 60
Jørgen	Frederiksen	Østerbrogade 54 E, 4 tv, 2100 Ø	31 42 00 81
Jørgen T.	Pedersen	Sallingvej 71, 2 t.h, 2720 Vanløse	38 71 89 85
Katja	Termote	Cellovej 24, 2730, Herlev	42 84 55 65
Kim	Heinesen	Thorshavnsgade 24, 1. tv, 2300 S	31 54 05 00
Kjeld	Nowak Jensen	Roarsvej 30, 1 tv, 2000 Frb	31 19 18 30
Kjeld Tang	Andersen	Faksegade 22, 2th, 2100 Kbh Ø	31 18 48 14
Klaus Nygaard	Jensen	Heisesgade 20, 2.sal, 2100 Ø	39 29 94 69
Knud	Jepsen	Tagensvej 15, 2200 N	35 37 35 09
Kuno H. Lund	Hansen	Tornskadestien 8, 1. th, 2400 Kbh NV	31 86 42 52
Lars	Christensen	Pommernsgade 3, st.tv, 2300 S	31 54 96 89
Lars Christian	Bjerg	Hvilevej 9, 2900 Hellerup	39 62 84 42
Lars Kr	Lundin	Ørnevej 64, 2 t.v, 2400 Kbh NV	38 88 73 10
Lasse	Tråff	Vodroffsvej 18,1.tv, 1900 Frb. C	31 21 20 19
Laurits	Jacobsen	Dalgas Boulevard 1, 14, 2000 Fr.	36 30 32 48
Leni	Hansen	Møllestræde 3, 3400 Hillerød	48 24 23 38
Liza	Wejlemand	Webersgade 9, 2 t.h, 2100 Kbh Ø	38 11 17 17
Lone	Kjær	Skt. Jørgens allé 8, 3 tv, 1615 V	31 21 52 34
Mads	Rørsted	Kildeskovsvej 77, 2820 Gentofte	30 35 38 86
Mads Werner	Nielsen	Sortedam Dossering 41 D, 4mf, 2200 kbh N	31 39 90 11
Malene	Damkjær	Marthagade 12, 2.th ,2100 Ø	31 20 81 03
Marianne	Schou	Sankelmarksgade 10, 2 th, 1676 V	31 21 61 96
Martin	Enevoldsen	Fælledvej 10 A, 2. v 0208, 2200 N	-
Martin Funk	Larsen	Møllestræde 3, 3400 Hillerød	48 24 23 38
Mette	Wendelboe	Schønbergsgade 15 1th, 1906 Fr.	31 21 77 81
Mette Nygaard	Jensen	Heisesgade 20, 2.sal, 2100 Ø	39 29 94 69
Michael	Jensen	Arkonagade 2, st.tv, 1726 Kbh V	33 25 98 17
Michael	Jepsen	Borgmester Jensen allé 14, 3. th, 2100 Ø	31 38 04 00

Fornavn	Efternavn	Adresse	Tlf
Michael	Nicolaisen	Lundebjergvej 51, 3220 Tisvildeleje	42 30 90 86
Michael	Rasmussen	Mimersgade 64, 2.mf, 2200 N	31 81 98 27
Mikael	Fredriksen	Kærvej 3, 3300 Frederiksværk	-
Mikael	Petersen	Dueoddevej 15, 2770 Kastrup	31 51 49 79
Mikkel Soya	Bølstad	Godthåbsvej 64 C, st tv, 2000 Fr.	31 87 85 75
Morten	Dalby	Kildervældsgade 66, 4.th, 2100 Ø	39 29 07 15
Morten	Duurloo	Bagsvær H.gade 188, 2f, 2880 Bagsværd	44 98 20 26
Niels	Damkjær	Ndr.Fasanvej 250, 3 t.v, 2200 Kbh N	31 39 97 09
Niels	Holmberg	Valkyriegade 17, 3.tv, 2200 N	35 82 88 02
Ole	Christophersen	Vognmandsmarken 37, 2 tv, 2100 Ø	39 27 10 48
Ole	Olsen	Griffenfeldsgade 37 B, 5 th, 2200 N	-
Ole	Vinnergaard	Langkærvej 22, 2720 Vanløse	38 71 84 50
Per Larsson	Pardorf	Nordre Fasanvej 160 4 tv, 2000 Frb.	38 88 90 92
Pernille Manly	Larsen	Chr.havns Voldgade 9 C, 4 tv, 1424 Kbh K	33 32 84 44
Peter	Ellehauge	Hobrogade 3, 3 tv, 2100 Ø	31 42 94 39
Peter	Kelsall	Poul Martin Møllersvej 15, 3460 Birkerød	45 82 61 18
Peter	Mejnestsen	Ørnevej 11, 2. tv, 2400 NV	38 34 03 23
Peter	Sandvang	Helgesvej 8, st.th, 2000 Frb	31 86 31 16
Peter Juul	Ottesen	Adilsvej 2 2.tv, 2000 Frb.	31 19 69 96
Poul	Danborg	Hillerødgade 69, st. tv, 2200 Kbh N	31 10 46 80
Rasmus	Blom	Asminderødgade 14, st.tv, 2200 Kbh N	35 82 77 79
Rasmus	Olsen	Hans Egedes Gade 11, 1. tv, 2200 N	42 86 28 26
Rebecca L.	Churchward	Godthåbsvej 64 C, st tv, 2000 Fr.	31 87 85 75
Richard	O´Dwyer	Reventlowsgade 12, B 2, 1651 Kbh NV	31 23 76 77
Rikke	Blikert	Skjoldagervej 88, 3.tv, 2820 Gentofte	31 65 59 87
Rikke	Carlsen	Vadgårdsvej 101, 2860 Søborg	31 56 30 71
Rikke	Hollenbo	Dalgas Boulevard 1, lejl 102, 2000 Frb	36 30 12 21
Rita	Buus	Dalgas have 44 A, st th, 2000 Fr.	38 88 39 33
Robert	Schelde	Falkoner allè 33, 3. tv, 2000 Fr.	31 19 67 16
Steen	Jacobsen	Strandboulevarden 119, 4 t.v, 2100 Kbh Ø	35 43 19 87
Stenn	Fønss	Skolekrogen 113, 3500 Værløse	42 48 60 49
Stig Sejr	Larsen	Schønbergsgade 15, 1.th, 1906 Frb.	31 21 77 81
Susanne	Jespersen	Julius Blomsgade 35, st tv, 2200 N	31 83 38 37
Susanne	Nedergaard	Helgesvej 8, st.th, 2000 Frb	31 86 31 16
Susanne	Nielsen	Holger Danskes Vej 49, 3.th, 2000 Fr.	-
Susanne	Schustin	Kildevældsgade 65, 3.tv, 2100 Ø	31 20 55 02
Søren	Larsen	Folehaven 88, 2.tv, 2500 Valby	31 16 72 46
Søren	Ortvad	Niels W. Gades gade 22, 2100 Ø	31 18 03 56
Søren Bollerúp	Hansen	Ravnehusparken 13, 3500 Værløse	44 44 03 24
Thomas	Jensen	Billesborgvej 80, 4600 Køge	-
Thomas	Steenberg	Møllegade 22, 4.tv, 2200 kbh N	31 35 92 00
Tom	Vinnergaard	Marstalsgade 47, 4 tv, 2100 Ø	31 42 56 75
Torben	Nørskov	Rantzausgade 11, 3-4, 2200 Kbh NV	35 36 41 35
Torben Møller	Nielsen	Tranevej 4, 4 th, 2400 NV	31 87 55 21
Torsten	Buemann	Ved Renden 19, 2860 Søborg	39 66 61 20

TRÆNINGSSAMLINGER -

HVEM VIL, KAN OG TØR ?

Af Ole Christophersen

På bestyrelsesmødet d. 5. maj blev mulighederne drøftet vedr. en træningssamling, fre. - søn. d. 25.- 27. okt. i år. Samtidig blev muligheden drøftet vedr. en træningssamling søn. - tors. d. 12.- 16. maj 1997.

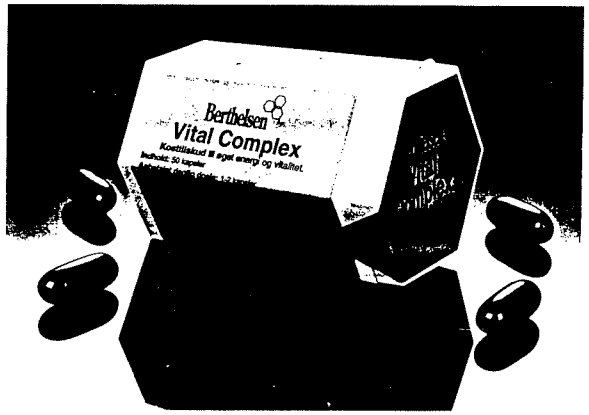
Der er p.t. ikke disponible ressourcer i bestyrelsen til at tilrettelægge og gennemføre de omtalte, eller andre, træningssamlinger i den nærmeste fremtid. Men der kan - uden tvivl - findes ressourcer i bestyrelsen til at være behjælpelig, hvis nogen vil påtage sig opgaven. M.h.t. booking af egnede kolonier er tiden meget knap for begge tidspunkters ved-kommende.

Interesserede bedes derfor give undertegnede en opringning - hurtigst muligt.

Interpharm INDUSTRIPARKEN 4, DK-2750 BALLERUP. TLF. 44 66 80 08 - FAX 44 66 88 08

Energi og modstandskraft med Vital Complex

Vital Complex indeholder de 4 oftest anvendte "opkvikkere", nemlig **Ginseng, Gelé Royal, Rosmarin** og **Pollen** i stærkt koncentreret, men 100% naturlig form. Alle stofferne er regenererende og giver dermed energi og overskud samt større mental styrke og modstandskraft. Vital Complex forhandles hos Matas og helsekostforretninger til kr. 120,00 for 60 kapsler.



Den rigtige virkning forudsætter daglig, vedvarende brug af Vital Complex. Det anbefales at tage 3 kapsler dagligt i starten, og derefter trappe ned til hhv. 2 og derefter 1 kapsel om dagen.

Mærkedage

As said before : You can swim, cycle and run but you can't hide. Erik Tersing har endnu engang været oppe på dupperne for at finde frem til KTK'ere, der (måske) kan lokkes til at gi' en lille en.(red.)

Af Erik Tersing

To runde fødselsdage

vi ønsker ***TILLYKKE***

Og især ***TIL DEN 50 ÅRIGE***

Som jo er ***FORMAND.***

Ja - ***HALVTREDS ÅR*** er jo ingen alder

dog alligevel ***ER*** man nået et punkt i livet,

hvor man både kigger tilbage på tiden

der er ***GÅET*** men så

sandelig også på fremtiden.

Vi som ***OLE*** kender ved

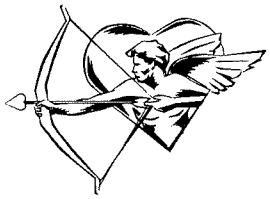
at han ***MED STORE VISIONER***

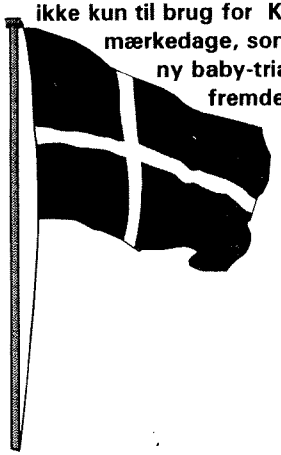
FOR VORES KLUB vil se frem

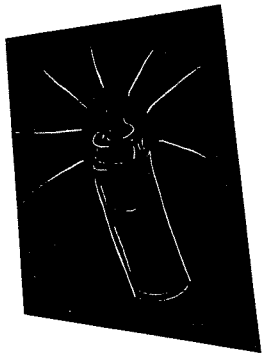
til årene der kommer.

TILLYKKE

Mærkedagsartiklen er selvfølgelig ikke kun til brug for KTK'eres fødselsdage. Har du kendskab til andre mærkedage, som du synes bør indgå - f.x din mors fødselsdag, eller at en ny baby-triathlet har set dagens lys, eller dit eget bryllup og så fremdeles - kontakt da Erik Tersing. (red.)

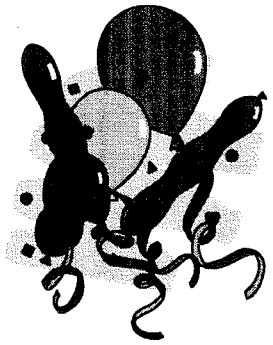






De ikke helt runde fødselsdage :

04-jun	Charlotte Brandt	29-jul	Arno Andersen
08-jun	Anette Frandsen	05-aug	Pernille M. Larsen
10-jun	Laurits Jacobsen	07-aug	Poul D. Jensen
16-jun	Michael Rasmussen	07-aug	Jimmy Kalvslund
23-jun	Jesper Erlandsen	10-aug	Lars Christensen
27-jun	Tom Vinnergaard	11-aug	Jens Petersen
02-jul	Leni Hansen	14-aug	Jeanette Pardorf
04-jul	Jan Hein	18-aug	Nicolaj G. Nordstrøm
08-jul	Susanne Schustin	19-aug	Jette S.F. Larsen
09-jul	Anders Glasius	23-aug	Jesper Mortensen
16-jul	Benny Ohlsen	24-aug	Klaus N. Jensen
19-jul	Mette Wendelboe	26-aug	John M. Jacobsen
20-jul	Kuno H. Lund	26-aug	Mette N. Jensen
27-jul	Kristian Mørk	29-aug	Nico Torholt
29-jul	Peter Kelsall	31-aug	Hans Chr. Lutzhøft



Runde Dage

18-jul Keld T. Andersen 30 år
22-jun Ole Christophersen 50 år

DM I KORT DUATHLON -

EN MARKERING AF KTK, MED LANDETS BEDSTE PIGER.

Af Ole Christophersen

KTK fik skrevet et nyt kapitel til sin historie, den 4. maj 1996.

Klubben markerede sig, som "de stærke pigers klub" - efterfulgt af herrerne, der sikrede en fornem 7. plads for seniorer, guld i veteranklasserne I og VI, og bronche i ungdomsklassen.

Men det var KTK-pigerne, som først og fremmest stjal billedet ved DM i kort Du.

Camilla og Rikke på henholdsvis 1. og 3.pladsen hos dame-senior. Tillykke !!!

Camilla leverede en utrolig flot præstation og blev

danmarksmester for seniorer med Rikke Blichert på 3. pladsen. Denne stærke profilering sikrede samtidig en guldmedalje til KTK i holdkonkurrencen med Marianne Schou, som 3. led i kæden.

Men der skulle mere til, før pigernes sult var stillet - veteranerne ville ikke stå tilbage.

Med Jeanette, som sikker dansk mester i veteranklasse I, Leni's 2. plads og Mette's 4.plads i samme klasse - skaffede pigerne os samtidig, endnu en guldmedalje for hold.

Stævnets yngste KTK'er bidrog også med en god præstation. Ole, som ellers har sin force i svømning, opnåede en sikker bronchemedalje i ungdoms-klassen. En god tri- og duathlet er på vej frem mod mange store oplevelser, og hvis viljen er tilstede, mod flere medaljer - i helt andre farver.

Laurits med en kanonflot afslutnings-spurt.

Hos herrerne fik Laurits vist, at han var KTKs hurtigste du-athlet ved dette års DM i kort Du. Havde vi undgået hans fumleri i skifte-zonen, ville han have opnået dagens hurtigste cykeltid og en noget bedre placering. Men en 7. plads er kanonflot, så - kom igen Laurits.

At pigerne ikke er de eneste KTK'ere, som kan "lave" guld, viste Peter os. I den hurtigste veteranklasse I, skaffede han en guldmedalje til klubben - 1½ minut foran nr. 2.

Benny vandt veteranklasse VI. Det er ikke første gang, men det glæder os lige meget hver gang, han tager guldet hjem.

ET STORT TILLYKKE TIL BÅDE PIGERNE OG DRENGENE !!!!!!!!!

KTK fik vist farverne, som aldrig før - selv om nogle, beklageligvis, havde glemt klubtøjet - ved dette års DM i kort Du.

Fremover vil der kun blive afviklet 1 DM i Du om året - på den internationale distance - som KTK præsenterer den 4. august i år.

Der er iøvrigt **kun få pladser tilbage** på denne distance - forhåndsinteressen for vores stævne har været forrygende.

ALLE KTKere skal melde sig HURTIGT til Copenhagen International Duathlon, så man kan blive rigtigt placeret - i racet eller som hjælper.

Peter - en lynhurtig veteran.

Ryvang Sommer Tilbud

Principia Rx 100, Gaia	8.895,-
Principia R700,Shimano 600	12.000,-
C4 Ramme specialpris	4.995,-
Cannondale, Carbon	6.995,-
Klein, Quantum	6.495,-
Klein, Quantum 2	8.995,-
Sancineto, Alu Max	4.595,-
Sancineto, Æuro Alu	5.795,-

Husk, vi har våddragter.

OBS. Vi er Bikebuster forhandler.

Ryvang Cykler og Sport ApS
Hesseløgade 31
2100 København Ø

Forbehold for trykfejl.

Copenhagen International Duathlon

Stævneprogram,International Distance:

Programmet er en afskrift og der tages ikke ansvar for trykfejl, idet der henvises til det officielle program.(red.)

Distancer :
10 km. - 40 km - 5 km.

Start : Kl. 12.00 ved Christiansborg.

Seneste sluttid :
Kl. 14.00
Seneste mellemtider :
50 min. - 1.20 tim. - 30 min.
Cykeltiden er incl. skift.

Deltagerbegrænsning :
Max 100 ialt, damer/herrer.

Løberuten :
Vejbelægningen består af asfalt, 1 km. brosten og 1 km. grusvej.

Cykelruten :
10 m.-regel er gældende.
Vejbelægning består af 100 m. brosten.

Registrering :
Kl. 10.00 - 11.00

Deltagerne skal være fyldt 17 år i løbet af 1996

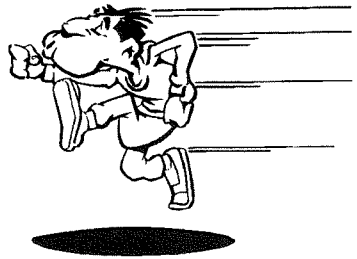
Pengepræmier til de 3 første damer og de 6 første herrer :

1. **kr. 6.000,00**
2. **kr. 4.500,00**
3. **kr. 3.000,00**
4. **kr. 1.500,00**
5. **kr. 1.000,00**
6. **kr. 500,00**

Samlet præmiesum :
kr. 30.000,00

Præmier til samtlige klassevindere.

Præmieoverrækkelse :
Kl. 15.00 i målområdet.



SPIN
3-Egershjul

USA carbonhjul
med USA CNC-skåret nav.
Til MTB & triathlon. 26" & 700 C.
Til åbne dæk & lukkede ringe.
Med aluminiumsfælg der kan udskiftes.

Chok-pris for et sæt (2 hjul) **7995,-**
– halv pris af tilsvarende hjul –

Nærmeste for-handler anvises af:

SCAN-BIKE Tel. 86805488

Stævne-resultater

Kim Heinesen står for indsamling af resultater fra de afholdte stævner, hvor KTK´ere har deltaget. Hvis du ligger inde med resultatliste, der bør indgå ¨-kontakt da Kim. (red.)

TRI-Athleten Triathlon, Blovstrød 12/5-96, 400 - 25 - 5

Generalklassement, Herrer

1.- Allan Månson, Triathleten	58.56	10.- Kim Heinesen	1.09.00
2.- Dion Madsen	1.02.14	21.- Claudio Santambrogio	1.14.01
3.- Flemming Baltser, Tri-4	1.02.44	29.- Steen Fønss	1.17.19
6.- Peter Ellehauge	1.05.58	42.- Ole Olsen	1.26.10

(Ingen piger fra KTK86 i dette løb)

Vega Cup Triathlon, Hillerød 27/4-96, 380 - 18 - 4.2

H-senior

1.- Allan Månson, Triathleten	45.01	15.- Kim Heinesen	52.48
2.- Flemming Baltser, Tri-4	47.39	25.- Michael Jensen	59.31
3.- Mich.M.Nielsen, Triathleten	48.32	28.- Jens Petersen	1.05.56

H-35-39

3.- Johnny Stahlgut 52.59

(Ingen piger fra KTK86 i dette løb)

DM-Duathlon, Helsingør, 4/5-96, 7 - 30 - 3.5

H-ungdom

3.- Ole Vinnergaard 55.17 (3.5 - 15 - 3.5)

D-senior

1.- Camilla Rath	1.35.30	10.- Marianne Schou	1.48.44
3.- Rikke Blichert	1.36.28	12.- Susanne Jespersen	1.56.52

D-vet(35-39)

1.- Jeanette Pardorf	1.44.04	4.- Mette Wendelboe	1.56.34
2.- Leni Hansen	1.44.56		

H-vet(35-39)

1.- Peter Ellehauge	1.26.35	22.- Claudio Santambrogio	1.42.54
20.- Jesper Erlandsen	1.40.36		

H-vet(45-49)

4.- Tom Vinnergaard 1.37.22

H-vet(60-64)

1.- Benny Ohlsen 1.55.49

H-senior

1. - Jan Hansen, Herning Tri	1.21.49	28.- Jeff Craven	1.28.30
2. - Henrik Svarre, Tri-4	1.22.29	30.- Torben Nielsen	1.29.04
3. - T.D.Jensen, Kvik	1.22.47	31.- Stig S. Larsen	1.29.06
7. - Laurits Jacobsen	1.23.47	54.- Jan Hein	1.39.09
15.- Dion Madsen	1.26.11	56.- Jacob Nielsen	1.41.16
23.- Michael Jepsen	1.27.36	57.- Carsten S. Nielsen	1.45.41

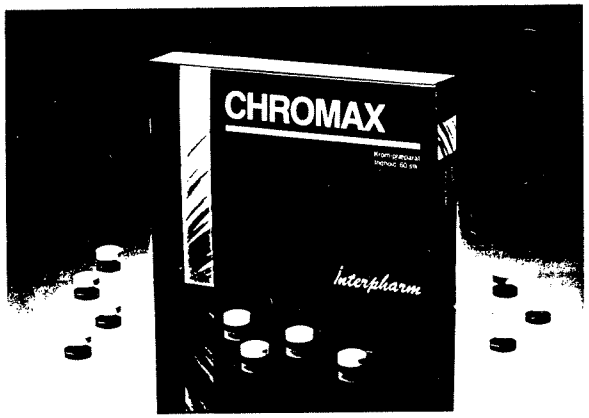
Interpharm INDUSTRIPARKEN 4, DK-2750 BALLERUP. TLF. 44 66 80 08 - FAX 44 66 88 08

En genvej til øget muskelstyrke

Til triathleter og andre sportsudøvere, der ønsker en hurtig og naturlig opbygning af muskelmassen.

Chromax er et dansk naturprodukt, der indeholder 835 mcg chrom picolinat svarende til 100 mcg ren krom pr. tablet. Chromax er det eneste produkt på det danske marked med krom i form af chrom picolinat, som er det lettest optagelige. 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.

Farmaceutisk kontrol
Chromax produceres i Danmark og fremstilles under farmaceutisk kontrol. Anbefalet daglig dosis er 2 tabletter, men kan evt. forøges til 4 til 6 tabletter daglig i en kortere periode.



Chromax fås hos Matas og i helsekostforretninger i pakninger med 60 tabletter til en vejl. udsalgspris på kr. 98,00

Roskilde Triathlon, 16/6-96,1500 - 38 -10, KLUBMESTERSKAB KTK86

Generalklassement, Damer

1.- Charlotte Jensen, Randers FAT	2.01.03	4.- Marianne Schou	2.13.42
2.- Gudrun Steffensen, Tri-4	2.06.20	6.- Mette Wendelboe	2.28.53
3.- Camilla Rath	2.13.10		

Generalklassement, Herrer

1.- Allan Månson, Triathleten	1.47.56	34.- Ole Vinnergaard	2.10.13
2.- Martin Bitch, Tri4	1.51.24	35.- Niels Damkær	2.10.16
3.- Laurits Jacobsen	1.53.16	36.- Tom Vinnergaard	2.11.17
6.- Alex Pedersen	1.56.04	43.- C. Santambrogio	2.13.06
8.- Lasse Träff	1.56.50	45.- Jimmy Kalvslund	2.14.41
13.- Michael Jepsen	2.01.19	48.- Morten Dalby	2.15.54
22.- Johnny Stahlgut	2.05.08	56.- Søren Bollerup	2.21.55
28.- Kim Heinesen	2.08.00		

Årets første badetur i åbent vand.
For flere af deltagerne ved Roskilde Tri var det sikkert årets allerførste svømmetur i åbent vand i denne sæson. Til alt held viste vejrguderne sig fra en yderst behagelig side - vandet var 17.2 gr. og solen skinnede fra en flot himmel.

Det afholdte klubmesterskab internt i stævnet blev som det fremgår af ovenstående resultatliste vundet af Camilla Rath og Laurits Jacobsen - Tillykke.

Camilla og Laurits kørte bedst i klubmesterskabet ved Roskilde Triathlon.

IDRÆTSSKADE-BEHANDLING

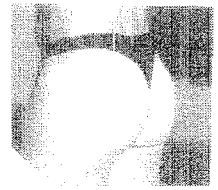
AKUT BEHANDLING

GENOPTRÆNING MED TRÆNINGSVEJLEDNING

Klinik for Fysioterapi
Jorcks Passage opg. B[1]
DK-1162 København K.
33 14 23 60
man-fre, kl. 8.30-13.00.

Udsigt for week-enden :

Høj sol, Forår og Baller af Stål - én fortælling i 4 afsnit fra pigernes cykelsamling i april, ét sted i Danmark



Af Jeannette Pardorf

1.

En god ide fødes:

Ole Christophersen, KTK86's ærværdige formand, har under liberaliseringen af kvindekønnet (tak Birthe), fundet det mere end rimeligt og helt på sin plads, at KTK86's kvinder får en kontinuerlig opmærksomhed og vejledning i cykeltræningens glæder og prøvelser.

Dette kræver jo en extraordinær indsats af pædagoiske og faglige dimensioner; så hvad er mere nærliggende end at indbyde et helt nyt uspoleret og fordomsfrit KTK86-medlem til en sådan manddomsprøve : "At træne lidt cykel med 5 (lykkelige) småpiger i sjovt tøj og med glade æggeskalshoveder" - fyldt med underlige spørgsmål i en weekend.

Det kan da ikke være så svært .....!

De fik da også overtalt det nye klubmedlem - én af de mest kompetente cykelryttere Danmark kan prale af - nemlig VM guldvinderen i 1984, - 85, - 87, VM sølvvinderen i 1981, -82, -86 og VM bronzevinderen i 1980 og -83 i 5 km professionelt forfølgelsesløb - Hans-Henrik Ørsted, til at ledsage KTK-pigerne som cheftræner en weekend i april et sted i Danmark.

2.

"Hele 5 sportstasker i en bil - det er da alt for meget ...!",

når man nu som medarrangør ikke selv skal med på tour til Liseleje. - Men nej, Rita Buss levede op til sit efternavn og transporterede al vort skiftetøj, hårdims og andet heavy-wear til "Ville Nora"; de-luxe kolonia i Nordsjælland. Og ikke nok med det, hendes omsorg for os omfattede også et ventende veldækket frokostbord og en delikat hjemmebagt gulerodskage til de fremmødte cykelpiger - mange tak til Rita for al den omtanke og omsorg.

3.

"Om hvordan man forvandler sølv til guld på 2½ time".

(I kender vel til de gamle ordsprog "at tale er sølv og tavshed er guld...")

Efter indtaget lunch, pumpedes cyklerne, hageremmene spændes og pedalerne trædes an, og tøsene guides gennem det danske tiltagende landskab. Sving-, bakke- og skiltespurter introduceres i rækkefølge linieært med cyklistindernes spørgelyst, og efter 2 timer lykkedes det H.H.Ø at lukke knævren på selv de mest kommunikerende sejlivede selskabssnakkere.

"Hjemme" ventede bad og råvarer til

aftenens middag; som vi hyggede os gevaldigt med at tilberede i ægte fællesskab, under Mette Wendelboe's kyndige vejledning.

Velstoppede og tilfredse fik vi tilbudt et exclusivt og meget inspirerende foredrag serveret på et sølvfad af guldmesteren Hans Henrik Ørsted. Det gav anledning til mange meningsudvekslinger og gode samtaler, som vi stadig trækker langhalm på. At få lov til at overhøre en unik cykelrytters egen fortælling om sin karriere; sportsligt, i arbejds- og privatliv, i medgang og modgang, samt beretningerne om og overvejelserne over at vende en situation, beherske den, og skabe en ny strategi, og med den, et mål for sit liv og sine omgivelsers (i opnåede) status quo er en gave som er uvurderlig.

Dette foredrag og den deraf opståede debat og dialog mellem "os" og H.H.Ø blev en fin finale og samtidig god debut på forårets 1.st "lørdag på landevejscykel".

4.

"Så var den der, -afrejsedagen,"

med pakning, rengøring og rul hjemad. Da Hans-Henrik Ørsted havde udstukket dagens træningsprogram som "stille tråd" fandt vi, at en evaluering på en strandvejscafe i Vedbæk ville være helt i den klubsociale ånd.

Jeg takker hermed på egne og pigegruppens vegne :

Hans-Henrik Ørsted, Rita Buss og ikke mindst Ole Christophersen, som gjorde denne tour og succes-weekend i cyklens tegn mulig.

Heppekonkurrence

Fra Ironman-arrangørerne

Som noget nyt vil vi ved årets DM på Ironman-distancen udskrive en heppekonkurrence. Vi håber, at både mange klubmedlemmer og lokale heppere vil deltage i konkurrencen.

Vi vil kåre de 3 bedste heppekor ved målområdet mellem 21.30 og 23.00, hvor vi laver en slags "heppefinale", når de sidste deltagere kommer i mål.

Kriterierne for at blive valgt som de bedste heppekor kan bl.a være;

en god slagsang - mest højtsyngende - bedste musikalske indslag - bedste udklædning - det bedste banner - bedst dansende - mest udholdende - m.m

Dommerkomiteen består af en journalist fra Jydske Vestkysten, et medlem af organisationskomiteen og et medlem fra Dansk Triathlon Forbunds bestyrelse.

Der er udsat flotte præmier skænket af vores sponsorer.

ÅRETS TYR

21 JULI 1996

Medlemmer og venner af **KTK 86** & **AK 73** indbydes til at dyste om titlerne

"ÅRETS TYR - ÅRETS KO"

søndag d.21 juli 1996 kl.9,30 (Første start).

RUTEN: Start ved krydset mellem Kalkværksvej og Farumvej,Farumvej, th.ad Lyngevej, th.ad Bastrupvej, th.ad Nymøllevej, retur til startstedet.

DISTANCER: 2 omgang a 11,6 km ialt 23,2 km. **(Både piger og drenge)**

REGLER: **DCU's** regler for enkelstart(minus de åndssvage).

TILMELDING: Til **Gabor Klöczl** senest **d.14 juli kl.16.00.**
(skriftligt + 20 kr. i startgebyr).
Der vil ikke blive mulighed for efteranmeldelser. p.g.a seedningen.

OBS.!!! Første start går **præcist kl.9.30**, kommer du for sent til din start er det bare ærgerligt . Ruten vil ikke være afmærket, så tag ud og lær ruten at kende inden løbet.

Årets kombinerede: **Husk at konkurrencen er første etape i " Årets kombinerede der består af " Årets Tyr" & " AK73 Juleløbet (5,2 km enkelstart i løb)".**

Alle tiders bedste tyrtider

		Min.	km/t		Min.	km/t
1	Henrik Thuge 1992	31.55	43,6	Lisbeth Kristensen 1995	17.43	39,3
2	Morten Fenger 1995	31.57	43,6	Susanne Nielsen 1995	18.22	37,9
3	Laurits Jakobsen 1995	32.26	42,9	Lotte Bak 1992	18.29	37,7
4	Morten Fenger 1994	32.41	42,6	Camilla Rath Jensen 1995	18.29	37,6
5	Peter Ellehauge 1995	32.52	42,4	Ditte Thygesen 19995	19.06	36,5
6	Per Salmonsen 1992	32.55	42,3	Rikke Blichert 1995	19.13	36,2
7	Jan Hoven 1992	33.22	41,7	Gudrun Stephensen 1995	19.16	36,1
8	Ole Worm 1995	33.24	41,7	Susanne Jespersen 1995	19.21	36,0
9	Ulrich Ghisler 1992	33.34	41,5	Christina Munch 1995	19.23	35,9
10	Andreas Hartkopp 1992	33.38	41,4	Bonna Sørensen 1995	20.28	34,0

Vel mødt

Gabor Klöczl
Istedgade 114, 5 sal
DK-1650 København V
Tlf./Fax: 31 21 96 00
E-mail: Gabor.Kloczl@user.da.diatel.dk

03426 KHC 167 000
OLE CHRISTOPHERSEN
VOGNMANDSMARKEN 37, 2.TV.
2100 KØBENHAVN Ø

8510000158

Fire KTK'ere (Camilla, Marianne, Tom og Jimmy) i skiftezonen - cykel/løb - ved Roskilde Triathlon. Den grøn/røde dragt var flot repræsenteret ved stævnet, der samtidig var klubmesterskab for KTK86.