TRI-EXPRESSEN

Medlemsblad for KTK-86

Årgang 10 Okt. 96 nr. 6

To af klubbens medlemmer igang med hver deres flotte præstationer.

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. 3379 4423
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)
Ungdomsudvalget:
Tom Vinnergaard, Marstalsgade 47, 4. tv. 2100 Kbh. Ø. tlf.: 3142 5675
Stig Sejr Larsen tlf. 3121 7781
Mærkedage/personer: Erik Tersing, Nordborggade 10, 2100 Kbh. Ø.
tlf. 3142 1282
Resultatlister:
Kim Heinesen, Sundby Vestervej 16, 2300 Kbh S., tlf.: 3297 4005

Trænere:

Svømning:
Henrik Svarre, Gammel Køge Landevej 245 a 1. tv. 2650 Hvidovre. tlf. 3677 9072
Lene Strandsbjerg, Slotsgade 9, 4.tv, 2200 København N
Tider og steder: se inde i bladet

Cykling: Fra mosehuset, Hareskovvej.
Søndage kl 9.30. Vintercykel eller mountainbike .
Tider og steder: se inde i bladet

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)

Forsidebillede:

Søren Bollerup Hansen under udførelse af sin første "jern-mand" med en flot sluttid på 12 t 15 min., samt Laurits Jakobsen under udførelse af et af sine utallige stævner, her Århus 1900 Tri på OL-distancen med en sluttid på 1.55.16.

Indhold:

side 4 Formanden har ordet

side 6 Klubtur til Ven erstattet med konstruktivt møde

side 7 Ny svømmetræner

side 8 Svømmetræning Cykeltræning

side 9 Cykeltræningsplan 103 km mountainbikeløb

side 11 Klubtøj

side 13 Københavns Triathlon Klub 1986-1996

side 16 Klubbens gyser, fortsat....

side 18 Nordisk mesterskab

side 22 Røde kro

side 25 Bare et gammelt billede

side 25 De kom, de så, de sejrede

side 26 Mette's råd og vejledning

Deadline :
1. december 1996

Fra Redaktøren:

På grund af en række nødvendige meddelelser til klubbens medlemmer, er den angivne deadline i forrige nummer af TRI-expressen ikke overholdt. Jeg håber ikke, at der er nogen, der derfor er brændt inde med en artikel, de godt kunne have tænkt sig i bladet denne gang.

Sæsonen er nu slut, og der er ved at være gået den nødvendige/obligatoriske tid, hvor tri og træning har været lagt lidt på hylden - eller hva' ? Ihvertfald er vi nu så småt begyndt med mountainbike- og vinterlandevejstræningen (*formanden er endda set til mountainbiketræning!*), og den indendørs svømmetræning er også startet op - endda med en ny træner, der skal tage sig af fredagstræningen (se andet sted i bladet).

Klubben har lagt en sæson bag sig med en masse meget gode resultater hvad angår det *rent sportslige*. Jeg synes - ligesom alle I andre, at det er sjovt at træne og, det er selvfølgelig også primært derfor vi er med i KTK. Men det er nu også rart at træffes med klubbens medlemmer på andre tidspunkter end dem, hvor vi alle er iklædt svedigt træningstøj. Jeg håber derfor, at der i løbet af den kommende vinter bliver genskabt noget af den forsvundne klub-ånd, som også det sociale er en vigtig del af. Kun ved at have et socialt sammenhold opnår vi en stabil klub, hvor f.x også nye medlemmer kan komme ind og lære nye mennesker at kende. Uden det sociale taber vi alt for mange nye (og gamle) medlemmer "på gulvet".

Jimmy.

Formanden har ordet

Af Ole Christophersen

Sæsonen er nu forbi, og vintertræningen er i fuld gang - grundlaget for hele næste sæson, skal der nu arbejdes videre med.

Det gælder alle licens- så vel som motionstriathleter, men der skal også arbejdes intenst med rammerne for de aktive udfoldelser.

Der er taget en del tiltag, jvf. artiklerne i Tri-expressen, for at gøre viften af medlemstilbud endnu større, og det er begyndt at gå op for flere og flere medlemmer, at det er nødvendigt at give en hånd med i klubarbejdet.

Hvad kan man som formand så ønske sig mere, når de gode KTK-resultater samtidig er væltet ind, gennem hele sæsonen ?

Man kan vel først og fremmest glæde sig og derefter ønske alle aktive KTKere en rigtig god træningssæson her i vinter - og sige tak til alle, som gjorde en god indsats, som KTKer, i løbet af sæsonen.

Formanden med fuld knald imod næste års sæson.

Sidste udkald fra kassereren - igen ....

Af Leni Hansen

I sidste nummer af TRI-expressen var der et indlæg med overskriften "Hvorfor er triathleter så ligeglade?"

Det er lige før jeg fristes til at stille det samme spørgsmål - i hvertfald er det ikke nemt at få inddraget kontingent.

Efter at have gjort girokontoen op pr. 96.10.06, har jeg i medlemskartoteket slettet i alt 20, der ikke - betalingsmæssigt - har givet lyd fra sig i 1996.

Det betyder, at der på den ajourførte medlemsliste nu kun forekommer medlemmer, der har betalt for enten hele 1996 eller i det mindste første halvår af 1996.

Jeg skal endnu engang opfordre alle Jer (ca. 25), der stadig ikke har betalt for 2.halvår af 1996 om at komme på posthuset i en fart.

Gironummeret er stadig

749 - 7636

og for seniorer er prisen

500 d.kr

Er du i tvivl om, hvorvidt du har betalt, er du meget velkommen til at ringe på tlf.: 4824 2338, så vi kan få sagen afklaret.

Generalforsamling

Lørdag den 18. januar 1997.

Af Ole Christophersen

Hermed indkaldes til KTK86´s ordinære generalforsamling, lørdag d. 18. januar 1997.

Tidspunkt : kl. 14.00
Sted : Medborgerhuset, Nørre Allé 7, København N.

Dagsorden ifølge lovene.

Bemærk KTK86´s love stk. 9.5 :
"Medlemmer har stemmeret fra det fyldte 14. år, hvis de har været medlem af klubben i mindst 3 måneder og ikke er i kontingentrestance."
Klubbens love kan rekvireres ved henvendelse til klubbens formand.

Klub-tur til Ven erstattet med konstruktivt møde

Af Ole Christophersen

Den planlagte klub-tur til Hven, blev i 11. time aflyst pga. fejlinformation fra "Direkten" - Hven-Trafikken - vedr. mulighed for hjemtransport fra Hven om søndagen.

Da et af målene med Hven-turen var, at KTKere indbyrdes skulle drøfte mulige klubaktiviteter i 1997, blev et hastemøde arrangeret for de medlemmer, som havde meldt sig til Hven-turen samt for andre medlemmer, som det var muligt at få kontakt med.

Selv om vi ikke nåede at få meddelelsen ud på Internettet, og meddelt via opslagstavlen på Østerbro Stadion, lykkedes det for **14 aktive KTKere**, ved hjælp af svømmetræning, telefon og jungletrommer, at finde vej til "Stafetten" ved Idrætshuset, lørdag den 5. oktober.

De fremmødte tog aktivt del i behandling af flg. emner:

1. Svømmetræning
   - Vesterbro Svømmehal,
   - DHL, lørdage kl. 8.00 - 9.00
2. Cykeltræning
   - Mosehuset, søndage kl. 9.30 for alle
   - Begyndertræning i moderat tempo
   - Krydstræning til foråret
3. Tjep-Tryk Duathlon Cup
   - 1. afd. lørdag d. 19.04.97 i Herning
   - 2. afd. søndag d. 11.05.97 i København - KTK 86
   - 3. afd. søndag d. 25.05.97 i Odense - DM
4. Kvindeduathlon før 2. afd. af Tjep-Tryk Duathlon Cup
   - KTK er arrangør på distancen 3 - 10 - 1½
5. Træningssamlinger
   - Den 11.-13.04.97, fredag-søndag
   - Den 10.-12.10.97, fredag-søndag
6. KTK-fest
   - Lørdag den 22.11.97
7. Medlemsinformation, hvis Tri-expressen er utilstrækkelig
   - Brug af opslagstavlen i Idrætshuset - Østerbro Stadion
   - Internettet

De fleste af ovenfor nævnte emner er omtalt andre steder i Tri-expressen, og alle emner vil blive behandlet på den årlige generalforsamling, lørdag den 18. januar 1997.

Ny svømmetræner

Svømmetræningen i Vesterbro Svømmehal får et mærkbart ryk med den nye svømmetræner

Vi har bedt Lene om at præsentere sig selv:

Af Lene Strandsbjerg

"Svømning er en behagelig og god idræt, hvis man da behersker den tekniske side af sagen. Ellers kan det være så som så med nydelsen og udbyttet. Det er mit udgangspunkt som underviser - eller træner - om man vil.

Jeg hedder Lene Strandsbjerg, er 23 år gammel og i mit borgerlige liv universitetsstuderende i kulturgeografi og samfundsfag.

Min baggrund i svømmeverdenen stammer fra dengang, jeg tilbragte stort set al min fritid med konkurrencesvømning. Det gik der 8 år med, og de blev efterfulgt af kurser med henblik på at kunne dele ud af den viden og erfaring, der naturligvis er fulgt med fra dengang.

Efter 2 år som underviser for børn mellem 4 og 14 år samt enkelte voksne har min indgangsvinkel til svømning dog ændret sig en del. Jeg har stadig respekt for konkurrencedelen af svømning (og andre sportsgrene), men jeg værdsætter mere det at lære mennesker at svømme godt med focus på teknik og svømmestil. Glæden ved at svømme er det, jeg gerne giver videre, og med de elementære dele på plads, er det lættere at blive "god". Derfor er mit motto at: "Det gælder ikke om at svømme hurtigt, men om at svømme pænt og korrekt" (...i hvert fald i første ombæring).

Alle er selvfølgelig velkomne, og vægten vil blive lagt på, at forbedre crawlteknikken."

Svømmetræning

Af Ole Christophersen

DHL, NØRRE ALLE` 51

Tirsdag og torsdag kl. 21.00 - 22.30. Træner: Henrik Svarre.

Lørdag morgen kl. 8.00 - 9.00.
Svømmetræningen i DHL, tirsdag og torsdag, er for medlemmer med visse færdigheder - men alle er velkomne.
Lørdag morgen, uden træner, er for alle - uanset niveau. Der satses på at afslutte med morgenmad, som medtages, og socialt samvær - kl. 9.30 - 10.00 - efter en tur i saunaen.
Lørdagstræningen starter den 2. november

VESTERBRO SVØMMEHAL (OBS NY TID)

Fredag kl. 17.00 - 19.00.
- kl. 17.00 - 18.00. Træner: Lene Strandsbjerg.

Svømmetræningen i Vesterbro Svømmehal er tilrettelagt for medlemmer, som vil have rettet sin crawl-teknik.
Der vil primært blive focuseret på svømmere med tekniske vanskeligheder - men alle kan benytte sig af træningen.

Cykeltræning

Af Ole Christophersen

Træningen er for ALLE.
Der køres søndag **kl. 9.30, præcis**, fra MOSEHUSET på Hareskovvej.
Vi deler os op i 2 hold: -landevej på racer
-skov på mountain-bike.
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
DION vedr. **træning på racer**, tlf.: 31 380400 og
STIG eller ERIK vedr. **træning på mountain-bike** på tlf.: 31 217781 eller 36301221.

NYE MEDLEMMER OG ANDRE, SOM VIL HOLDE ET MERE MODERAT TEMPO, KAN KONTAKTE: Torben Nørskov, tlf.: priv. 35 364135, arb.: 32 960606.

Cykel-træningsplan

Fra Mosehuset kl. 9.30		MTB/Skov	Landevej
Søndag	d. 03.11	Erik Timmermann	Dion Madsen
"	d. 10.11	"	Lasse Träff
"	d. 17.11	"	Jesper Erlandsen
"	d. 24.11	"	Michael Jepsen
"	d. 01.12	"	Dion Madsen
"	d. 08.12	"	Jesper Erlandsen
"	d. 15.12	"	Michael Jepsen
"	d. 22.12	"	Jesper Erlandsen
Onsdag	d. 25.12		Dion Madsen
Søndag	d. 29.12	"	Dion Madsen
"	d. 05.01	"	Lasse Träff
"	d. 12.01	"	Michael Jepsen
"	d. 19.01	"	Ikke Fastsat *
"	d. 26.01	"	*
"	d. 02.02	"	*
"	d. 09.02	"	*
"	d. 16.02	"	*

103 km Mountain-bike løb

Søndag d. 10.november afholdes Danmarks længste Mountainbike-løb i skovene omkring Hillerød.

AF Erik Timmermann

Nordsjællands Cykel Klub og FIF-orienteringsklub afholder MTB-marathon søndag d.10. november 1996 med start kl. 9.00 fra Fisketorvet i Slotsgade, Hillerød. Løbet er et motionsløb for alle kategorier MTB-cyklister, som er trænet til at gennemføre de 103 km. Der er 3 klasser i henholdsvis herre og damer : elite, sport og motion.

God form og et godt kendskab til MTB-kørsel kræves for tilmelding i ELITE-gruppen, men vi håber, at vi i klubben kan tilmelde en gruppe i ELITE og SPORT.

Prisen for at deltage er 225,- incl forplejning og resultatliste,

Fælles tilmelding via Erik Timmermann enten i ELITE eller SPORT-gruppen, senest d. 23.oktober 1996

Tilmelding kan ske efter løbetræning tirsdag eller torsdag, eller sendt til;
Dalgas Boulevard 1 lejl 102, 2000 Frb.

Tilmelding er først gældende når de 225 kr foreligger.

Cykelholdere

Af Ole Christophersen

Københavns Idrætsanlægs Støtteordning gør det muligt for KTK at investere i cykelholdere til hhv. tagbagagebærer og bagageklap.

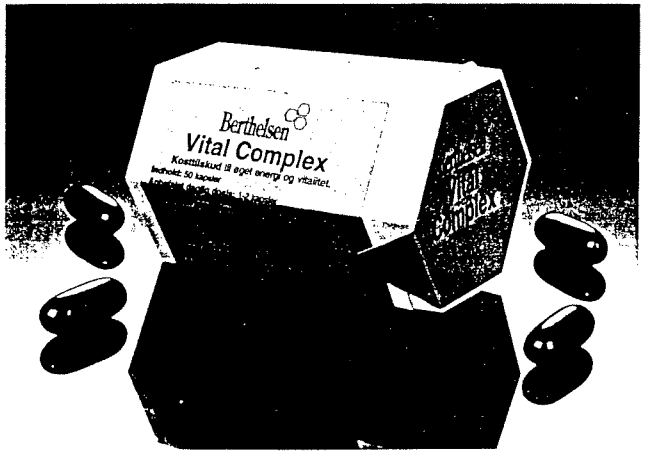
KTKs ansøgning til Københavns Idrætsanlæg om støtte er blevet imødekommet.
Ved køb for min. kr. 3.750,- vil vi modtage et tilskud på kr. 2.500,- hvilket betyder, at vi vil få refunderet max. 2/3 af købet.
Laurits vil stå for indkøbet.

Vi siger også her tak til Københavns Idrætsanlæg, som, med sin økonomiske støtte, gør det muligt for KTK 86 at investere i noget godt isenkram, som mange KTKere forhåbentlig vil få gavn af.

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.

KTKs KLUBTØJ

Af Ole Christophersen

	MEDLEMSPRISER	BUTIKSPRISER
Tridragt:	kr. 300,-	kr. 460,-
Badedragt:	kr. 200,-	kr. 325,-
Top:	kr. 150,-	kr. 199,-
Singlet:	kr. 200,-	kr. 230,-
Lange tights:	kr. 250,-	kr. 349,-
Korte tights:	kr. 175,-	kr. 249,-
Badebukser:	kr. 125,-	kr. 259,-
Overtrækssæt:	kr. 420,-	kr. 598,-

Fra KTKs love, stk. 4.7.: "I konkurrencer har alle KTKere pligt til at deltage i, det til enhver tid gældende, klubtøj. Dispensation herfor vil kun i meget specielle tilfælde kunne gives af bestyrelsen."
Bestil dit klubtøj allerede nu, så du er sikker på, at få det leveret før sæsonstarten.
Betal venligst, når du bestiller tøjet.
Tøjet bestilles og betales hos
Laurits Jakobsen, Dalgas Boulevard 1, lejl. 14, 2000 F.
Tlf. 36 303248.

ANNONCER

Prisen på annoncer i Tri-expressen er;

pr. år = 6 udgaver.

1/1 side kr. 2.000,-	1/2 side kr. 1.100,-
1/4 side kr. 600,-	Bagsiden kr. 2.500,-

Ved ½-årlig betaling - 2 rater - tillægges kr. 50,- pr. rate.

SPIN

3-Egershjul

Nærmeste forhandler anvises af:

SCAN-BIKE Tel. 86805488

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 –

KØBENHAVNS TRIATHLON KLUB 1986 - 1996

I KTKs 10-ÅRS JUBILÆUMSÅR, ER DET FRISTENDE, AT GØRE SIG TANKER OM FORTIDEN OG DRAGE SAMMENLIGNINGER MED NUTIDEN.

KTK BLEV STARTET I 1986 AF 4 ENTUSIASTISKE, SJÆLLANDSKE TRIATHLETER, SOM ØNSKEDE AT VINDE DM FOR HOLD: KØBENHAVNS TRIATHLON KLUB AF 1986 BLEV DANMARKS FØRSTE "ÆGTE" TRIATHLON-KLUB.

NÆSTEN ALLE LANDETS ØVRIGE TRI-KLUBBER ER BLEVET STARTET SOM EN UNDERAFDELING AF EN ETABLERET FORENING - MEN ALTSÅ IKKE KTK 86.

KTKerne LAGDE STÆRKT UD I SIT FØDSELSÅR VED AT BESÆTTE DE 3 FØRSTE PLADSER VED DM, OG DET SKULLE SENERE VISE SIG AT BLIVE STARTEN PÅ EN STORHEDSTID BLANDT KLUBBER, UNDER DANSK TRIATHLON-FORBUND.

FRA PERIODEN OMKRING 1987-88, TILTRAK KTKs SUCCES, TRIATHLETER FRA HELE SJÆLLAND, DET VAR "NOGET SÆRLIGT" AT VÆRE KTKer, ELLER: "HVOR GODT-FOLK ER, KOMMER GODT-FOLK TIL".

KTKerne VAR IKKE ALTID LIGE VELSETE RUNDT OM VED STÆVNERNE, FORDI KLUBBEN STORT SET VANDT ALT, HVAD DEN DELTOG I. KONKURRENTERNE BLEV JALOUS PÅ KTKerne, JA, DER GIK NÆSTEN SPORT I JALOUSIEN.

SUCCES VARER, SOM BEKENDT, SJÆLDENT EVIGT, OG I 1992-93 STOD DE SIDSTE AF FORTIDENS STORE KTK-PROFILER AF.

LIGE SÅ DOMINERENDE, SOM KLUBBEN HAVDE VÆRET - LIGE SÅ USYNLIG BLEV DEN, FORDI DER IKKE VAR BRUGT ENERGI PÅ, AT SKABE ET FÆLLESSKAB MED, OG FOR, NYE TALLENTER, SOM KUNNE TAGE OVER, NÅR DE "GAMLE" HOLDT OP.

Efterår hos Ryvang Cykler

Skal du have ny cykel i -97 eller MTB til vintertræningen ?

Ryvang har mange gode mærker.

Bl.a

Scott, Principia, Cannondal, Trek, Gary Fisher, Klein, Look, Sancineto, Olmo, Battaglin, Pinarello, Shimano, Sooks, Campagnolo osv osv.

Bli`er du lidt forvirret, så kom ind og få en snak - vi har 40 års erfaring - så brug os !

P.s Vi har vintertøj, Taxx ruller osv

Ryvang Cykler og Sport ApS
Hesseløgade 31
2100 København Ø
tlf.: 3120 7312
OBS. Vi er Bikebuster forhandler.

HER I JUBILÆUMSÅRET, 1996, KAN VI GLÆDE OS OVER, AT KTK, I ÅR, ER LANDETS MEST VINDENDE KLUB.

I 1996 EROBREDE KTKs PIGER

- DANMARKSMESTERSKABET I KORT DUATHLON, 7-30-3,5, OG GULD FOR HOLD BÅDE I KLASSEN FOR SENIORER OG VETERANKLASSE I

- DANMARKSMESTERSKABET I LANG DUATHLON, 14-60-7

- BRONCHEMEDALJE VED VERDENSMESTERSKABET I DUATHLON PÅ DISTANCEN 10-40-5
  DEN BEDSTE DANSKE PRÆSTATION PÅ DISTANCEN - NOGENSINDE

- DANMARKSMESTERSKABET I KORT TRIATHLON, 1,5-40-10

- EUROPAMESTERSKABET I KORT TRIATHLON, 1,5-40-10
  DET FØRSTE EUROPAMESTERSKAB I TRIATHLON TIL DANMARK - NOGENSINDE

I 1996 EROBREDE KTKs DRENGE

- DANMARKSMESTERSKAB I KORT DUATHLON, 7-30-3,5, I VETERANKLASSE I

- DANMARKSMESTERSKABET I KORT TRIATHLON, 1,5-40-10, OG GULD FOR HOLD I SENIORKLASSEN OG DANMARKSMESTERSKABET I VETERAN-KLASSE 6

- DANMARKSMESTERSKABET PÅ IROMANDISTANCEN, 3,8-180-42,2, I VETERANKLASSE 6

- DANMARKSMESTERSKABET I TRIATHLON FOR UNGDOM, 0,750-20-5

- NR. 6 VED VERDENSMESTERSKABET I LANG TRIATHLON, 2,0-90-21,1
  DEN BEDSTE DANSKE PRÆSTATION PÅ DISTANCEN - NOGENSINDE

SAMMEN MED DE VINDENDE KTKere, HAR KTK I DAG EN BRED VIFTE AF AKTIVE TRI- OG DUATHLETER, PÅ FORSKELLIGE NIVEAUER, SOM ARBEJDER HÅRDT FOR AT FORBEDRE DERES TIDER, UNDER VORE TRÆNERES DYGTIGE VEJLEDNING.

DETTE ER I HØJ GRAD MEDVIRKENDE TIL, AT VI SER POSITIVT PÅ FREMTIDEN, I KTK 86.

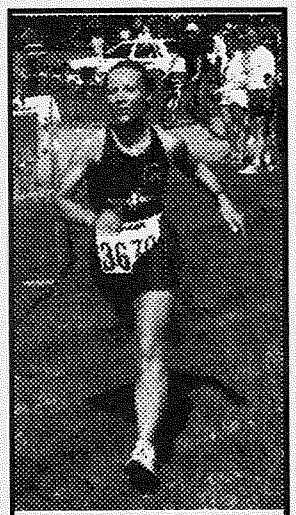
Klubbens gyser fortsat....

Kommentar til artiklen i forrige udgave af TRI-expressen:"Hvorfor er Tri-athleter så ligeglade."

Af Ole Christophersen

Tak til Jens Byrge for hans artikel, i forrige udgave af Tri-expressen. Den gav forhåbentlig stof til eftertanke hos mange læsere i - og udenfor - KTKs medlemskreds. For desværre har Jens ret i sine betragtninger om mange triathleters adfærd.

Nu er det jo imidlertid således, at enhver er sig selv nærmest, og at triathleter hører til den kategori, som er sig selv "allernærmest", er jo ingen hemmelighed. Det er der både fordele og ulemper ved.



Mette Wendelboe er bl.a
- Vinder af KTK-cuppen i 1995, vinder af Esbjerg Triathlon og dansk mester for hold i kort DU
- Idræts gastronom på højt plan
- medansvarlig ved Copenhagen I. DU og klar til 2.afd af Tjep-Tryk cup i 1997

Når en triathlet skal yde sit bedste, skal han/hun ensi-digt focusere på sig selv, koncentrationen skal pege indad. Når samme person skal hjælpe andre - og sig selv indirekte, hvis det er vedkommendes egen klub, der vil have hjælp - skal koncentrationen pege udad, hen-ad, opad, nedad, men ikke indad. At kunne begge dele, er en forudsætning for at kunne begå sig i et hvilket som helst samfund. Der er altså ingen påviselig und-skyldning for ikke at kunne hjælpe sin klub.

Camilla Rath er bl.
- vinder af KTK-cuppen, klubmester og danmarksmester i kort du.
- med i fremstillingen af informationsmateriale i klubben
- medansvarlig ved træningssamlinger 1997

I undtagelses-tilfælde, som f.eks. dødsfald eller mere lykk-elige begiven-heder i ens nærmeste omgi-velser, som i normale tilfælde ville udløse en fridag fra ens arbejdsplads, skal man naturligvis ikke stå til rådighed for sin klub. Heller ikke, hvis det er meget påkrævet at deltage i et stævne, som uheldigvis falder sammen med den dag, klubben kalder. Men i alle andre tilfælde, er der absolut ingen gangbare undskyldninger. Klubben beder jo ikke om hjælp for at skade medlemmerne - det er i alle tilfælde ikke tanken med det - og så længe intet er bevist, må man kunne tillade sig, at se bort

Benny Ohlsen er bl.a
- Danmarksmester i lang duathlon, sølvvinder ved EM i kort tri i 1995
- Danmarksmester i kort og lang tri i 1996
- medansvarlig for Cop.Inter.Dua. og klar til 2.afd af TJEP-Tryk cup i 1997

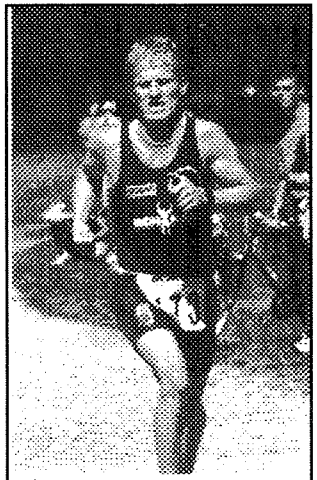
fra den mulighed.

Hvad er det så for nogle medlemmer, som hjælper klubben? Er det folk, som aldrig træner - motionister, gamle, unge?

Svaret er enkelt: Alle kategorier er repræsen-teret, også de som træner mest, de professionelle, de bedste amatører, supermo-tionisterne m.v.

Lad os håbe på, at den tid er forbi i KTK, hvor man, som medlem, ikke hjalp til, fordi man ikke gad.

Derfor - vær ikke bange - kom blot frem - klubben har brug for al den hjælp den kan få - også din.



Laurits Jakobsen er bl.a
- vinder af KTK-cuppen i 1995 og 1996, klubmester i triathlon og med i landsholdets bruttotrup i 1996 og 1997
- deltager ved KTK's bestyrelsesmøder og administrerer klubtøjet, KTK's medlem i DTriF's

Redaktør søges

Af redaktøren

KTK86 søger ny redaktør fra og med januar 1997

Er du interesseret kontakt da :

Ole Christophersen tlf.: 3927 1048

eller

Jimmy Kalvslund tlf.: 3187 80 89

Nordisk Mesterskab

Oslo 22. juni 1996, 1500-40-10, ungdom 750.20-5

Af Tom Vinnergård

Efter årets bedste indsats ved DM i Odense, mente Ole, at en deltagelse ved NM i Oslo var ét must.

Ole Vinnergård klar til NM.

En opringning til DFDS, viste at der var ledige pladser på båden til Oslo denne weekend. En to-mands kahyt, tur-retur med samme skib, dvs samme kahyt begge veje, så bagagen kunne efterlades i kahytten. Det var helt fint og prisen var også ok, idet rejsen for to personer inkl. cykler kostede kr.1160.

Kunne vi så tidsmæssigt nå det? Båden ankommer til Oslo kl 9.00 og afgår igen kl 17.00. Ole skulle starte kl 11.00, og jeg skulle starte kl 13.00. Med stævnecentret beliggende 8 km syd for Oslo, så det rimeligt ud. Tilmeldingen blev afsendt, selvfølgelig som altid i sidste øjeblik.

Fredag aften kl 17.00 startede vi sejlturen. Efter indtagelse af flere liter cola, 1 kg engelsk vingummi, 12 yankie bars følte vi os godt rustede til strabadserne. Indsejlingen til Oslo næste morgen foregik i flot solskin, men inden båden fik lagt til kaj begyndte regnbygerne, som vi blev plaget af resten af dagen.

Vi havde forventet, at der ville være mange triathleter med båden, men der var kun en cyklist foruden os. Vedkommende lignede ikke en, der skulle deltage i stævnet, men han så heller ikke ud som en almindelig turist. Det viste sig at han trænede til Paris-Brest-Paris (1200 km). Han sejlede derfor til Oslo, for så at cykle til København i ét stræk. Løbet afholdes kun hver 4.år, så der skulle være rigelig tid til at komme i god form, eller måske udsætte træningen et år eller to.

Fra tidligere besøg med cykel i Oslo, mente jeg at kunne huske, at

trafikplanlæggerne ikke havde taget hensyn til cyklister. Dette viste sig at holde stik, men efter en farefuld cykeltur ad E-18, nåede vi stævneområdet, som blev afsløret ved et kik på kilometertælleren og et møde med en afmærket del af løberuten.

Efter registreringen, vores tilmelding var altså nået frem i tide, snakkede vi med landstræner Anders Søndergård, som fortalte, at de (landsholdet) aftenen inden havde fået at vide, at der var gear-begrænsning for ungdom. Med Ole's 53 tands klinge foran, måtte der ikke være færre end 15 tænder bagpå. Vi måtte nu ca 1 time inden starten, igang med at indstille gearet så, at klingerne med færre tænder end 15 ikke kunne bruges. Det er utilfredsstillende, at ingen, selv landstræneren, er vidende om at der er maksimal geartal for ungdom. Det burde selvfølgelig også have fremgået af invitationen.

Svømmeruten var en firkant bane, som skulle svømmes en eller to gange. Banen ændrede facon i løbet af stævnet i takt med at vejret blev hårdere. Afstanden til skiftezonen var ca 200 meter med stigning. Vandtemperaturen var ca 15 gr. C, men det føltes koldere.

Cykelruten var en 10 km rundstrækning, med 4 km svag stigning, 1 km 12% stigning og 5 km nedkørsel, og vendepunkt ud for skiftezonen. Kun det første og mindst farlige stykke, de 4 km på E-18, var afspærret. På nedkørslen var en tunnel og flere skarpe sving og rundkørsler. Regnen gjorde denne nedkørsel yderst farlig. Ved rundkørsler og kryds var der kun placeret en vejviser, som havde besvær med både at vise vej, og holde bilerne tilbage. Vendepunktet gav også anledning til kritik, idet der her opstod en trafikprop af biler.

Løberuten var en 5 km rundstrækning, meget kuperet med varieret belægning, i værste tilfælde med mindre klippestykker. På steder var der en meget smuk udsigt over Oslo. Også på løbeturen var der problemer med vejvisning, eller snarere mangel på samme.

Stævnet var yderst publikumsvenligt, idet løberuten gik forbi skiftezonen ene langside, mens cykelruten med vendepunkt var på den anden langside.

Instruktion inden start var der ikke noget af, men det havde der måske været dagen før? Ungdom var den første gruppe, som skulle starte. Ole var oppe af vandet som nr 3, men fik den anden hurtigste svømmetid, idet tidtagningen skete ved indgangen til skiftezonen. Nr.1 var ca 1 minut foran.

Ole kom ud på cykelruten som nr 2, en placering han holdt til efter første vending, selvom der nu var ca 2 minutter til nr. 1. På den sidste cykelrundte var Ole blevet overhalet og kom ind samtidig med to andre. Dette og måske den hårde cykeltur gjorde, at Ole resignerede på løbeturen. Det samlede resultat blev en 5. plads med tiden 1.17.04 (nr. 1 havde tiden 1.14.19)

På nedkørslen under cykelturen var

IDRÆTSSKADE-BEHANDLING

AKUT BEHANDLING

GENOPTRÆNING MED TRÆNINGSVEJLEDNING

DANSKE FYSIOTERAPEUTER

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

Ole blevet sinket af en ældre dame , som ikke ville lade ham overhale. Han fik først lov til at overhale, da han råbte nogle eder (på dansk, men det kan åbenbart også forstås på norsk.) Det var især denne nedkørsel som var farlig. Da vejen var ret smal, udgjorde modkørende biler en fare ved overhaling.

Så var det omsider blevet min tur til at starte. Et grundigt studie af en skitse over svømmeruten, samt duggede briller og bølger. som gjorde det svært at se de foran svømmende, resulterede i, at jeg som måske den eneste svømmede den rigtige rute. Den var iøvrigt nok også for lang.

Først da jeg kom op på cyklen, følte jeg det behageligt igen. Men behaget varede kun til 12% stigningen. Da jeg ikke har cyklet opad nogen længere 12% stigning de sidste år, mente jeg, at en 42-21 måtte være lav nok. Dette var katastrofalt, idet denne gearing nødvendiggjorde zig-zag kørsel op ad stigningen. Gang i cykelsko ville dog nok have været langsommere.

Den underlige knagende lyd, som havde lydt i længere tid fra mit Cosmic baghjul, viste sig at komme fra en eger, som knækkede på 4. opstigning.

Løbeturen forløb rimeligt efter den hårde cykeltur, i hvert fald mærkede jeg først de ømme ben i den efterfølgende uge.

Ole stod parat med alt udstyret pakket, ad jeg kom i mål, således at vi straks kunne tage afsted. Vi havde ikke tid til at deltage i præmieoverrækkelsen, men Ole mente, at jeg var blevet nr 3 i min klasse (der var mere end 3 deltagere) Dette viste sig at holde stik, idet Ole fik tilsendt resultatlisten fra landstræneren.

Vi nåede færgen i god tid, ca ½time inden afgang. Vi var nu rimeligt sultne og besluttede at indtage et måltid i bådens restaurant. Jeg kan ikke huske menuen, kun at der var 3 valnødde store kartofler. Hvis man, som vi gjorde kiggede længe på kartoflerne, skar dem i små stykker, og spiste dem meget langsomt kunne man godt blive mæt. Næste morgen tog vi revanche ved det store tag-selv morgenbord.

Til sidst kan man godt undre sig over, at der er så få deltagere til et NM. Rygterne fortalte godt nok inden stævnet, at det skulle være et dårligt arrangeret stævne - men alligevel !

Røde Kro

Søren kommer her med en levende beretning fra sin første Iron-man, Røde Kro d.10.8.96 (red.)

Af Søren Bollerup Hansen

Indledningsvis skal der lyde en stor og oprindelig tak til den helt fantastiske opbakning der kom fra KTK's suveræne heppe-kor. Uden deres store opbakning og entusiastiske indstilling var løbet aldrig blevet den oplevelse som det blev. Grundet mit relative korte bekendskab med KTK er jeg desværre ikke i stand til at nævne navnene på heppe-korets deltagere. Der skal dog lyde en speciel tak til "pigen med den østrigske koklokke". Hun simpelthen bar os rundt på selve marathonen.

Endnu engang tusind tak for jeres opbakning.

Som sædvane, fristes man til at sige, gjorde KTK sig endnu engang positivt bemærket, ved at vinde en af rækkerne, ved Benny Ohlsen. Yderligere markerede Michael Petersen sig med en udemærket 10 plads og Jesper Bæk med en 13 plads i den største af kategorierne (21-34 år).

Kokken ca. 04.30 ringede vækkeuret hos 10 friske KTK'er som havde besluttet sig for at ville gennemføre Danish Open Triathlon i Rødekro. Ud over de 10 KTK'er ringede vækkeuret hos ca. 250 andre triathleter som enten ville gennnemføre hele jernmanden eller som skulle deltage i en af disciplinerne i en af de 10 stafet-hold.

Ruten var tilrættelagt således, at de 3,8 km svømning skulle foregå i Jels sø, ca. 60 km fra Rødekro, på en 1,9 km trekantbane. Cykelruten, som var helt flad, bortset fra Genner-bakken, gik fra Jels sø ned til Rødekro og herefter skulle der køres 2 omgange i et loop á 60 km. Marathonen var opdelt i fire loop ä hver ca. 10 km. Loopet gik fra stadion gennem henholdsvis Rødekro's bycentrum og villakvarteret tilbage til stadion. Uden at have et egentligt erfaringsmæssigt grundlag for min udtalelse vil jeg mene at ruten var forholdsvis nem.

Vejrmeldingen for dagen lød på sol, med en maks temperatur på mellem 18 og 20 grader. Desværre lød meldingen også på kraftig vind op til 15 m/s.

Vi skulle være klar, omklædt til registrering ved Jels Sø kl. 06.45. De flest af os havde været oppe dagen i forvejen og afleveret cyklerne i skiftezonen, ved søen. Selve registreringen foregik elektronisk ved hjælp af en lille chip fastgjort omkring anklen. Vandet var behageligt varmt omkring de 20 grader og alle ca. 250 deltager var klar til start. Når man lå i vandet i kikkede de ca. 900

m ned for enden af trekant-banen tænkte man/jeg "der er fandme langt derned". Starten gik og løbet var i gang. Selve svømmeturen var en fornøjelse, det blæste endnu ikke og vandet var derfor meget roligt. Jeg havde en planlagt svømmetid på 1 time og 30 min. Men "allerede" efter 1 time og 16 min var den første disciplin for mit vedkommende afsluttet og jeg følte mig godt tilfreds.

Af med svømmetøjet, cream på numsen og føderne, på med cykeltøjet og så afsted. Desværre måtte det konstateres, at vinden var begyndt at tiltage og at der var modvind ned til Rødekro. Jeg havde en planlagt cykeltid på 6½ time. Strategien var at cykle langsomt for herved at kunne løbe hele marathonen. Starten på cykelturen var et mareridt. Jeg blev overhalet af alt og alle, selv gamle damer med cykelkurv. Stædigt holdte jeg dog fast i min strategi. Efter ca. 120 km. begyndt jeg så at overhale andre incl. den gamle dame.

Vinden steg i styrke mens vi cyklede og det må nok konstateres, at der var mange der havde lagt for hårdt ud. Efter 120 km kom vi tilbage til stadion og dette sammenholdt med den kraftige vind og at der stadig var 60 km tilbage gjorde at mange mistede modet. En hel del udgik efter 120 km på cyklen, herunder Carsten.

Genner- bakken skal dog nævnes. En helt fantastisk stæmning der var her. Man følte helt at man var deltager i Tour de France. Her var rigtig mange og entusiastiske tilskuer som havde skrevet navne på asfalten. Så på trods af de fysiske udfordringer som bakken gav så glædede man sig til bakken. På trods af mit meget adstadige tempo op af bakken nåede jeg ikke at se mit navn.

Efter 6 timer og 50 min steg jeg af cyklen. Jeg måtte konstatere, at jeg til fulde havde efterlevet min egen strategi om at cykle langsomt, men så langsomt. Endnu engang af med tøjet, cream på føderne, på med løbetøjet og så afsted. Min planlagte løbetid var 4 timer og 30 min. Det skulle vise sig, at det var meget opmuntrende at runde stadion for hver 10 km. Det betød for mit vedkommende, at ruten ikke føltes så lang. Det eneste negative var, at vinderen blev udråbt samtidig med at jeg løb ind på stadion første gang. Løbeturen var som nævnt tilrettelagt således, at man løb gennem Rødekro's villakvarter og selve bymidten. I villakvarterne havde "de lokale" flyttet havemøblerne ud på gaderne og sad og nød deres eftermiddagskaffe mens vi løb lidende forbi. Det skal her bemærkes, at Jesper faktisk løb i den fjerde bedste tid - flot.

Egentlig er der noget hyggeligt ved selve løbeturen. Det er her og kun her, at man møder de øvrige fra deltagere herunder også øvrige KTK'er og har muligheden for at udvæksle opmuntrende ord. Yderligere har man en mulighed for at får en indikation af hvordan man er placeret. På svømmeturen ser alle ens ud, og det

konkurrende miljø er ikke særlig velegnet for en egentlig dialog. På cykelturen føler man sig lidt som "Pelle alene i verdenen" og alle racer bare forbi.

Langt om længe, efter ca. 4 timer og 10 min løb, løber jeg over målstregen og mine fysiske smerter er overstået-tror jeg-. Alt i alt har jeg været igang i ca. 12 timer og 15 min. Michael har været inde i 2½ time og ude på ruten kæmper Steen og Benny for at få afsluttet deres kvaler.

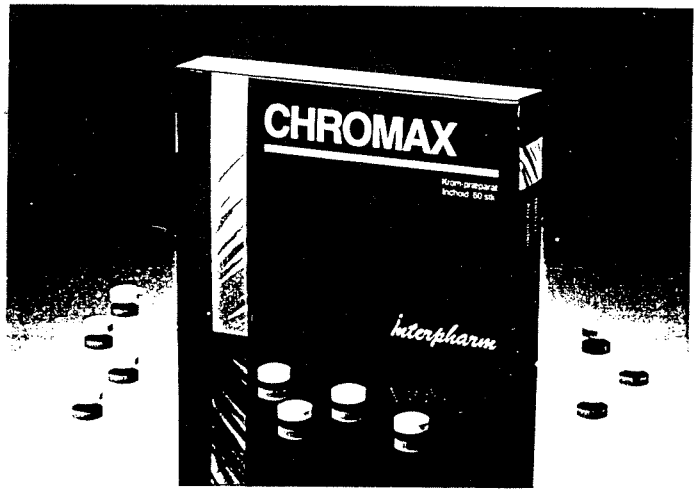
Interpharm INDUSTRIPARKEN 4, DK-2750 BALLERUP, TLF. 44 66 80 08 – FAX 44 66 88 08

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

KTK'ere på Lanzarote, "Vulcan Triathlon", 1989

Enkelte kommentarer til et foto med nogle KTK'ere.

Nævnt i rækkefølge fra venstre:

Gabor Klötzl: Medstifter af KTK86. KTK's første formand. Professionel. Vinder af verdens hårdeste triathlon - Embrun - 2 år i træk. Nu løbetræner i AK73 og landsholdstræner for tri- og du-landsholdet.

Iben Petersen : tidligere supermotionist

Ronny Hansen : tidligere tri-landsholdet, Nordisk mester, professionel.

Steffen Lüders : tidligere tri-landsholdet, ironman vinder KTK's bestyrelse,

Ole Christophersen : tidligere supermotionist, formand for KTK86

Henrik Loftheim : tidligere tri-landsholdet og tidligere formand for KTK

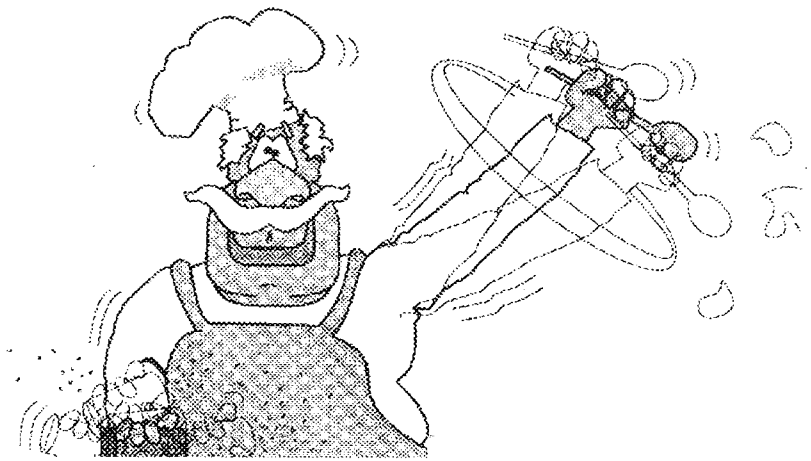
Jan Damgård : medstift af KTK. Dansk mester, tri-landsholdet. Dansk mester i vet.kl 3

Andreas Hartkopp : medstifter af KTK. Dansk mester. Tri-landsholdet. Landstræner for tri- og du-landsholdet.

Mette's råd og vejledning

I fortsættelse af Mette´s råd og vejledning i forrige nummer af TRI-expressen, er her et par gode opskrifter, der kan anbefales. (red)

Af Mette Wendelboe



CHILI CON CARNE

(4 pers.)

Kogetid: ca. 30 min.

1 ds kidney beans (store mørkerøde bønner)
250 g hakket oksekød eller andet
2 fint hakkede løg
2 peberfrugter rød/grøn
1/2 spsk olie
1 ds flåede tomater
1 dl tomatpuré
2 dl vand
1 grøntsagsbouillonterning
2-3 fed presset hvidløg

1/2 tsk karry
1 knsp cayennepeber
1 knsp chilepeber
salt

Brug en teflon belagt gryde, hvis du ikke har det skal der bruges lidt mere olie.

Svits karry og løg i olien.
Svits kødet med, mens du maser kødet ud med skeen så det bliver grynet.
Tomater, tomatpuré, vand, bouillon, hvidløg, chili, cayenne, kidney beans og salt tilsættes og retten koger i ca. 10 min.
Peberfrugterne skæres i tern og tilsættes retten, lad den simre yderligere 5 min.

Tilbehør: Kogte ris og eller brød, evt tsatsíkji (agurkesalat)

Tsatsíkji

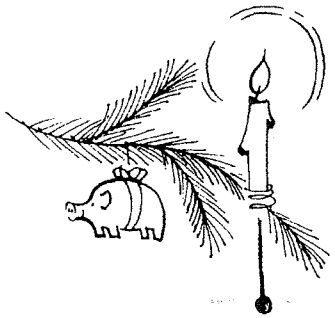
1/2 agurk
3 fed hvidløg
1/2 l yoghurt
salt og peber

Sæt yoghurten til afdrypning i et kaffefilter med holder, i ca. 1-2 tim.
Flæk agurken på langs og skrab kernerne ud med en ske.
Riv agurken på den grove del af et råkostjern eller snit agurken i små tern.
Drys salt på agurken og lad den stå tildækket i 10 min.
Yoghurten røres op med pressede hvidløg, og peber.
Saften hældes fra agurken og den vendes i yoghurten.
Smag til med lidt salt.

Næste Nummer

I næste nummer mindes Søren Ortvad og Henrik Loftheim gamle dage. Næste nummer kommer omkring juletid - ja, jeg kan næsten ikke tro på, at den (julen!) er ved at være så nær. Indtil da ha' det rigtig godt.

Jimmy



KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86