KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86

TRI -EXPRESSEN

KLUBBLAD FOR KTK-86

Årgang 11 december 97 nr. 5

KopiService

FINISH

KopiService

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: Marianne Schou, Sankelmarksgade 10, 2. th 1676 V 3121 6196
Blad: Torben Nielsen, Flakholmen 12,3 2720 Vanløse tlf.: 38 74 42 27
Sponsor-medl Peter Ottesen, Adilsvej 2, 2. tv. 2000 F, 31 19 69 96
Suppleanter: Erik Tersing, Nordborggade 10 2100 Ø, tlf 3142 1282
Laurits Jacobsen, Dalgas Boulevard 1, 14, 2000 Frb. tlf. 3630 3248

Revisor: Helle Jensen, Reg. revisor.
Rev. suppleant: Bo Lajos
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/kontaktperson: Erik Tersing, Nordborggade 10, 2100 Kbh. Ø.
tlf. 3142 1282

Resultatlister:
Kim Heinesen, Sundby Vestervej 16, 2300 Kbh S., tlf.: 3297 4005
Stævneudvalg:
Tilmelding: Stig Sejr Larsen, tlf 31 21 77 81
Information, PR: Marianne Schou
Tlf.: 3121 6196
Materiel: Morten Dalby, 39 29 07 15
Skiftezone: Morten T Jensen, 38 88 48 81
Løberute: Mette Wendelboe, 31 21 77 81
Cykelrute: Erik Timmermann, 36 30 1221
Servicering: Benny Ohlsen, 33 15 40 38
Sponsor & koordinering: Ole Christophersen 39 27 10 48
Højtaleranlæg: Erik Tersing, 31 42 12 82

Trænere:

Svømning:
Michael Jepsen, Borgmester Jensens alle 14 3 th, 2100 Kbh Ø, 3138 0400
Lene Strandsbjerg, Slotsgade 9, 4.tv, 2200 København N, tlf.: 3537 2515
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 Plads.
Tirsdag og torsdag. 17.10 - CA. 18.30.
Søndermarken, Valby,
lø. 14.45 (overfor officerskolen)
KTKs gironr. 749-7636

Forside: *Jeanette Pardoff - først over stregen i La Santa Powerman.*

Indhold:

Side 4 Over broen uden.....
Side 5 Formanden har ordet.
Side 6 Nye medlemmer.
Side 7 Mange ressourcer.....
Side 9 Svømmetræning i KTK
Side 12 Licens for 1998.
Side 16 Et nyt syn på .....
Side 18 Generalforsamling
Side 19 Spinning for KTK'ere..
Side 21 Mærkedage.
Side 25 Esbjerg - tre døgn .....
Side 26 Mål for 1998
Side 28 KTK - Danmarks .....
Side 29 Kontaktperson.
Side 30 Kontingent for 1998
Side 31 Cykeltrænerkursus.

HUSK DEADLINE

DEN 1. februar

Fra redaktøren:

Så er tiden inde hvor timeglasset for 1997 er ved at udløbe. Det er nu tiden er inde til at gøre status over hvad året bragte og hvad det burde have bragt. Det er nu man skal se i bagspejlet om man egentlig lærte noget af året der gik eller om det bare er gået uden at sætte sine spor.

For mit eget vedkommende var '97 året hvor jeg troede jeg skulle igang med tri igen - det kom jeg ikke. Det var året hvor jeg ville forbedre mit løb - det lykkedes ikke helt pga skader. Det var året hvor jeg overtog redaktørposten på Tri-Expressen - det er efter nogle begynder vanskeligheder gået meget godt. Billedkvaliteten er forbedret væsentligt, og der har ikke været problemer med at få artikler så jeg har været tilfreds med resultatet af arbejdet.
Desværre vil jeg så samtidig meddele at fra blad 2 i det nye år overtages redaktørposten af Martin Funk, da jeg ikke længere kan finde den tid der trods alt skal bruges på arbejdet.
Alt i alt vil mit statusregnskab få denne konklusion, at
"år lærer mere end bøger"

Torben

Der er nogle ting, du kun kan opleve én gang i livet. DET STORE BROLØB i 1998 er en af dem.
DET STORE BROLØB er et cykelløb på ca. 120 km eller en halvmarathon, som arrangeres i dagene før bilerne slippes løs på den ny Storebæltsbro. Herefter vil det for altid være slut med fod- og pedalkraft på broen. Hvis du deltager, får du diplom og løbs T-shirt, som kun uddeles til løbsdeltagerne. Kom med til en af de allerstørste sports- og trafikbegivenheder i Danmarkshistorien. Cykelløbet køres den 30. maj og halvmarathonen løbes den 31. maj

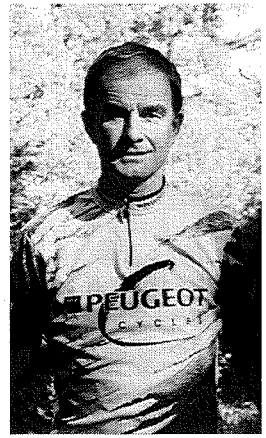
DET STORE BROLØB

HALVMARATHON / CYKLING

(med forbehold for ændring af broens officielle åbningsdato).
Vi regner med ca. 20.000 deltagere i hver af de to discipliner. Og vi regner med en kvart million tilskuere...
Ring på tlf. 43 26 21 38 mellem kl. 12 og 14 (efter 1. november) og få at vide, hvordan du kan komme til at løbe eller cykle tørskoet over Storebælt. Det koster 250 kr. (inkl. forplejning og T- shirt) og 400 kr. for begge løb. Hvis du betaler inden 1. marts 1998, garanterer vi plads.

Nykredit Danmarks Idrætsforbund Dansk Røde Kors

FORMANDEN HAR ORDET



Inden længe bevæger vi os ind i det nye år - på vej mod en ny sæson, med nye udfordringer. Hvert år stiller vi nye krav til os selv og hinanden og forsøger, efter bedste evne, at leve op til dem.
Der en en bestemt begivenhed på året, hvor retningslinierne for KTKs fremtid, for det kommende år, afstikkes, og det er den årlige generalforsamling - hvor medlemmerne er den øverste myndighed. Desværre vælger nogle medlemmer generalforsamlingen fra i deres planlægning, fordi de tror, den er kedelig og uvedkommende. Men det kan aldrig være kedeligt og uvedkommende at få indflydelse på sin egen fremtid, og det er netop det, generalforsamlingen kommer til at handle om; der skal f.eks. ske ændringer i bestyrelsens sammensætning - herunder valg af ny formand.
Det er bestyrelsen, som beslutter, hvad der skal ske, i klubben, i perioden mellem generalforsamlingerne, men hvad der skal besluttes i årets løb er lettere at tage stilling til, hvis bestyrelsen i forvejen får udstukket nogle retningslinier fra medlemmerne - og det gøres på generalforsamlingen.
Derudover får vi bl.a. lejlighed til at hylde nogle KTKere, som har gjort sig særligt, positivt bemærket i årets løb.

1997 har været et godt år for KTK, især fordi stemningen i klubben næppe har været bedre, end netop nu. Det skyldes først og fremmest alt det, som man kan være fælles om i klubben, f.eks. spinning, svømning, cykling, løb, træningssamlinger, fester m.v. - og så er den medlemssammensætning, KTK består af, helt afgørende.

Da jeg for 5 år siden tog imod den udfordring, der ligger i formandsarbejdet, havde jeg én ambition: Jeg ville være med til

at gøre KTK til en klub, som jeg selv ubetinget ville søge medlemsskab i, hvis jeg ønskede at dyrke tri eller du. Resultatet blev ik' så ringe enda. Det skyldes først og fremmest mange KTKeres fælles indsats. Vi har lært, at der ikke er noget, der hedder "bare" og "kun", og at resultaterne kun opnås med ambitioner, energi, risikovillighed, sund fornuft og opbakning. Men der er også nogle, som har haft det sjovt med klubarbejdet - jeg er én af dem.

Vi har i KTK 86 et godt medlemsgrundlag, som kan give klubben en lys fremtid.

Når jeg siger tak til alle, som har arbejdet for et godt KTK-år 1997, gør jeg det med håbet om, at alle medlemmer af KTK 86 får en rigtig god jul og et godt nytår.

Nye medlemmer

På det sidste har vi fået en del nye medlemmer - velkommen til jer:

Anders Henriksen	Istedgade 88, 3, 1650 V	3121 7099
Carina Raaby	Valbygaadsvej 64, 2500 Valby	
Carsten Jensen	Jansvej 3, st. tv. 2300 S	
Christian Heiberg	St. Kongensgade 20, 1 ,1264	3315 1852
Helene Dyhr	Pilestræde 41, 3., 1112 K,	3332 1082
Kate H. Iversen	Ourøgade 29, 1. tv2100 Ø	
Lars M. Østergaard	Valbygaardsvej 64, 2500 Valby	
Lars P. Eriksen	Dalslandsgade 8 D st. 104 2300 Ø	
Peter Christens	Bentzonsvej 53, 2000 F	3811 1115
Torben Espenhain	Ejdersgade 26, 4th., 1761 V	3123 2490
Torsten B. Larsen	Grønjordskollegiet 3 st.3123, 2300 S	
Ulrik Schultz	Christoffers Alle 194, 2800,	4444 9042

MANGE NØDVENDIGE RESSOURCER ER FORBUNDET MED PROFILERING AF TRI.

Af Ole Christophersen

En afgørende forudsætning for triathlonsportens chancer for at overleve er, de aktive triathleters lyst til at deltage i de stævner der tilbydes, og de aktive organisationsfolks evne til at profilere sporten gennem etablering af stævner, af høj kvalitet.

Når KTK har etableret stævner, har vi været heldige og stort set altid sluppet godt fra det og derved - i lighed med mange andre klubber - profileret tri-sporten på en fordelagtig måde. Det er dog ikke, alene, lykkedes p.g.a. held, men også fordi vi har haft nogle gode folk, som har været istand til organisere og har haft ideer til, hvordan man kan forny sig som stævnearrangør; og sidst - men ikke mindst - så er det lykkedes, fordi mange sponsorer har bakket os op, med fortæring og præmier til deltagerne.

Fra klubbens start er det blevet til en del stævner, men KTK var en langsom starter.
Eks.: En søndag eftermiddag i 1988, efter et stævne i Nordsjælland, blev jeg hånet, af folk som idag har fremtrædende poster indenfor tri-sporten, fordi jeg var medlem af en klub, med mange topfolk, som nød godt af andre klubbers stævner, uden selv at ville stable et årligt stævne på benene, til gavn for tri-sporten.

Først i 1990 lød startskudet for KTK som stævnearrangør, men derefter er det også gået slag i slag.

1990: Ginozin Triathlon
Dragør Søbad
Licens: 1500 - 40 - 10 Motion: 750 - 30 - 10

1991: Ginozin Triathlon - DM på kortdistance
Dragør Søbad
Licens: 1500 - 40 - 10 Motion: 750 - 30 - 5

1992: Ginozin Triathlon - DM på middeldistancen
Bellevue - Nordsj. - Dyrehaven
Licens: 2500 - 80 - 20

1993: Ryvang Superstart - enkeltstart
Dragør Søbad
Licens: 750 - 20 - 5 Motion: 750 - 20 - 5
1994: Danmarks Triathlon Dag - begynderstævne
Emdrupbadet, Østerbro
Motion: 200 - 10 - 2
1994: KTK Superstart - landsturneringsstævne
Dragør Søbad
Licens: 750 - 20 - 5 Motion: 750 - 20 - 5
1995: Danmarks Triathlon Dag - begynderstævne
Emdrupbadet, Østerbro
Motion: 200 - 10 - 2
1995: KTK Triathlon
Dragør Søbad
Licens: 1900 - 90 - 21,1 Motion: 633 - 30 - 7
1996: Copenhagen International Duathlon
København
Licens: 10 - 40 - 5 Motion: 5 - 20 - 2,5
1997: KTK Duathlon - landsturneringsstævne
Dragør
Licens: 6 - 30 - 3 Kvindeduathlon: 3 - 10 - 1,5
Selv om mange KTKere, heldigvis, har gjort et stort arbejde i forbindelse med stævnerne, ville vi ikke have kunne yde en tilstrækkelig service overfor deltagerne, hvis vi ikke havde haft støtte fra forskellige sponsorer; her nævnt i tilfældig rækkefølge:

Ryvang Cykler, Ferrosan/Ginozin, Interpharm/Chromax, Irma, Paaskebrød, Citroen Amager, Gøl Pølser, Surf Line/Aquaman.
Nardos/muskelbalsam, Polar/pulsure, Multi-Inform, Steff Houlberg, Edax/muskelbalsam, Fabin, Speedo, Inter Sport, BigGest, Formula Micro, Brooks, Shoes & Socks, Super Brugsen, Hørsholm Massageskole, Oriflame, Time, ScanItal, GT, Leppin, SK Emballage, Ron Hill, Jensen CNS, Falck Amager, AutoNorden, Isostar, Ironman/sportstøj, Grønlund Foto, Pro Sport, Giro, Ettol Sport, High Five, Cloetta Fazer, Pearl Izumi, Leppin, Team Tjep Tryk, La Santa Sport, Siemens Nixdorf, Discount Ost, Sydstrandens Bager, Peugeot, Adidas, ScanBike m.fl.

MANGE NØDVENDIGE RESSOURCER ER FORBUNDET MED PROFILERING AF TRI.

Svømmetræning i KTK 86

Af Michael Jepsen

Der foregår en masse i svømmehalerne for KTK´er. Blandt andet er der jo kommet ny svømmetræner fra oktober ´97. Det er jo snart 3 måneder siden og her er en mindre beretning fra Michael Jepsen mht. svømningtræningen i KTK 86

Teori og praksis
For mange triatleter er svømningen den værste forhindring. Hvis du ikke kan løbe, er det ikke så galt, for så kan du jo bare jogge af sted eller gå, ja endog kravle, hvis det skulle være nødvendigt. Det samme gælder det at cykle. Hvor mange kender du, som ikke kan kører på cykel? Men hvis du ikke kan svømme, så drukner du. Dine evne til at svømme en bassinlængde afhænger ikke af, hvor stærk du er, eller hvilken slags badebukser du har på, men udelukkende af din teknik. I konkurrencer, hvor enkelte sekunder kan være afgørende for udfaldet efter de sidste10 km løb er ilt en meget kostbar vare. Derfor er det vigtigt af kunne beherske en korrekt og effektiv teknik, for at få størst mulig udnyttelse af dit iltforbrug, og samtidig komme af med den kuldioxid du har opbygget.

For at lære og forbedre denne svømmeteknik, er træneren et vigtigt redskab. Grunden hertil er at i modsætning til andre sportsgrene, kræver svømning at der er nogen til at bedømme, hvor effektive dine svømmetag er. Det er specielt vandets opdrift der påvirker ens egne dømmekraft, til at tro at man ligger som man skal, og ben bare kører derudad. Mange triatleter har også en tendens til at fokusere på deres bedste disciplin, og kun lejlighedsvis i deres svageste discipliner. Der er f.eks. mange der løbetræner hver dag, men hvor mange svømmer hver dag. Det er hvis kun fanatiker og "gamle" svømmer, der ikke kan undvære kloret, som gør det.
Når man først er blevet bedre til at udføre en korrekt teknik, er det vigtigt at du forsætter med at svømme jævnligt, da man har optrænet en meget vigtig egenskab, som blandt svømmer kaldes "at mærke vandet". Denne vandføling forsvinder hurtigt, hvis man ikke kommer i vandet tit nok. Tit nok er ikke en gang hver anden uge, men nærmer 2 - 3 gange om ugen.
Dog skal det nævnes at, hvis du ikke kan svømme et eneste tag,

bør du bruge adskillige måneder på at blive vant til vandet, før du så meget som tænker på at svømme f.eks. 1,5 km i åbent vand. Spørgsmålet er nu, hvad du selv kan gøre, for at få "succes" med dine anstrengelser. Først bør du opstille nogle klare mål, som er afpasset efter dine personlige behov og evner. Din træning vil først blive optimal, hensigtsmæssig og effektiv, når du ved, hvor du i løbet af sæsonen, vil hen. Her er det altid godt at have en træner, som kan hjælpe dig med at satte en målsætning for sæsonen, som både er realistisk og udfordrende. Selve træningen skal bestå af en blanding af:

- **Styrke**, pga. det kvadratiske forhold mellem stigninger i modstand i forhold til svømmehastigheden, udgør kort sprint træning en form for styrketræning. Husk også bentræningen, da man kan komme ud for at der er så meget modstrøm, at det ikke er nok at bruge armene alene. Bentaget har også stor betydning for hvordan kroppen ligger i vandet, og derved vandmodstanden.
- **Ilt forsyning**. Praktisk talt består denne form for træning af længere distancer, med ganske korte pauser f.eks. 4 x 400 m cr på en arbejdsbelastning lige under, hvor iltforbruget er maksimal.
- **Teknik**, er vigtig da en ukorrekt teknik koster for mange kræfter ved svømning. Særlig er det vigtig at fremføring af armen foregå så tæt ind på kroppen som mulig. Vejrtrækningen er også for mange et problem i starten. Øve det samtidig med at du øver bentag, drej hovedet til siden og sug luft ind. Når hovedet igen er nede i vandet, puster du al luften ud igen.
- **Pace**, skal læres for at du kan disponerer bedst mulig over dit iltforbrug. Ved pacetræning forsøger man indenfor en snæver ramme at svømme lige hurtig pr.100 m gentagen gange f.eks. 15 x 100 m, med 10 sek. pause.
- **Smidighed**, ekstra smidighed i vigtige led (skulder, forled, nakke og hofte) giver en forøget fremdrift fra et længere svømmetag, og et mindre energiforbrug pga. en mere afslappet muskulatur.

Hvis man skal lave en kort vurdering af svømmeteknikken kan man dele prioriteten af den op på følgende måde:

1. Kropsstillingen i vandet
2. Hovedstillingen
3. Vejrtrækningen
4. Armtag / fremføring
5. Bentag
6. Koordination og rytme

Efter de første par måneder, hvor vi har fået opbygget lidt styrke i vores kroppe, vil jeg nu her efter Esbjerg trænings lejren, forsøge at bruge mere tid direkte på teknik ,med udgangspunkt i listen ovenfor. Se også nedenfor mht. tidsfordelingen.

Status på ´97

Nu hvor året 1997 er ved at være overstået, kan man kigge tilbage på de 3 måneder hvor jeg har været træner. Der har været meget nyt, både for alle dem der har været til træning og ikke mindst mig selv. Hvis man ser på indholdet af træningen (meter og type) får man følgende resultat.

Oversigt for træningen i 1997 uge for uge

	uge 40	uge 41	uge 42	uge 43	I Alt
Opv/uds	2000	1800	2100	2650	8550
Teknik	1400	1700	1450	1200	5750
Tempo	5000	6050	4650	5500	21200
AT	1200	650	1950	350	4150
Sprint/syre	0	0	250	0	250
					39900

	uge 44	uge 45	uge 46	uge 47	I Alt
Opv/uds	1900	1900	2200	1700	7700
Teknik	1700	1000	1550	1900	6150
Tempo	5800	5900	3900	6000	21600
AT	900	1400	1850	600	4750
Sprint/syre	200	0	500	0	700
					40900

Licens for 1998

Nu er det igen tid til at ansøge om licens. I den forbindelse er der nogle ting jeg vil bede jer om:

-Hvis du ønsker licens skal du inden 14.01.98 udfylde det licensregistrerings-skema der er at finde i dette nummer. Det skal sendes til undertegnede.

-Når du udfylder skemaet er det vigtigt at det gøres tydeligt og at alle oplysninger kommer med.

-Skifter du licensklasse, skal dette anføres, og dit gamle "stof"-nummer skal medsendes.

-Alle der ønsker lices- også jer der havde licens i 1997-, skal udgylde skemaet og sende det til mig.

-Alle der får udfyldt og sendt skemaet den fastsatte dato, vil få tilsendt nye licenskort og cykelnumre medio marts. Dette forudsætter dog at kontingent til KTK-86 for 1998 er betalt.

-De af jer der ikke får søgt i rette tid må forvente at leverancen af Triathlon stopper.

-Efterregistrering ér mulig, men da tri-forbundet har begrænset åbningstid, er det ikke en god ide at komme i tanke om det ugen før man ønsker at deltage i et licensstævne, så er der langtfra garanti for at det kan lade sig gøre.

Leni Hansen
Møllestræde3, 3400 Hillerød
48 24 23 38

H5
HIGHFIVE
PERFORMANCE NUTRITION
SPORT

	uge 48	uge 49	uge 50	uge 51	I Alt
Opv/uds	2000	2200	1700	1400	7300
Teknik	1550	1550	1950	1400	6450
Tempo	4750	4900	3700	4900	18250
AT	2000	1250	1750	1400	6400
Sprint/syre	0	300	1000	600	1900
					40300

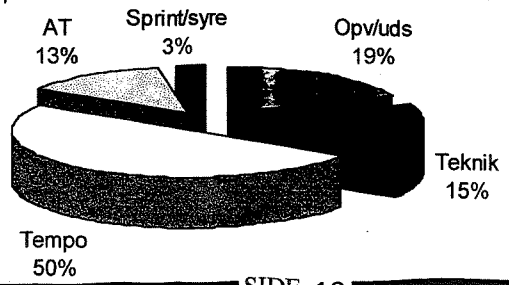
	I alt '97
Opv/uds	23550
Teknik	18350
Tempo	61050
AT	15300
Sprint/syre	2850
	121100

Gennemsnit pr "dag"
uden deltagelse på Esbjerg turen
3364 meter

Disse tal bygger på planlagt træning for de hurtigste baner. Dvs. dem der når ca. 3500 - 4000 meter pr gang. Skemaerne er bygget op i fem grupper.

- *Opvarmning / udsvømning* er det der har stået f.eks. som "200 m Opv. og 100 m Uds". Typisk en 600 - 700 meter pr gang.
- *Teknik* er både det "teknik der bliver gennemgået" og som "100 meter løst" der typisk er mellem forskellige punktere. Dog er der ikke blevet gennemgået så meget teknik på de hurtigere baner og måske også på de langsommere baner. Det vil der blive gjort mere ved her efter Esbjerg træningslejre I.
- *Tempo* dækker over forskellige punktere, men det er alt det der bliver svømmet 65 % - 80 % af Maks. Det er her vi bruger det meste af vores tid.
- *AT og Sprint/syre* er de to hårdeste grupper. Det er meget hårde og korte distancer, samt f.eks. i sæt der skal svømmes som prog. 1-? (afhængig hvor meget der er AT. Typisk den sidste, men det er meget afhængig af om det skal være hårdt).

Hvis vi ser på de 3 måneder i '97 får vi en fordeling med følgende udseende:



Der har også været svømmet en 1000 meter test den 14/11 ´97. Siden er der desuden blevet gennemført en test i Esbjerg og i skrivende stund en test i december. Jeg vil ikke kommitter 1000 meter testen mere end give et par eksempler på, typer af "serier" vi svømmer tit og hvad vi kan bruge vores 1000 m tider på. De viste eksempler er udregnet efter en 1000 m tid på 15.00 min.

Pr 100 m	*103 %*	*90 %*	*80 %*
1.30	1.27	1.40	1.52

Hvis vi skal svømme f.eks.:
8 x 50 m prog. 1-4, skal du:

- hvis det er et roligt punkt, svømme på: 56 sek. - 52 sek. - 48 sek. - 44 sek.
- Hvis det skal været hårdt, svømme på: 52 sek. - 49 sek. - 46 sek. - 44 sek.

Altså hvis det er progressivt 1-4 **skal** der være forskel på alle 4. Ved en rolig serie startes ved 80 % og op til 103 %. Ved en hård serie starter man lige over 90 % og op til 103 %. Der er altså mindre forskel i de 4 tider ved en hård serie og stor forskel ved en stille og rolig serie. **Husk det.**

8 x 125 m (100m roligt + 25 hårdt), skal du:

- hvis det er et roligt punkt, svømme på: 1.52 min. for de første 100 m + 21-21 sek. på de sidste 25 m.
- Hvis det skal været hårdt, svømme på: 1.40 min. for de første 100 m + 21-22 sek. på de sidste 25 m.

Her er det vigtigt at hvis det er rolig svømning så skal man svømme på 80 % på 100 m og derefter på 103 %. Ved hård svømning 90 % + 103 %. Man kan her se at hvis det er en rolig uge, så skal rolig svømning være **ROLIGT** og hårdt skal være **HÅRDT**. I en hård serie er der mindre forskel.

Profiler til svømningen

Profilerne til svømning kan være sværere at udpege, men hvis man ser på de personer der kommer til træning, er der rigtige mange der kommer hver gang (tirsdag og torsdag). Det er også godt at se så mange om lørdage (uden træner, men næsten altid et program, der er frivilligt og svømme). Gennemsnittet til svømning ligger på 26-28 personer med 18 som det mindst og 35 som maks. Med 35 til svømning kan det godt blive "for meget", for både svømmerne og træneren. Det er svært at nå alle og når der er så stor forskel i hastighed mellem svømmerne, kan der opstå flaskehalse. Så derfor, prøv at fordele jer selv på banerne!
Fremover vil jeg her i klubbladet prøve at fremhæve personer der gør et godt stykke arbejde til træning i form af optimisme, form fremgang eller andre forhold der skal fremhæves. Så det kan være DIG der næste gang får dit billedet i bladet.

Fremtids planer

Hvad er fremtids planerne for KTK 86 og svømmetræningen. Med hensyn til KTK 86´s fremtid lader jeg formand og bestyrelsen om, men svømmetræningen den ser god ud. Jeg har en del planer mht. ekstra træning af personer, der har behov for det (alle har selvfølge et behov, men der er jo altid nogen der har jo sig "mere fortjent"). Der er nogle af klubbens folk, der skal til svømme stævner (Ole V. skal med til en hel række stævner, bl.a. JuniorDM). Der er folk der skal til diverse tristævner, meget tidligt på året. Der er ikke i skrivende stund helt klare planer, men kom til svømning. Det kunne jo være at jeg en dag ville fremlægge dem der.
Jeg kunne også tænke mig at lave en form for langdistance-svømning, diverse svømme konkurrencer m.v.

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

Ønsker du øget muskelstyrke, energi og modstandskraft ?

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

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

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

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

Et nyt syn på mælkesyre !

Følgende artikel er bragt i bladet "Sports Science Exchange" fra "Gatorade Sports Science Institute, skrevet af Ph.D. George A. Brooks, oversat af Jakob Nielsen.

Nøglepunkter.

1) Mælkesyre er ikke kun et ubrugeligt affaldsprodukt, men tjener som energikilde og som byggesten for genopbygning af blodsukker og leversukker. Men mælkesyre kan bidrage til muskeltræthed.

2) Træningsprogrammer kan opbygges således at produktionen af mælkesyre minimeres og fjernelsen af mælkesyre øges. Dette kan opnås ved en kombination af træning med høj intensitet og udholdenhedstræning.

Introduktion.
Mælkesyre har indtil fornylig været betragtet som den primære årsag til muskeltræthed, ømhed og krampe. Det er dog ikke sandsynligt at mælkesyre alene kan stå bag dette. Mælkesyre ses nu også som en vigtig faktor i energistofskiftet.

Fysiologisk baggrund.
Mælkesyre kan nedsætte musklens evne til at trække sig sammen og til at udvikle energi, men imidlertid er blodets og muskulaturens indhold af mælkesyre minimal ved alle intensiteter i forhold til den mængde mælkesyre der dannes og fjernes i kroppen. Det er vigtigt at huske på at koncentrationenaf mælkesyre i blodet er et resultat af optagelsen og fjernelsen af mælkesyren. Derfor betyder en stigning i blodets mælkesyrekoncentration ikke nødvendigvis en stigning i mælkesyredannelsen, idet en nedsat fjernelse af mælkesyre fra blodet også kan få koncentrationen til at stige. Det skal også nævnes at muskulaturens indhold af mælkesyre kun i sjældne tilfælde er overensstemmende med blodets indhold.

Det har længe været antaget at tilstedeværelsen af mælkesyre i blod og muskler betød at muskulaturen var i iltunderskud. Det er ikke korrekt, idet der i musklen ,selv i hvile, dannes og fjernes mælkesyre. Naturligvis dannes mælkesyre i muskler der er i

LOVE FOR KØBENHAVNS TRIATHLON KLUB AF 1986

1. NAVN OG HJEMSTED

1.1. Klubbens navn er Københavns Triathlon Klub af 1986, KTK 86, KTK.
1.2. Klubben blev stiftet i 1986 og har hjemsted i Københavns kommune.

2. FORMÅL

2.1. Klubbens formål er give alle KTKs medlemmer optimale muligheder for at dyrke triathlon på et individuelt niveau. Dette mål søges nået gennem et aktivt klubarbejde med tilpassede træningsaktiviteter og et højt informationsniveau.
2.2. Gennem medlemsarrangementer, på tværs af alder og sportsligt niveau, søges kammeratskabet og klubånden styrket.

3. TILHØRSFORHOLD

3.1. KTK 86 er medlem af Dansk Triathlon Forbund, DTriF, under Danmarks Idræts Forbund, DIF og medlem af Dansk Svømme og Livredningsforbund, DSLF.

4. MEDLEMMETS RETTIGHEDER OG PLIGTER

4.1. Enhver, som ønsker at leve op til klubbens love, kan søge om medlemsskab.
4.2. Ved optagelse meddeles navn, adresse, fødselsdato og telefonnummer.
4.3. Optagelse af et nyt medlem vurderes af bestyrelsen.
4.4. Klubben optager aktive medlemmer fra det fyldte 12. år samt støttemedlemmer. Støttemedlemmers rettigheder er begrænset til modtagelse af klubbens medlemsblad samt adgang til klubmøder og generalforsamlinger.
4.5 Alle nye medlemmer modtager ved indmeldelsen et eksemplar af klubbens love.
4.6. Alle medlemmer har pligt til aktivt, at arbejde for klubbens formål.

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.
4.8. Et medlem kan, i kraft af sit usædvanligt aktive arbejde for klubben, indstilles til æresmedlem. Indstillingen foretages af bestyrelsen, og udnævnelsen finder sted efter generalforsamlingens godkendelse med minimum 75 % majoritet.

5. KONTINGENT

5.1. Kontingentet fastsættes for et år frem i tiden af bestyrelsen, dog ikke ved stigning på mere end 25 %.
5.2. Kontingentindbetalingen foretages ½-årligt for aktive medlemmer. For støttemedlemmer foretages kontingentindbetalingen helårligt.
5.3. Intet medlem kan deltage i træning eller konkurrencer uden at være ajour med kontingentbetalingen.
5.4. Bestyrelsen kan, efter anmodning, midlertidigt nedsætte medlemmers kontingent, når særlige økonomiske omstændigheder gør sig gældende
5.5. Bestyrelsen kan i særlige tilfælde friholde et medlem for kontingent.

6. UDMELDELSE

6.1. Udmeldelse skal ske skriftligt til klubbens kasserer.
6.2. Medlemmet er forpligtet til at betale kontingent i det halvår, hvor udmeldelsen finder sted.

7. EKSKLUSION

7.1. Et medlem kan indstilles til eksklusion, hvis svært belastende forhold taler for det.
7.2. Behandling af eksklusion finder sted på en ekstraordinær generalforsamling. Afgørelsen finder sted ved almindelig stemmeflerhed.

8. KLUBBENS LEDELSE

8.1. Klubben ledes mellem generalforsamlingerne af en bestyrelse. Bestyrelsen består af 5 medlemmer, som på generalforsamlingen vælges for 1 år ad gangen: Formand, kasserer, sekretær samt 2 øvrige medlemmer, som vil deltage aktivt i det organisatoriske og/ eller administrative arbejde. Derudover vælges 2 suppleanter til bestyrelsen, 1 revisor og 1 revisorsuppleant, alle for 1 år ad gangen. Bestyrelses-suppleanterne deltager på bestyrelsesmøderne, uden stemmeret.

8.2. Bestyrelsen er beslutningsdygtig, når mindst 3 medlemmer, deriblandt formanden eller et substitut for denne blandt bestyrelsens medlemmer, er tilstede.
8.3. Hver bestyrelsesmedlem har 1 stemme. Ved stemmelighed er formandens stemme udslagsgivende.
8.4. På generalforsamlingen nedsættes et antal udvalg efter behov.

9. ORDINÆR GENERALFORSAMLING

9.1. Generalforsamlingen er klubbens øverste myndighed.
9.2. Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år i januar måned og indkaldes skriftligt med mindst 14 dages varsel.
9.3. Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 7 dage før generalforsamlingen afholdes.
9.4. Forslag til lovændringer skal være medlemmerne i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen afholdes, hvorfor forslag fra medlemmerne til ændring af lovene, skal være bestyrelsen i hænde senest 2 måneder før generalforsamlingen.
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.
9.6. Støttemedlemmer, passive æresmedlemmer og medlemmer under 14 år har adgang til generalforsamlingen, uden stemmeret.
9.7. Afstemninger sker ved håndsoprækning, men forlanges der skriftlig afstemning af mindst 1 medlem, skal dette efterkommes.
9.8. Dagsordenen på den ordinære generalforsamling skal mindst indeholde flg. punkter:
1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om bestyrelsens arbejde.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab.
4. En repræsentant for hvert udvalg aflægger beretning.
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af bestyrelse
   - formand
   - kasserer
   - sekretær
   - 2 bestyrelsesmedlemmer
   - 2 suppleanter
7. Valg af revisor og revisorsuppleant.

8. Nedsættelse af diverse udvalg
   - bladudvalg
   - sponsorudvalg
   - aktivitetsudvalg
   - ungdomsudvalg
9. Eventuelt.

10. EKSTRAORDINÆR GENERALFORSAMLING

10.1. Ekstraordinær generalforsamling indkaldes, når bestyrelsen eller mindst 25 % af de stemmeberettigede medlemmer stiller krav herom. Fuldstændig dagsorden udsendes til medlemmerne efter samme varslingsregler, som til en ordinær generalforsamling.

11. REGNSKAB

11.1. Klubbens regskabsår er kalenderåret.
11.2. Kassereren har ansvaret for regskabsførelsen.
11.3. Driftsregskab og status forelægges bestyrelsen til godkendelse, hvorefter det forelægges revisoren til revision. Det reviderede regskab forelægges til godkendelse på den ordinære generalforsamling.
11.4. Formanden og kassereren har adgang til klubbens girokonto og bankkonto og kan uafhængigt af hinanden varetage klubbens interesser med beløb til enkeltudgifter indtil kr. 10.000,00. Beløb til enkeltudgifter over kr. 10.000,00 kræver formandens og kassererens underskrifter i forening.

12. KLUBBENS OPLØSNING.

12.1. Bestemmelse om klubbens opløsning kan kun tages på en ekstraordinær generalforsamling.
12.2. En beslutning om opløsning af klubben kræver, at mindst 50 % af de stemmeberettigede medlemmer er til stede og mindst 75 % af disse stemmer for en opløsning.
12.3. Klubben kan ikke opløses, når blot 20 stemmeberettigede medlemmer stemmer for dens beståen.
12.4. Såfremt klubben, på tidspunktet for dens opløsning, ejer midler, skal disse bruges til idrætslige formål i Københavns kommune.

Vedtaget på KTKs ordinære generalforsamling den 8. januar 1995.

SVØMMETRÆNING

DHL-Hallen, Nørre alle
OKTOBER MÅNED 1997 - MAJ MÅNED 1998:
TIRSDAG OG TORSDAG KL. 21.00 - 22.30.
TRÆNER: MICHAEL JEPSEN.
LØRDAG KL. 8.00 - 9.00.
Uden træner.

VESTERBRO SVØMMEHAL

SEPTEMBER MÅNED 1997 - MAJ MÅNED 1998:
FREDAG KL. 17.00 - 18.40.
FREDAG KL. 17.30 - 18.30: Crawl-teknik.

iltunderskud, men en stigning i blodets mælkesyrekoncentration betyder kun at tilførelsen af mælkesyre overstiger fjernelsen. Under arbejde kan den mælkesyre der dannes i én muskelfiber udnyttes til energi i en tilstødende muskelfiber. Den mælkesyre der ikke udnyttes i musklen tilføres blodet, hvor mælkesyren kan tjene som energikilde for bl.a. inaktive muskler, hjertet og lever. På grund af dette vil 75% af den mælkesyre der dannes og tilføres blodet under udholdenhedsarbejde blive udnyttet til aerob energiproduktion. De resterende 25% bliver brugt til sukkeropbygning i leveren. Mælkesyre alene skal altså ikke ses som "skurken". Der er en lang række andre stoffer og faktorer i kroppen der også har betydning for muskeltræthed (pH, Ca^{2+}, K^{+})

Den praktiske betydning.
Et af de vigtigste mål for ens træningsprogram bør være en minimering af produktionen af mælkesyre under konkurrence og lige så vigtigt, en minimering af produktionen af de andre træthedsfremkaldende stoffer der dannes under konkurrencen. Udover en minimering af produktionen af mælkesyre og ovennævnte stoffer er det naturligvis også vigtigt at fjernelsen af disse maksimeres. En forbedring af evnen til at fjerne mælkesyre er i høj grad afhængig af at man træner med en høj intensitet og

dermed en høj mælkesyrekoncentration. En forbedring af evnen til at minimere dannelsen af mælkesyre kan forbedres ved udholdenhedstræning ("tempo- og AT-træning").

Højintensiv interval træning vil udover at forbedre evne til at fjerne mælkesyre også øge kredsløbets evne til at optage ilt, og dermed mindske det anaerobe arbejde og produktionen af mælkesyre. Udholdenhedstræning ("tempo- og AT-træning") har ikke den store effekt på den maksimale iltoptagelsesevnen. Derimod optimeres en lang række perifere faktorer i muskulaturen (mitokondrier, kapillærer, oxidative enzymer etc.). Dette er medvirkende til en mindre produktion af mælkesyre og andre træthedsfaktorer.

I næste nummer: Træning med pulsur, fordele og ulemper.

GENERALFORSAMLING LØRDAG DEN 24. JANUAR 1997

Af Ole Christophersen

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling lørdag den 24. januar kl. 14.00 i Medborgerhuset, Nørre Alle' 7, ved Sankt Hans Torv.

Dagsorden iflg. klubbens love.

Under mødet vil der blive serveret kaffe og kage og efter mødet er der mulighed for at mødes i restauranten - under mere uformelle former - og f.eks. indtage "Dagens Ret" for kr. 40,00 eller søge alternative kulinariske oplevelser.

Vi håber på, at alle medlemmer vil møde op på generalforsamlingen, hvor der skal tages stilling til mange vigtige spørgsmål.

KTKs KLUBTØJ

TRIDRAGT UDEN LYNLÅS	Kr. 376,-
TRIDRAGT MED LYNLÅS	Kr. 403,-
BADEBUKSER	Kr. 178,-
SINGLET	Kr. 196,-
KORTE TIGHTS	Kr. 214,-
LANGE TIGHTS	Kr. 250,-
TRUSSE	Kr. 124,-
TOP	Kr. 129,-
BADEDRAGT	Kr. 250,-
CYKELBUKSER	Kr. 196,-
CYKELTRØJE MED KORTE ÆRMER	Kr. 401,-

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."
Betal venligst, når du bestiller tøjet.
Tøjet bestilles og betales hos
Laurits Jakobsen, Dalgas Boulevard 1, lejl. 14, 2000 F.
Tlf. 36 303248.
ALLE, SOM HAR BESTILT KLUBTØJ, SKAL OMGÅENDE HENVENDE TIL TIL LAURITS.

SPINNING FOR KTKere

Af Ole Christophersen

En af landets mest erfarne spinningtrænere - Henrik Withen - er træner for KTKere hver mandag kl. 19.45 - 20.45.
Mandag aften, som jo normalt er mere eller mindre træningsløs, kunne f.eks. bestå af ca. ½ times styrketræning efterfulgt af 1 times spinning.

Prisen er lav - 10 klip for kr. 300,00 - og man er frit stillet m.h.t., hvornår man vil træne, men mandag aften er speciel KTK-aften.

VI MØDES I "PULS", ÅRHUSGADE 108 E, PÅ ØSTERBRO.

DANSK TRIATHLON FORBUND/DANISH TRIATHLON ASSOCIATION
Medlem af: Dansk Idræts-Forbund, Team Danmark, ETU (European Triathlon Union), ITU (International Triathlon Union)

DANSK TRIATHLON FORBUND

Registrering for 1998

klub:_____

medlemsnr/licensnr/ny:_____ skifter licensklasse i denne sæson ☐
navn: _____
adresse: _____
post nr.: _____ by:_____

tlf: _____

født(dd-md-år):_____ **licensklasse**_____
køn: K:___ M:___

Jeg betaler hermed:
___medlemsafgift **excl.** Triathlon kr. 50
___licens **incl.** medlemsafgift **og** Triathlon kr. 300
___allerede medlem 98, ønsker nu licens **og** Triathlon kr. 250

underskrift:_____

Det udfyldte skema afleveres til klubben, som sender det videre til forbundet.
HUSK! Dansk Triathlon Forbund registrerer først, når betaling er modtaget!

Licensklasser 1998

Nummerserie	Farve	Køn	Klasse	Født
0001 - 1499	sort	M	Senior	64 - 77
1500 - 1999	rød	K	Senior	64 - 77
2000 - 2999	grøn	M&K	Junior/Ungdom	78 - 84
3500 - 3999	brun	M&K	Veteran 1	59 - 63
4000 - 4499	lyseblå	M&K	Veteran 2	54 - 58
4500 - 4999	lyslilla	M&K	Veteran 3	49 - 53
5000 - 5499	grå	M&K	Veteran 4	44 - 48
5500 - 5999	mørklilla	M&K	Veteran 5	39 - 43
6000 - 6499	mørkeblå	M&K	Veteran 6	34 - 38
6500 - 6999	røde	M&K	Veteran 7	29 - 33
7000 -	turkis	M&K	Veteran 8	00 - 28

Brug tabellen her til indplacering i korrekt klasse

Vi støtter Dansk Triathlon

SCANIA TEAM TJEP TRYK SPORT & TRÆNINGS KALENDEREN

Mærkedage

Af Erik Tersing

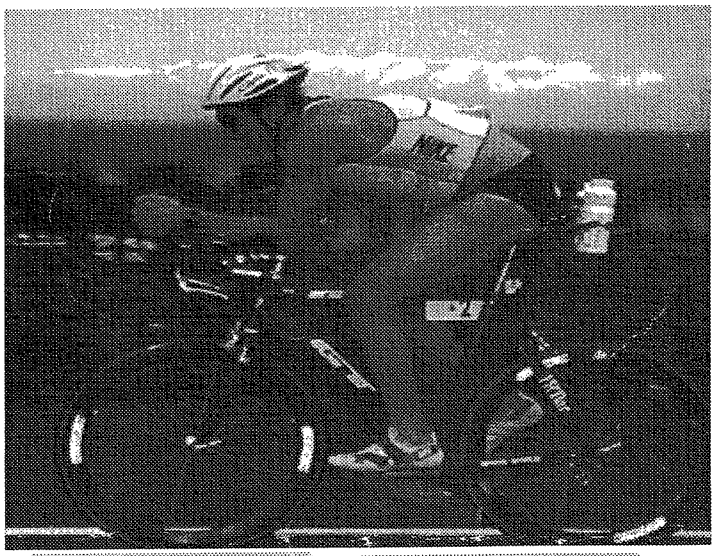
Alt imens julen og nytåret står i centrum i vores tanker er der nogle KTK'ere der fejrer deres fødselsdag. Disse personer skal naturligvis ikke snydes for en lille hilsen - I ønskes hermed hjerteligt tillykke.

Rikke Blichert	02-12
Michael Jensen	07-12
Poul Danborg	10-12
Thomas Rasmussen	12-12
Jacob M. Justesen	16-12
Jens Gromkow	22-12
Jørgen Frederiksen	29-12
Knud Jepsen	30-12
Susanne Nielsen	19-01
Christine . Madsen	19-01
Søren Ortvad	23-01
Christian S. Petersen	25-01
Michael Jepsen	28-01
Erik Timmermann	30-01
Rikke Hollenbo	16-02
Stig Sejr Larsen	24-02
Bo Lajos	27-02

Et specielt tillykke til
Ole Vinnergaard 29-02
da han her træder ind i de voksnes rækker.

Desuden en enkelt rund fødselsdag
Tillykke med de 30 til

Martin Enevoldsen 26-01

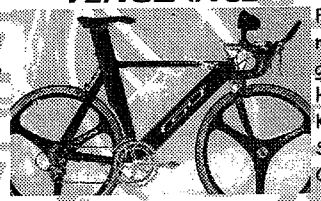


Mark Allen vinder sit 6' Ironman mesterskab på Hawaii med sin GT Vengeance.

GT bicycles

VENGEANCE

Komplet USA 6061-T6 aluminiums stel med Easton kulfiber aero forgaffel. Spin termoplastisk-sat kulfiber hjul. Syntace C2 styr. "Max Flite" sadel. Shimano Ultegra gruppe. Michelin Hi-Lite Comp Kevlar 650C.
Stel, kr. 12.995
Cykel, kr. 24.375



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

www.gtbicycles.dk

Husk januar udsalg!!!!!!

Hvorfor skal du vælge Ryvang Cykler?

-fordi vi giver dig en bedre og langt mere personlig rådgivning end du kan få hos de andre store cykelmarkeder - Vi ved noget om tri

-fordi vi ikke importerer et eller to mærker, der skal sælges før noget andet. Vi kan frit rådgive dig om kvalitet og anvendelse, så du får den bedste løsning til prisen

-fordi vi giver prisgaranti på cykler med samme service, kvalitet og pris.

-fordi vi har et 1. klasses værksted, ***når dit livs kæreste eje trænger til pleje***. Du kan altid få en fast pris.

Vi fører et bredt udvalg af mærkevarer:

Trek, Look, Giant, Müsing, Klein, Sancinetti, Olmo, Peugeot, Colnago, Battaglin, Carraro, Bugatti osv.....

Vi ses hos

Ryvang Cykler og Sport Aps
Hesseløgade 31
2100 København Ø
Tlf.: 3120 7312
OBS: Husk vi er Bikebuster forhandler

IDRÆTSSKADE-
BEHANDLING

AKUT BEHANDLING

GENOPTRÆNING MED
TRÆNINGSVEJLEDNING

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

Esbjerg - tre døgn på kanten af et svømmebassin.

Af Marianne Schou

Fredag den 28. november mødtes 26 forventningsfulde KTK´ere på Hovedbanegården ved middagstid, for at drage vestpå - eller bedre: For at deltage i klubbens første svømmetræningslejr i flere år. Programsat var 4 svømmepas á 2 timer + foredrag om teknik og mentaltræning, hvilket jo lovede godt.

På vej derover udleverede Michael Jepsen sit oplæg til de tre træningspas, som han skulle lede: 10 - 15 km totalt alt efter om man ville svømme langt eller kort program. Puha !
Lørdag eftermidag skulle tri-landsholdstræner Anders Søndergård holde foredrag med efterfølgende træningspas.

Velankommet til Esbjerg Vandrehjem og indlogeret på vores værelser, gik vi forventningsfulde og meget sultne til middagsbordet - sikken en positiv overraskelse, der ventede. Der blev severet meget og lækker mad. Lederparret på vandrehjemmet er vant til at have sultne svømmere og andre vandhunde boede under træningsophold.

Efter middagen havde Michael en øvelse med mentaltræning. Vi skulle ligge på gulvet og lytte til et bånd med en mand, der talte roligt og afslappet. Formålet med øvelsen blev i særdelshed opfuldt, idet flere ganske enkelt faldt i søvn.

Stadig med maverne fulde af god mad, begav vi os til vort første svømmepas. Træningspassene om aftenen var på 25 m. bane og om morgenen på 50 m. bane. Endnu engang blev vi behageligt overraskede, da vi konstaterede, hvor brede banerne var. Selve bassinet var 10 baner. Det var rart at blive rørt lidt, men hårdt at svømme med maven fuld af god mad. Tilbage på vandrehjemmet igen, rundede Michael dagen af med at tale om betydningen af kroppens stilling i vandet.

Lørdag morgen var næste svømmepas kl. 8-10.00, denne gang på langbane. Armene begyndte så småt at værke, men der blev gået til den med krum hals. Efter frokost kom Anders Søndergård og holdt foredrag omkring svømmeteknik, primært crawl. Efterfølgende gik vi i svømmehallen og praktiserede mange af de ting, han havde forklaret teoretisk inden. Vi sluttede af med øvelser rettet mod åbenvandssvømning og samlede starter.
Efter middagen lørdag aften stod der afslapning på programmet og evaluering af weekenden.

Søndag morgen var vi atter tidligt oppe og klar til at hoppe i bassinet kl. 8.

Michael brugte primært dette pas til diverse teknikøvelser, hvilket var en god idé, idet vores krop efterhånden bar præg af de mange metere. Slutteligt benyttede mange dog lejligheden til at gå i romersk bad, spa-pool eller tage en tur i bølgebadet, faciliteter som også fandtes på området.

Set i bakspejlet var dette en rigtig god weekend på mange måder:
Svømmemæssigt: Fordi vi havde god tid til såvel teorien som praktik og dermed fik stort udbytte
Bolig og mad: Vi havde stort set vandrehjemmet for os selv og fik en super forplejning
Socialt: Styrkelse af sammenholdet i klubben.

Konklusionen er derfor, at der vil må blive rift om pladserne til **næste tur**, som afholdes fra den **20. til 22. marts.** I skrivende stund er Michael Jepsen og undertegnede allerede i gang med planlægningen, så det er bestemt ikke for tidligt, at tilmelde sig (til undertegnede).

På gensyn i Esbjerg !

Mål for 1998

Af Marianne Schou
At sætte sig mål med det man laver er en særdeles god idé, hvad enten der er tale om arbejde, studie eller træning. Det skaber struktur i hverdagen og muligheden for, at se om man er på rette kurs undervejs. For os som triatleter kunne det f.eks. udmynte sig i en 10 km. på xx minutter i april og lidt hurtigere i juni.

I 1996 var KTK Danmarks mest vindende triathlonklub på de korte distancer, individuelt som for hold, både for herrer og damer og både i du- og triathlon.

I 1997 viste klubben bl.a. sin bredde ved DM/EM i Fredericia.

I 1998 kunne det være sjovt at kombinere de sidste to års erfaringer og medaljehøst og vise resten af den danske tri-verden, at: "Vi kan bare det dér".

Det kræver samarbejde og seriøs træning, men sidstnævnte er allerede tilstede for mange medlemmers vedkommende. Samarbejdet består i at snakke sammen og planlægge, hvad og hvem der skal til, for at vi kan gøre os gældende i de forskellige klasser, distancer og køn. Men vi bør ikke alene markere os på medaljeskamlerne, men også vise vores bredde sommeren igennem.

Med dette lille oplæg, vil jeg ønske alle medlemmer samt deres familier en glædelig jul og et godt nytår.

Kontaktannonce: Aktiv partner(-e) søges !

Af Marianne Schou, Aktivitetsudvalget

Søges: Gode idéer, initiativ og godt humør

Haves: Lidt erfaring, megen lyst og gå-på-mod.

Jeg har i det sidste halve års tid været alene i dette "udvalg" og søger nu en makker, som har lyst til fortsat at gøre KTK til et godt sted at være. Vi skal sammen arrangere træningsweekender, foredrag, klubaftener og evt. et "ud-at-spise-arrangement" og en "Efter-DM-fest". Det kræver ikke noget væsentligt hverken mht. forkundskaber eller tidsforbrug.
Jeg glæder mig allerede til at arbejde sammen med dig og du kan få fat i mig enten til løb eller til svømning.

CYKELTRÆNING OM SØNDAGEN KL. 9.30 MED "VEJVISERE".

Træningen er for ALLE.

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

Erik Timmermann vedr. **træning på mountain-bike** på **36 30 12 21.**
NYE MEDLEMMER OG ANDRE, SOM VIL HOLDE ET MODERAT TEMPO - PÅ RACER
KAN KONTAKTE:
Torben Nørskov, tlf.: priv. 38 88 80 17, arb.: 32 96 88 88.

KTK86 - Danmarks største tri-klub - uden formand fra 1. januar - HVAD SÅ ????????

af Marianne Schou, sekretær og eneste medlem i Aktivitetsudvalget.

Det har længe ligget i luften, at Ole Christophersen desværre ikke kunne presses til at tage endnu et år på formandsposten. Desværre, fordi Ole har søsat mange spændende aktiviteter, heriblandt Copenhagen Duathlon, og dermed profileret klubben i de år, han har fungeret som formand.
Synlighed er meget vigtigt for os som klub, men også for os som udøvere af en så lille - og delvis usynlig - sportsgren deltager-mæssigt).
Det er til tider svært at finde frivillige til bestyrelsesarbejde, herunder formænd, men det er særligt svært for os, fordi Ole har været meget aktiv i sit arbejde og virkelig løftet mange, store opgaver.

I bestyrelsen har vi diskuteret, hvem og hvordan vi kunne drive klubben videre, når Ole går af. Vores mening er, at den kommende formand ikke behøver at være så fremtrædende som Ole, idet enkelte bestyrelsesmedlemmer er interesserede i at være med til at løfte nogle af de større opgaver sammen med den kommende formand. Som formand samler man trådene og uddelegerer arbejdet til bestyrelsen.

Og hvad skal du, kære medlem, så bruge disse oplysninger til ?
Jo, hvis du synes KTK er et godt sted at være, gode forhold og rare mennesker, er det måske værd at overveje, hvordan det hele ville se ud, hvis der ikke var "Tordenskjolds soldater" til at tage sig af alt det "grove". Med andre ord: Vi har brug for nye, friske kræfter og tanker i bestyrelsesarbejdet. Det er dejligt nemt og uforpligtende at komme til den ugentlige træning, men hvad med den langsigtede planlægning: Stævner, træningsweekender og andre arrangementer. Førstnævnte er i øvrigt det vi lever af og som er med til at holde kontingentet på et rimeligt niveau.

Har du overvejet, hvorvidt du måske kunne tilføre KTK noget positivt ved at give din mening til kende ?
Måske du kender et velegnet sted til en træningssamling ?
Måske du kender en spændende, inspirerende foredragsholder ?
Måske har du kontakt til nogle firmaer, som kunne være interesserede i at sponsorere en fremgangsrig klub som os ?

Som du ser er der masser af spændende udfordringer, som ligger og venter på at blive løst i form af:

- Formandsposten
- Bestyrelsesmedlem
- Medlem af sponsorudvalg, aktivitetsudvalg, stævneudvalg.

Uh, nej tak, tænker du måske. Jeg har rigeligt at se til med mit arbejde, studie, min familie, venner og ikke mindst min træning. Men husk så på, at det har den siddende bestyrelse også - og for 3/4 dels vedkommende fortsætter de til næste år. Så helt galt kan det jo ikke være ! Vi mødes i snit én aften hver 6. uge - det er jo til at overse.

Derfor kan jeg kun opfordre til, at rigtigt mange medlemmer møder op til **generalforsamligen**
lørdag d. 24. januar 1998, hvor klubbens fremtid skal afgøres.
Vi afslutter dagen med en middag sammen (egenbetaling).

ANNONCER i Tri-expressen pr. år

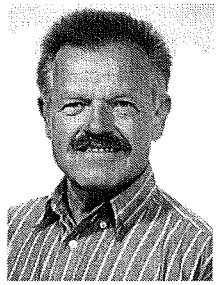
Af Ole Christophersen

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.

Kontaktperson

På sidste bestyrelsesmøde blev det besluttet at vi skulle have en kontaktperson i klubben. Meningen med denne person er at der en til at modtage nye medlemmer, så de ikke føler sig fortabt i klubben. Da svømmetræningen er centrum for meget af det sociale i klubben, var det vigtigt at denne person er en der viser sig her stort set hver gang.
Klubbens kontaktperson for nye medlemmer er derfor blevet Erik Tersing. Erik har mange år bag sig i KTK og er en mand der altid har et smil på læben og tid til at tage sig af andre og lytte til hvad de har at sige.



KONTINGENT 1998

Af Ole Christophersen

Kontingentet for 1998 vil blive fastholdt, som i 1997, til trods for en stadig stigning i medlemstilbudene på svømmefronten i 1997 og 98.

Licensen, incl. "Triathlon", er dog steget med kr. 50,00 til kr. 250,00.

Klubben betaler en medlemsafgift til tri-forbundet, kr. 50,00 pr. medlem pr. år, i 1998. Denne afgift er includeret i medlemskontingentet i KTK 86.

Kontingentet opkræves stadig halvårligt, en regel som blev vedtaget på generalforsamlingen i 1995, jvf. KTKs love, efter helårlig opkrævning havde vist sig at give mange medlemmer problemer først på året.

Vi har dog været nødsaget til at indføre den regel, at licens udelukkende kan gives til medlemmer, som har betalt for et helt år. D.v.s. at du f.eks. kan betale 1. rate den 14. januar og 2. rate den 1. marts og dermed sikre din licens i god tid.

Læs kasserens indlæg om licens 1998.

1/2 - ÅRLIG KONTINGENT FOR 1998

UNGDOM	13- til og med 16 år	kr. 250,00
1. halvår incl. licens:		kr. 500,00
JUNIOR 17- til og med 20 år:		kr. 375,00
1. halvår incl. licens:		kr. 625,00
SENIOR 21- til og med 99 år:		kr. 500,00
1. halvår incl. licens:		kr. 750,00

For at sikre, at du får tilsendt forbundstidsskriftet "Triathlon", skal du betale licens sammen med 1. halvårs kontingent.

Til medlemmer uden licens:

Det er billigere at få licens og dermed "Triathlon" end at købe tidsskriftet i kiosken. Løs derfor licens og få samtidig adgang til at deltage i alle sæsonens licensstævner.

HUSK AT KONTINGENTET FOR 1. HALVÅR SKAL VÆRE INDBETALT SENEST DEN 14. JANUAR.

Cykeltrænerkursus

I Weekenden den 30. januar - 1. februar afholder uddannelsesudvalget under Dansk Triathlon Forbund cykeltrænerkursus hvor det gennemgående tema vil være TRIATHLONCYKLING.

Indhold:

- Hvordan trænes triathleter optimalt til cykeldelen af en triathlonkonkurrence?

- Anatomi og fysiologi relateret til cykling.

- Pædagogik som træner.

- Teoretisk planlægning og praktisk udførelse af cykeltræningspas.

- Køreteknik

- Indstilling af cykel- og køreposition (biomekanik)

Underviser:

Henrik Thomsen, forfatter til bogen "Triathlon for alle", bachelor i Idræt, underviser på cykelskolen få Falster, samt landstræner for det danske damelandshold i cykling.

Cykeltrænerkurset er en del af træneruddannelsen under Dansk Triathlon Forbund. Det er ingen forudsætning for deltagelse at man har deltaget på de tidligere kurser og seminarer i forbindelse med træneruddannelsen.

Pris: kr. 1.200,-

Deltagernes egenbetaling udgør kr. 875,- da DIF yder tilskud på kr. 325,-

For yderligere information og evt. klubtilskud kontakt

Ole Christophersen

000

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

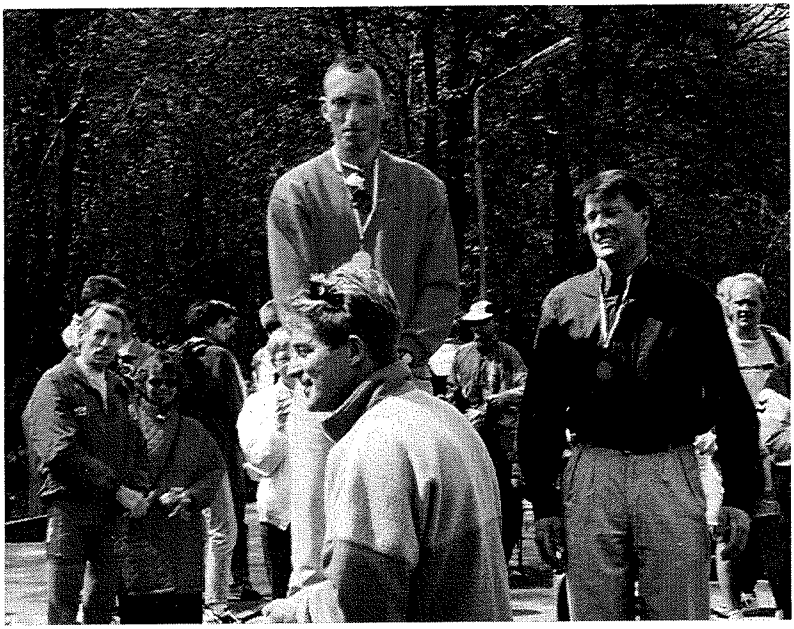


Foto: *Peter Ellehauge modtager en af de mange DM-medaljer, som KTK'ere gjorde sig fortjent til i 1997.*