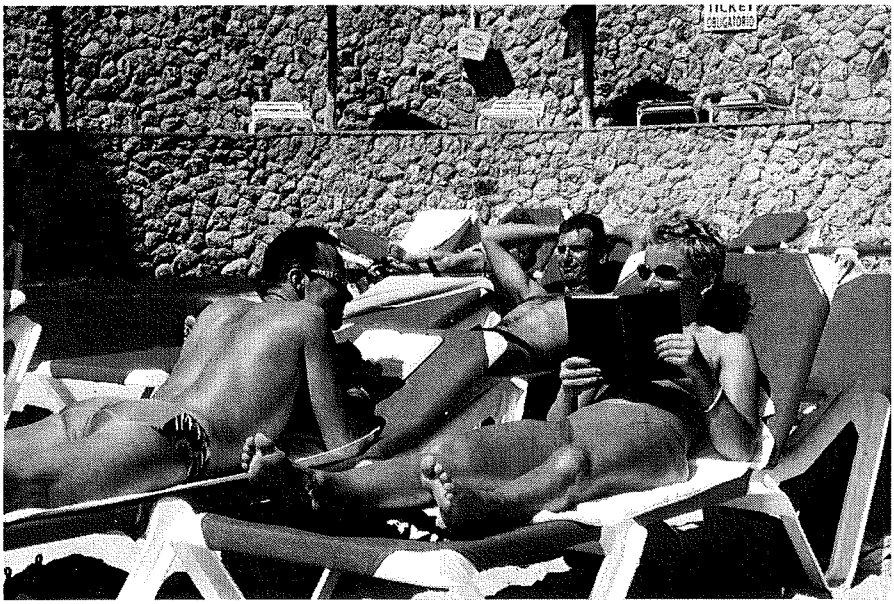
KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86

TRI -EXPRESSEN

KLUBBLAD FOR KTK-86

Årgang 12 maj 98 nr. 2



KTK-86

Bestyrelse:

Formand: Søren Bollerup, Ravnehusparken 13, 3500 Værløse, tlf. 4444 0324
Kasserer: Leni Hansen, Møllestræde 3, 3400 Hillerød, tlf. 4824 2338
Sekretær: Marianne Schou, Valdemarsgade 37 4.tv, 1665 Kbh V, tlf. 3121 6196
Blad: Martin Larsen, Møllestræde 3, 3400 Hillerød, tlf. 4824 2338
Sponsor-medl: Morten Tolsgård, Hedemannsgade 7, 2100 Kbh Ø, tlf. 35 26 66 19
Suppleanter: Erik Tersing, Nordborggade 10, 2100 Kbh Ø, tlf 3142 1282
Laurits Jacobsen, Dalgas Boulevard 1, 14, 2000 Frb., tlf. 3630 3248

Revisor:
Rev. suppleant:
Landsturnering/ KTK-CUP:
Marianne Schou
Klubtøj: Laurits Jacobsen, tlf. 3630 3248 (salg/bestilling af klubtøj)
Ungdomsudvalget:
Tom Vinnergaard, Marstalsgade 47, 2100 Kbh. Ø. tlf.: 3142 5675
Mærkedage/kontaktperson:
Erik Tersing
Resultatlister:
Kim Heinesen, Sundby Vestervej 16, 2300 Kbh S, tlf. 3297 4005
Stævneudvalg:
Tilmelding:
Mette Wendelboe, tlf. 3121 7781
Information, PR:
Marianne Schou, tlf. 3121 6196

Skiftezone: Morten Tolsgård
Løberute: Kuno H. Lund
Cykelrute: Mette Wendelboe
Servicering: Benny Ohlsen
Sponsor & koordinering: Ole Christophersen

Trænere:

Svømning:
Michael Jepsen, tlf. 3538 0400
Lene Strandsbjerg, 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, tlf. 3121 9600
Tirsdag og torsdag. 17.10 - CA. 18.30. : Idrætshuset, Gunnar Nu Hansens Plads.
Lørdag. 14.45: Søndermarken, Valby, (overfor officerskolen)

KTKs gironr. 749-7636

Forside:
Restitution på stranden under træningslejren på Mallorca. På billedet genkender vi - til trods for forklædningerne - Jørgen, Ole og Camilla.

Indhold:

Side 4 Formanden har ordet
Side 5 Referat fra generalf.
Side 10 Træning i KTK
Side 12 Mærkedage
Side 13 Nu nærmer tiden sig...
Side 13 Nyt fra kassereren
Side 15 Mallorca 98 - Del 1
Side 22 Svømmesæsonen ...
Side 24 Træningslejren til Es...

HUSK DEADLINE

DEN 20. JUNI

Fra redaktøren:

Sæsonen nærmer sig og de fleste medlemmer har travlt med at træne. I dette blad kan man læse lidt om hvordan nogen har forberedt sig til sæsonen ved at tage på træningslejr i Esbjerg og/eller Mallorca. Det lover jo godt for den kommende sæson.

Et lille 'nødråb'. Selv om træningen tager meget af din tid lige nu, så ville det være rart hvis der også blev tid til overs til at skrive lidt til klubbladet. Det er i alt for høj grad de samme mennesker som skriver til bladet - lidt nye journalister kunne være spændende.

Hvis du nu skulle vælge at skrive noget til bladet så husk **deadline**, fremover kommer artikler som ikke overholder deadline først med i klubbladet som udkommer 2 måneder senere!

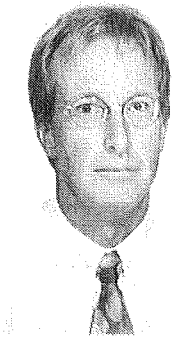
Jeg glæder mig meget til at modtage artikler fra de mange stævner rundt omkring i landet.

Endelig vil jeg ønske alle held og lykke med den forestående triathlon sæson.

Mvh Martin Funk Larsen

FORMANDEN HAR ORDET

Af Søren Bollerup



KTK 86 som klub og Triathlon som sport er alles ansvar - hele tiden.

Ansvaret for triathlon klubben KTK 86 er ikke alle andres. Ikke et ansvar som bestyrelsen står med alene. Det er alle medlemmers ansvar - hele tiden.

Vi har en bestyrelse og en gruppe af medlemmer som er aktive i de enkelte aktivitetsudvalg, men det er ikke disse mennesker der alene skal sikre såvel KTK 86 som triathlonsporten en fremtid - det er derimod den enkelte triathlonudøver, der har ansvaret for at alle aktivt kæmper for at sikre såvel klubben som triathlonsporten en fremtid.

Bestyrelsen er i fuld gang med få fastlagt en vision for klubben. En vision som gerne skulle bidrage til at gøre KTK 86 til en attraktiv og sjov klub at være medlem af. Yderligere søger vi en vision som også kan være medvirkende til at sikre et større kendskab til triathlonsporten, ikke kun i København men hele Danmark.

Dette gør vi ikke alene for vores "blå øjenes" skyld, men for vores alle sammens skyld. Det er vores opfattelse, at desto flere der dyrker triathlon på et aktivt niveau og desto flere aktive medlemmer der er i klubben desto sjovere bliver det for os alle sammen at fortsætte med at dyrke sporten og forblive medlemmer af klubben.

Dette arbejde kan vi ikke udføre uden en konstruktiv feed-back og en aktiv deltagelse fra klubbens medlemmer. Bestyrelsen ser frem til fortsat, i tæt dialog med klubbens medlemmer, at arbejde aktivt for såvel KTK 86 som triathlonsporten.

Referat fra Ordinær generalforsamling i KTK '86, lørdag den 24. januar 1998.

Formand Ole Christophersen bød velkommen til generalforsamlingen.

1. Valg af dirigent.
Marianne Schou blev valgt med akklamation.

2. Valg af referent.
Bo Lajos blev valgt.

3. Formanden beretning.
Ole Christophersen kom under beretningen ind på følgende :

- Der er stor bredde i klubben, hvilket man især kunne se ved Ironman stævnet i Fredericia i august. 23 KTK'ere stillede til start og alle 23 gennemførte. Flot !
- Vi afholder vores eget stævne igen i maj måned, blandt andet med et kvindestævne som sidste år, da det var en stor succes. Og det er det der er lidt penge i. Vi håber det bliver i hjertet af København - forhandlinger er p.t. endnu ikke afsluttet.
- Kontingentet fortsætter uændret.
- TRI Expressen. Der er sket et kvalitativt løft, blandt andet er hele billedsiden blevet meget bedre. Det kræver så også at medlemmerne er gode til at sende billeder med ind, da det ellers kun er redaktøren der vil komme i.
- Træningen : Vi fortsætter samarbejdet med PULS Fitness. Andre vil komme ind på svømning med mere senere.
- ETU cuppen - for tredje gang lykkes det for Susanne Nielsen at vinde cuppen - et stort tillykke til Susanne.

Formandens beretning blev ***Godkendt.***

4. Det reviderede regnskab for '97.
Regnskabet blev omdelt og der var en lille læsepause. Formanden fremlagde regnskabet da kasserer Leni var forhindret i at deltage. Regnskabet blev ***Godkendt.***

5. Budget for 1998.
Budgetforslaget blev omdelt. Formanden gennemgik budgetforslaget.
Der var enkelte spørgsmål til budgetforslaget som herefter blev **Godkendt**.

6. Kort beretning fra en rep. fra hver af følgende udvalg.
Blad: Vi har fået en god trykker hvorfor osse billederne er blevet bedre. De aktive har afleveret artikler - lad det fortsætte ! Torben går af som redaktør - Martin Funk Larsen indstilles.
Stævne: Gode stævner sidste år på Amager. Vi kommer ind på det senere.
Klubtøj: Vi skal meget gerne have en anden producent da det er blevet for dyrt.
Aktiviteter: Der har været gode arrangementer. Gode ideer til fremtidige arrangementer modtages med kyshånd.
Fest: Klubfesten var en succes. Måske fest i forbindelse med klubmesterskaberne.
Resultatlister : Hvis Kim ikke deltager bedes deltagere i stævnet sende en resultatliste til Kim.
Mærkedage : Diskussion om det skal fortsætte.

Der var under punktet flere diskussioner, som havde med det fremtidige virke at gøre, hvorfor de vil blive refereret der.

PAUSE - i pausen blev der uddelt præmier til højre og venstre for alle de mange rigtig, rigtig gode resultater som klubbens medlemmer har opnået i '97. Et stort tillykke til alle med de fine resultater !!

7. Behandling af indkomne forslag.
Ingen indkomne forslag

8. KTK aktiviteter i 1998 - mundtlige forslag til debat.
Michael Jepsen (svømmetræner) : F.eks. 1 gang om måneden lave en træningsweekend med fokus på svømning og derfor med ekstra svømmetid. Sætte fokus på nogle som trænger til et løft, men alle kan selvfølgelig deltage.
Måske langdistance svømning - f.eks. 100 x 100 meter.
Konkurrere med andre triklubber i svømning.
Der var stor opbakning til Michaels ideer.

Klubaftener : Måske afholde foredrag en gang imellem med folk der har speciale inden for de enkelte discipliner, måske i forbindelse med Michaels ideer om træningsweekend. Der vil på næste svømmetræningslejr i marts måned være oplæg fra en fysioterapeut. Peter fortalte der var mulighed for at låne lokaler på hans kollegium - der er både køkken med mere og de ligger tæt på DHL. De kunne osse bruges til fester, da der er musikanlæg.

9. Valg af bestyrelse.

Formand:	Søren Bollerup.
Kasserer:	Leni Hansen.
Sekretær:	Marianne Schou.
2 bestyrelsesmedlemmer :	Morten T. Jensen og Martin Larsen.
2 bestyrelsessuppleanter:	Laurits Jakobsen og Erik Tersing.

10. Valg revisor.
Bo Lajos blev valgt, med Torben Nørskov som suppleant.

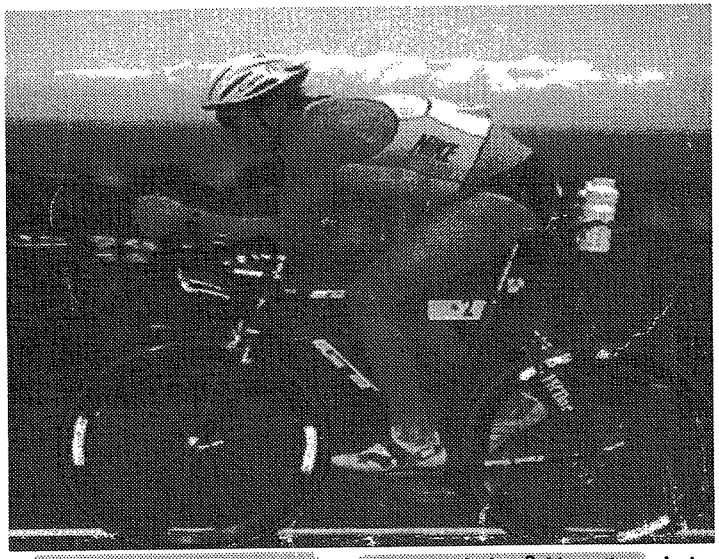
11. Valg af medlemmer til følgende udvalg.
Blad : Martin Funk Larsen ansvarlig redaktør.
Stævne : Der skal bruges en del ansvarspersoner til de forskellige områder. Mette Wendelboe er stævneleder.
Under punktet her kom vi ind på en udmærket diskussion om hvor

mange stævner KTK skal arrangere og hvorfor vi i det hele taget skal arrangere stævner, når det er svært at få folk til de forskellige ansvarsposter. Diskussionen mundede ud i at alle synes der skal arrangeres stævne, men vi mangler en grundigere diskussion om mål med mere. Den nyvalgte formand foreslog at der skal indkaldes til en ekstraordinær generalforsamling på et senere tidspunkt, hvor vi kan få en diskussion om strategien vedr. fremtidige stævner i KTK. Dette blev der nikket til.
Valg til stævneudvalg : Kuno, Tom Vinnergård, Morten T., Stig, Benny.
Presse, PR : Richard O'Dwyer er ansvarlig og Peter Ellehauge lovede at hjælpe lidt til.
Sponsorer : Morten T. Jensen er ansvarlig. Bo, Carsten, Marianne, Laurits er med i udvalget.
Klubtøj : Laurits er ansvarlig.
Aktiviteter : Marianne er ansvarlig. Peter Ellehauge og Michael Jepsen er med i udvalget.
KTK Cup : Stig Sejr og Kim Heinesen.
Fest : Mette - Rikke H. og Peter.
Ungdom : Familien Vinnergård.
Resultatlister : Kim Heinesen.
Mærkedage : Erik T.

12. Eventuelt.

- adresser og tidspunkter for stævner i udlandet. Det vil være smart hvis nogen hev dem hjem fra Nettet og skrev lidt om dem i klubbladet.
- der bliver med 99 %'s sikkerhed Ironman i Fredericia.
- Intro folder til nye medlemmer.

Laurits tog ordet og fremlagde bestyrelsen indstilling om at gøre vores allesammens tidligere formand Ole Christophersen til æresmedlem i KTK '86. Ole har gjort et kæmpe stykke arbejde i klubben og har været med til at løfte den op på det niveau vi har i dag. Alle var enige i indstillingen og klapsalverne ville næsten ingen ende tage. En stor tak skal hermed lyde til Ole !!!

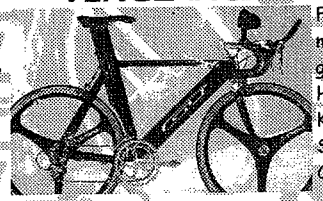


Mark Allen vinder sit 6' Ironman mesterskab på Hawaii med sin GT Vengeance.

GT bicycles

VENGEANCE

Komplet USA 6061-T6 aluminiums stel med Easton kulfiber aero forgaffel. Spin termoplastisk-sat kulfiber hjul. Syntace C2 styr. "Max



Elite" 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

Træning i KTK

Svømning

Vintersvømningen på DHL og Vesterbro slutter med udgangen af april måned. Desværre er der et slip på 14 dage, før vi kan starte udendørs:

Bellahøj Friluftsbad: **Fra og med d. 25 maj.**
Igen i år får vi mulighed for at træne på 50 m. bane udendørs (uopvarmet pool):
Mandag - torsdag kl. 17.00 - 19.00 - uden træner.

Gyldigt medlemsbevis skal forevises på forlangende.

Bavnehøj Friluftsbad (25 m.bassin): **Fra og med d. 26 maj.**
Som nævnt i Nyhedsbrevet har vi fået hele bassinet for os selv. Husk at der som nævnt sammested er X-træning i forbindelse med svømningen:
Tirsdag og torsdag kl. 19.30 - 21.00

Bestyrelsen arbejder på at tilbyde træning v/Michael Jepsen i første del af perioden. Herom mere senere. Der er gode muligheder for at løbe inden enten på Amager Fælled eller i Søndermarken.

Cykling

Søndag 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: 36 30 12 21 (mountain-bike)
Torben Nørskov: 38 88 80 17 priv, 32 96 88 88 arb (race)

Løb

Kræver medlemskab af AK-73.

Idrætshuset , Gunnar Nu Hansens Plads:
Mandag og torsdag kl. 17.10 - ca. 18.30

Søndermarken i Valby:
Lørdag kl. 14.45

Træner: Gabor Klöcz, tlf.: 31 21 96 00

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.

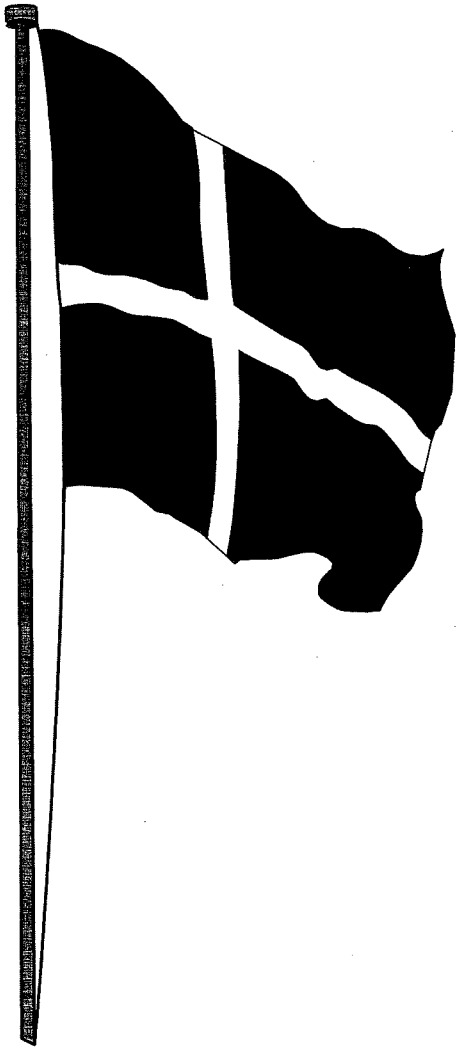
Chromax er et danskproduceret kosttilskud, der indeholder 835 mcg letoptageligt chrom picolinat pr. tablet. Chromax har ifølge både amerikanske og danske undersøgelser vist sig at være en effektiv hjælp ved opbygning og genopbygning af muskelmassen. Chromax virker desuden forebyggende på skader, fordi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

Mærkedage

Af Erik Tersing



Klubben ønsker

til lykke til følgende:

Henrik Riis	01-05
Christian Steen Larsen	02-05
Thomas Christiansen	04-05
Mads Werner Nielsen	08-05
Bo Jacobsen	17-05
Jens Ulrik Hoelgaard	21-05
Flemming Ingerslev	23-05
Dion Madsen	25-05
Henrik Korsholm Nielsen	26-05
Niels Damkjær	29-05
Peter Ellehauge	30-05
Janne Elkær	30-05
Laurits Jacobsen	10-06
Mette C Ørngren	21-06
Ole Christophersen	22-06
Jesper Erlandsen	23-06
Tom Vinnergaard	27-06

Et særligt tillykke skal lyde til disse tre

Susanne Jespersen	15-05 30år
Flemming Ingerslev	23-05 30år
Peter Sandvang	24-06 30år

Nu nærmer tiden sig til klubbens årlige stævne - søndag den 24. maj 1998 !!!

af Morten Tolsgård

Derfor ser vi gerne at du hjælper til hvis du fortsat vil kalde dig KTK'er med æren i behold. Det er først til mølle princippet der gælder så hvis du vil undgå en "dårlig" placering så slå til nu. Ring til en af følgende, før vi ringer til dig !!!

Morten Tolsgaard	(skiftezone)	3526 6619
Mette Wendelboe	(cykling)	3121 7781
Kuno H. Lund	(løb)	3186 4252
Benny Ohlsen	(forplejning)	3315 4038

Nyt fra kassereren

Af Leni Hansen

Kontingent

I nyhedsbrevet fra April blev der gjort status over betalinger. Efterfølgende har jeg udsendt rykkere og status ser langt bedre ud denne gang. Nu mangler "kun" 26 at betale for hele året og 9 at betale for 2.halvår - så det går fremad.

Velkommen til nye medlemmer:

Casper Monrad	Skyttegade 4, 1 tv, 2200 Kbh N	Tlf 35 36 29 35
Knud Jepsen	Øster Farimagsgade 69 D,3, 2100 Kbh Ø	Tlf 31 42 43 09

IDRÆTSSKADE-
BEHANDLING

AKUT BEHANDLING

GENOPTRÆNING MED
TRÆNINGSVEJLEDNING

Klinik for Fysioterapi
Jorcks Passage opg. B1
DK-1162 København K.
33 14 23 60
man-fre, kl. 8.30-13.00.

MALLORCA 98 - DEL I

Af Morten Tolsgård

Det var med blandede følelser jeg drog mod Kastrup for at deltage i årets udgave af "Laurits fede ferie nr. ?" med diverse tri-, politi-, rytter- og charterbumser. Forberedelserne havde jo ikke været alt for gode vinteren igennem, men nu skulle de sidste to måneders desperate træningsiver stå deres prøve. Da jeg ankom til Kastrup placerede jeg mig pænt og nobelt bagerst i køen, for senere at erfare at alle "Laurits tours" havde oprettet deres egen kø. Nå, af med det pæne ydre og på med gruppementaliteten og "vupti" pludseligt var køen blevet halveret - smart ikk'. Efter en hård kamp med en storrygende charterbums ankom jeg endeligt til skranken for at få dagens første alvorlige chok : "Du har for meget med ! Du skal betale overvægt ! - Nå ja, hvis vi nu prøver at ....., men nej der var ikke noget at gøre jeg måtte af med lidt kasse (her bedes læseren notere sig 1. udskrivning !). Efter at have købt lidt guf til flyveturen gik det mod gaten. Da flyveren var forsinket fik jeg her mulighed for at notere mig hvem der havde indfundet sig. Med fare for at glemme nogen kommer de her i tilfældig rækkefølge:

KTK'er: Jonas Christoffersen, Ole "junior" Vinnergaard, Laurits "betjent" Jacobsen, Peter Sandvang, Rikke Hollenbo, Marianne Schou, Ole Vorm, Lisbeth Kristensen, Richard O'Dwyer, Morten Spanier (betjent !), Jørgen Nielsen (betjent !), Torben Nørskov og Henrik Antonsen.

Politi'er: Arno, Johnny (også kaldet Jørgen herom senere), Peter, Gerhard og Erik Timmermann (måske stadig KTK'er - jeg blev aldrig helt klog på dette).

Tri-4'er: Søren Thomsen, Henrik "Bademester" Andersen, Henrik Svarre, Gudrun Stephensen, Ditte Thygesen (stiller nu op for Tri-4, fy, fy, skamme), Stig Kaas og ikke mindst "FCK-Jesper" (hedder vist

nok Kristensen til efternavn).

Andre: Frank Selsmark, Camilla Rath og Henrik Nørskov.
+ en masse ryttere
+ dem jeg har glemt at nævne
Konklusion: Der ville jo nok gå lidt race i den !!!

Vi ankom med 45 min. forsinkelse til Palma International Airport og mens kufferterne ventede med deres tilstedeværelse på rullebåndet blev Sandvang overfaldet af noget der lignede en tysk tri-fanatiker der håbede på en underskrift, men nej det viste sig at være chefen for Peters tyske klub Witten der også skulle på træningslejr. Shit så ville der jo nok gå endnu mere race i den og med mine manglende kilometere i benene ... Heldigvis skulle de bo i Alcudia som ligger på den anden side af øen. Kufferterne ankom og jeg skyndte mig ud til bussen. Efter at alle var placeret i de to busser kom dagens andet chok. Vores bus (ca. 10 personer fra "Laurits tours") skulle lige omkring 2 andre hoteller der lå meget langt fra vores hotel - bad luck. Da Frank Selsmark og jeg endelig er ankommet og har fået

Pigerne på træningslejren kunne meget andet end at cykle og løbe. Her ser vi nogle af dem under et 'aften-træningspas'.

vores værelsesnøgle kommer dagens tredje chok idet "junior" kommer løbende og si'r: "Morten, Morten har du husket dine kort ? Øh, hvad mener du Ole ? Jo, jeg har glemt mine penge hjemme på køkkenbordet, men hvis jeg ringer hjem så ka' min mor overføre penge til din konto så ka' du ikk' lig' låne mig nogle penge (dagens anden og mest alvorlige udskrivning)." Jeg forbarmede mig, knægten er jo kun 18, og gav ham de første 10.000 PTAS og drog sammen med Frank videre mod "dybet" (vores værelse lå i et tilstødende anneks til hotellet helt nede i kælderen længst væk fra receptionen - derfor "dybet"). Det viste sig at "dybet" var ekstrem koldt og at der var en terrasse med udsigt til en bygning der lå i vejen mellem os og Palmabugten - ærgeligt !!!). Vi fik hurtigt indlogeret os og da klokken var mange, ja så skulle der ses dyner. Problemet var bare at en dyne bestod af først et lagen, dernæst et tyndt tæppe og sidst men ikke mindst et tykt tæppe. Denne form for dyne er meget velegnet når temperaturen svinger, men her var der hamrende koldt så det var bare om at få alle lagene på og så godnat !!!

Efter en nat med meget lidt søvn, grundet gadelarm og problemer med "tre i en dynen", fik Frank og jeg dagens første træningspas på vej til morgenmaden. Elevatoren virkede ikke (måske optaget - jeg blev aldrig helt klog på denne til tider meget ustabile elevator) så trapperne måtte benyttes og da vi boede i "dybet" ja så var pulsen tæt på AT da vi ankom til buffét'en - morgenmaden var nærmest et ritual, man ankom ca. kl. 8.00 og inden kl. 9.00 havde man spist mindst tre gange så meget som man plejede. Vi fik arrangeret 3 store 10 mandsborde til "Laurits tours". "Tjenerne" var et kapitel for sig, så hvis du nogensinde skulle komme til Hotel Horizonte på Mallorca så tag' dig i agt for hvad de kan finde på af mærkværdigheder - ja selv de hårdkogte betjente Laurits havde slæbt med var rystede. Godt mætte drog Frank og jeg igen mod "dybet" (5 etager ned !!!) for at klargøre "The Beast and The Predator" der lige var ankommet med cykeltraileren. Næste punkt på programmet var eksbanelandsholdstræner Kim Refshammer der forestod den praktiske del af cykelugen som det her viste sig at "Laurits tours"

havde koblet sig på - smart så skulle betjenten ikke selv løfte en finger. Nå, spøg til side, det viste sig at det hele var endog overordentligt vel tilrettelagt med standardture hver dag (undtagen fredag grundet afrejse/ankomst) på 2-3 niveauer alt efter sværhedsgraden af turen. Niveau 1 tog Kim Refshammer sig selv af, det var primært motionister og andre der gerne ville have en rolig tur. Niveau 2 var "den store masse" (herunder må regnes undertegnede, da bjergkørsel aldrig har været min stærke side) samt ca. 50 andre der blev trukket rundt af skiftevis Michael Sandstød og Kim Malling Kjær. De skiftedes således også til at "puste til ilden" i niveau 3-gruppen der var en lille eksklusiv gruppe af pedalathleter samt folk med trang til væddeløb. Første dag skulle der køres en "rulletur" på små 100 km. Som sagt så gjort - turen gik som følger: Palma, St. Maria, Sencelles, Algaida, Llucmajor, Arenal og Palma. Der blev kørt rimeligt fornuftigt dog med en smule uro imellem Algaida og Llucmajor. Efter hjemkomsten løb nogle en tur, andre satte sig i baren og atter andre tog sig en "lille lur" (undertegnedes ynglingshobby !). Der var aftensmad kl. 19.00 og her gik det for alvor løs med diverse delikatesser. Der var også tænkt på alle sportsfolkene på hotellet så maden var set ud fra et ernæringssynspunkt tilfredsstillende (pasta, ris og forskellige grøntsager). Det var jo lørdag aften så der var nogle der mente en bytur var på sin plads, men da det kom til stykket var de fleste for trætte til at slå sig løs, dog måtte "score-Jørgen" alias Arno lige ned og checke om alt var ved det gamle.

Søndag morgen vågnede jeg med bevidstheden om at det var første dag vi skulle i bjergene. Der blev "gasset" godt til morgenmaden så alle var tændte til det første møde med bjergene. Efter max. indtagelse af morgenmad gik turen til "dybet" for at klæde om og hente "lynet" (kært barn mange navne). Dagens tur bestod af tre "knolde": Valdemossa, Soller og Orient. Jeg havde valgt at starte i den anden gruppe hvilket skulle vise sig at være en fornuftig disposition. Efter at have hængt lidt allerede på den første stigning

kom jeg godt igen uden på noget tidspunkt at være i nærheden af teten. Der blev samlet op på toppen af Soller og ned det gik. På vej ned hører jeg en styrte næsten lige bag ved mig, det er Erik der har glemt at han ikke sidder på en mountainbike og redder sig turens første asfalteksemstilfælde. Erik er hurtigt på benene igen og ruller videre. På den sidste knold bliver det hele lidt spredt så folk kører forskellige veje hjem til Palma, men min cykelcomputer sagde 115 Km. Jeg kunne nu mærke at jeg havde kørt alt, alt for lidt på landevejen før vi tog afsted. Alligevel var vi nogle der løb os en lille eftermiddagstur på havnepromenaden. Her er der indrettet en speciel cykel-/rulleskøjtesti som er genial at løbe på (flad som en pandekage) for en tung dreng som mig. Efter aftenens "ædeorgie" blev der spillet TP imellem KTK og TRI-4. Hvem vandt ? - Ja, det gjorde vi selvfølgelig !!! Ikke nok med at de er middelmådige triathleter, næ i TP ka' de hellere ikke klare os, ta' den, ...

Mandag valgte jeg at køre en rulletur for mig selv. De andre kørte en "rulletur" til Felanixt og derefter en 3,8 km hård bjergenkeltstart for dem der havde mod på dette. Det regnede desværre lidt denne dag og medførte glatte veje. Da undertegnede sad og sov lidt på vej ind i en rundkørsel, ja så måtte det jo gå galt - turens anden asfalteksemstilfælde var en realitet. Det kedelige vejr gjorde at resten af dagen foregik med afslapning i form af indkøb i det lokale storcenter hvor der skulle hentes vand. Det vand der er i hanerne på Mallorca kan ikke drikkes, så gode råd var dyre når der skulle hentes vand da der bl.a. skulle forceres en trappe med 112 eller var det 115 trin ! Dette projekt kunne være et halvt træningspas i sig selv. Efter aftensmaden og den faste hotelunderholdning fra indbudte lokale gæster ja så blev der drukket lidt fadøl og spillet TP indtil den naturlige træthed meldte sig. Tirsdag var dagen hvor vi skulle køre den smukkeste tur på øen. Den gik over Andraix til Valdemossa og hjem igen til Palma. Jeg lagde ud med det store hold(niveau 2) og efter ca. 10 - 12 km mente Sandstød at vi skulle have en lille overraskelse. Ind i en lille by, ned af bakke og skarpt til højre og der var den: Mallorcas vildeste stigning !!! . Forestil jer at man kommer

ned på den store klinge svinger til højre og ti meter senere fortsætter vejen lige op i himmelen - panik alle forsøger febrilsk at skifte gear samtidig med at folk står af cykelen lige foran en. Nå, jeg klarer den sammen med de fleste dog er der nogle der må trække op ad fortorvet der i dette tilfælde var trappetrin ! Sjovt indslag, men benene var allerede blevet lidt for store så ..... Fra Andraix køres ca. 7 km op hvorefter man runder en bjergkam og kommer over på den nordlige side at bjergryggen der løber fra vest mod øst på Mallorca. På denne side er der en meget smuk udsigt over havet samt nogle dybe kløfter og ind imellem alt dette er der forskellige typer af bevoksninger. Alt efter temperament får man "en ordentlig en på opleveren", hvis man da ellers giver sig tid til at nyde denne smukke natur. Nå, vi var jo kommet for at træne så ikke noget med at stoppe op for at nyde udsigten, nej bare se at komme afsted inden man blev hentet af de sidst startende (de hurtigste startede altid sidst). Der blev samlet op i Valdemossa og kørt race ned gennem dalen til Palma. Efter hjemkomsten var der nogle der tog ud at løbe, men vi var nogle der foretrak en tur i svømmehallen. Ved aftensmaden underholdte "FCK-Jesper" det meste af forsamlingen med sit altid utrættelige mundtøj godt hjulpet af frk. Thygesens lattermilde grin - ja kedelige er de ikke de TRI-4 folk. Ja, så er forfatteren ved få skrivekrampe så i må vente til næste nummer af tri-ekspressen med at høre om følgende:

- hvorfor blev Sandvang døbt "Vælte-Peter"
- hvem scorede hvem ved det famøse diskobesøg torsdag aften
- førsteholds reportage fra det spanske kredsmesterskab i duathlon
- da Ole Vinnergaard blev træt og måtte hjælpes hjem
- hvorfor kom alle til at hedde Jørgen eller Lisbeth i den sidste uge
- hvad har KTK86 med et køkken at gøre
- samt de saftige detaljer om Gamle-Jørgens forhold til blod

På gensyn i næste nummer !!!

"Hvor skal vi hen du?". En tidligere KTK'er (Ditte Thygesen) er i tvivl om retning på Mallorca.

Endnu mere afslapning på Mallorca. Mon de overhovedet har trænet?

Svømme sæsonen ´97-´98

Af Michael Jepsen, Svømmetræner KTK 86

I skrivende stund er jeg ved at gøre sæsonen op mht. om jeg og de aktive har opnået deres mål i sæsonen ´97-´98, samt om jeg skal forsætte en periode til. Det er dog ikke kun mig, der skal tage en beslutning om at være KTK´s svømmetræner en ny svømme sæson. Man kunne også spørge om, hvorfor overhovedet stille spørgsmålstegn ved dette.

En af grundene til jeg kort vil skrive om det her, er at jeg bl.a. skal i gang med at lave mit afgangsprojekt i efteråret ´98. For det andet ønsker jeg at komme i gang med, at træne lidt mere seriøst end jeg gør lige nu. Derfor er det vigtigt for mig, at jeg er helt afklaret med min egen situation, inden jeg påtager mig et ansvar for 30-40 triatleters svømmefærdigheder. Lige nu synes jeg det er svært, at skulle tage en sæson mere.
Det er også meget irriterede for mig, at sæsonen allerede er slut før den egentligt er startet. Som træner har jeg skulle lære jer teknikken, træne rigtigt, temposkift, men jeg har ikke kunne føre det helt til dørs. En af de vigtigste faser kommer nu, mht. "nedtrapning" til svømmesæsonen. Ved nedtrapning menes den fase, hvor I skal lære at svømme stærkt. I har fået en grundform, lært teknikken (nogen mere end andre), men I mangler den del hvor man svømmer meget korte distancer, med høj kvalitet og korte pauser.

At svømmehallen på DHL lukket 1. Maj var også meget uheldigt (håber I får svømmet alligevel). Der vil så være træning igen fra 26. maj. Her kommer så også et andet job i vejen for, at jeg kan træne jer i sommeren og følge jer på tæt hold. Jeg skal til Torino, Italien fra den 15. Juni til og med 2. August, og arbejde hos et ingeniør/arkitekt firma i 7 uger. Derfor kan jeg ikke være med til at føre jer helt til døren, men inden jeg rejser vil jeg komme med et par gode råd mht. svømmetræningen i sommer månederne.

Hvis jeg skal se på selve svømningen og prøve at fremhæve nogle af de personer, der har gjort sig gældende til svømningen, får jeg følgende resultater. Det er dog lidt svært allerede nu, at skulle konkludere sæsonen, da de '"endelige" resultater først ligger i form af stævne resultater.
Der er mange der umiddelbart ikke ser ud til, at svømme hurtigere eller bedre. Det er dog meget gældende for dem, at de for det første ikke har passet deres træning (2-3 gange i ugen). Hvis man bliver væk fra træningen ofte (en til to gange/måneden), kan man heller ikke forvente, at man bliver meget bedre svømmede end forrige år. Hvis man lige er startet sin første sæson, har man ikke noget at sammenligne med, og kan derfor kun tage det hele som en udfordring. Mht. fremmøde mener jeg det seriøst med, at et manglende fremmøde er resulteret i mindre opmærksomhed fra min side.

Som træner har jeg kun selv haft en fraværs dag ud af ca. 70 trænings pas. Jeg får selvfølgelig også løn for at møde op, men husk jeg er der ikke kun for min egne skyld, men jeg er der for jeres skyld. Man ser det heldigvis også ved, af dem der har været der næsten hver gang, har de største forbedringer. Personer som Ole V., Kuno, Peter Skov, John, og mange andre, har alle en fremgang der er til at se. Det kan godt være de ikke selv mener dette, men jeg synes at de har arbejdet for sagen. De nævnte svømmere ligger alle på de hurtige baner (5 og 6). Det er dem som har fået mindst teknik træning, men de har været der næsten hver gang. Det er derfor meget vigtigt, at man kommer til træning hver gang! I svømning er noget af det vigtigste, at man er stabil og træner regelmæssigt. Det er ikke kun teknikken der tæller.
Alt i alt er det som sagt gået godt, selv om det ikke altid er lige nemt at holde motivationen oppe. Specielt i pressede situationer mht. til min skole, har det været svært. Der er dog altid en god stemning til svømning (også selv om vi skal svømme 30 min. "test"). Det er derfor altid rart at komme til svømning, og man går derfra med et

smil på læberne. Dette gør da også at jeg gerne vil tage en sæson mere, men jeg vil vente til august måned med at tage den endelige beslutning. Det er vigtigt for mig, at I får den bedste opbakning, der kan gives fra evt. min side. Det er jo en af de vigtigste opgaver for en træner, at virke motiverede og være med til, at skabe et sammenhold ved klubbens træning.

Håber som sagt at I får en rigtig god sæson.

Træningslejren til Esbjerg

Af Michael Jepsen

Den 20 - 22 marts var der igen svømme træningslejr. Som det var tilfældet med den første svømmelejr i efteråret, gik turen til Esbjerg. Dem der var med på den første tur, husker nok de perfekte forhold omkring svømmehallen, forplejningen m.v. Så der var lagt op til en ny succes, men mærkelig nok var der ikke den samme tilmelding til turen.
Vi var 25 af sted første gang i efteråret. Denne gang "kun" 11. Som træner må man nok lige tænke en gang til over dette. Når man nu kendte til de næsten perfekte forhold, hvorfor så få tilmeldte? Var træningen sidst god nok, eller var det for hårdt/kedeligt m.v.? Var udbyttet for lille, i forhold til den tid man brugte på turen?

Efter turen i efteråret holdt jeg en række opfølgnings "møder", med nogle af dem der var med, for at kunne forbedre fejl og mangler. Det resulterede i første omgang i at de fire træningspas blev sat ned til 1½ time, i stedet for 2 timer, flytning af løbepasset, samt flytning af den hårde svømning til om aftenen. Disse tiltag var kendt før træningslejren, men alligevel ikke flere tilmeldinger. Derfor må den

ringe tilmelding ligge hos atleterne selv!! Træningslejren lå dog også meget tæt op af, en anden trænings lejr til Mallorca. Men undskyldninger er der sikkert mange flere af, så det skal jeg ikke gøre mere ved.

For dem der var med betød den ringe deltagelse kun, at de fik en (synes jeg) næste optimal træning. Alle fik svømmet både hårdt og en hel del teknik. Det lille antal personer betød, at jeg kunne give en mere personlig træning til hver enkelt. Jeg mener dog at det med et større deltagerantal, også er muligt med en personlig rådgivning.
Alt i alt var det en god tur for mig og det tror jeg også det var for alle de andre. Jeg fik givet en masse gode råd videre. Jeg fik besøgt min familie (ikke fordi det var formålet med træningslejren, men når man nu var i omegen). Desuden fik jeg også mulighed for at snakke lidt med, en af mine gamle svømme trænere, Lars Nicolaisen.
Lars N skulle holde et fordrag for os, om lørdagen omkring fysioterapi m.v. Meget af den måde jeg planlægger min svømme træning på, stammer fra tiden hos bl.a. Lars N. Hos Lars stiftede jeg bekendtskab med (som 13-16 årig) metal træning, 10 x 100 m test, 30 min. test, bryst svømning m.v. Lars har selv været konkurrence svømmer med fortid som landsholds svømmer, 2 år i USA, træner for svømning og tri gennem en årrække. Han uddannede sig efterfølgende til fysioterapeut og er nu hos en klinik i Varde. Lars N holdt et meget inspirerede fordrag, og hvis man kort skal nævne en række af de pointer han kom med, var de:

- To typer af muskler: *Holdningsmuskler* (HM)der er udholdende og stramme, samt *bevægelsesmuskler* (BM) der typisk er utrænede og flade. Eksempler på de to muskler var for HM ryggen og haserne, samt for BM ballerne og maven.
- Ved opstart efter længere pause kan konditionen stadigvæk være god, men musklerne er slappe og stramme. Ballerne f.eks. udtrættes efter 5 km løb, hvorefter haserne og lægmusklerne overtager. Ballerne er derfor meget vigtige at træne. Bevægelses musklerne kan ikke følge med så længe som holdnings musklerne

kan. HM kan timevis uden at du bliver træt.

- Stamme hoftebøjer, hindre ballerne i at lave arbejde. Hofte bøjerne er ofte meget udviklede hos triatleter. Træn ballerne.
- Ved at HM overtager arbejdet fra BM, bliver bevægelsen derfor mindre og mere stiv. Det blive sværere og sværere at holde farten, uden at syre til. Hvis BM er rigtigt trænet kan man opnå en bedre udnyttelse af kroppens energi.
- Udstrækning er vigtigt for svømningen. Det er HM der skal udstrækkes da disse er belastet det meste af dagen og det er dem vi bruger ved længerevarende aktivitet. Bevægelse musklerne skal trænes ved at udføre den planlagte træning (så mød op til svømning).
- Balance er vigtigt for at lave den rigtige bevægelse. For løb vippebræt og svømning øvelser for kroppens placering i vandet.

Lars viste også en række gode trænings øvelser og udstrækningsøvelser i forbindelse med foredraget. Jeg har desværre ikke lavet små tegninger, men I kan jo spørge dem der var med på turen, pænt om de ikke vil vise jer nogle af øvelser.

De to træningslejre i Esbjerg, synes jeg har været et skridt i den rigtige retning, mht. at blive bedre til at svømme. Klubben bør også næste år arrangere svømme træningslejre. Man kunne tage til andre svømmehaller, men med en transport tid fra Borgmester Jensen Alle 14, til Esbjerg Vandrehjem på ca. 3½ time, er Esbjerg ikke for langt væk. Man kunne også lave en lejr i forbindelse med den almindelige træning i København (som afprøvet 1 gang her i foråret). Så husk næste gang der er en træningslejr for KTK´er, så deltag, da der er masser af hård og god træning, lærerige fordrag og social samvær.

Ryvang Cykler og Sport Aps

Beklædning	Mtb
Har alt i tøj til forårets og sommerens mange udfordringer Minus 10-15-20 pct.	Stort udvalg og lave priser Minus 10-15 pct på udvalgte modeller
Almindelige Cykler Trekking -Citybikes Turist og Sportscykler Minus 10-15 pct	Kom ind og kig. Kvalitetsracere til Sjællands laveste priser. Specielle tricykler. Kom ind og se og prøv og få gode råd.

Vi sælger også våddragter (SOLA) og om kort tid kommer der nogle nye flaskeholdere til bag på sadlen på markedet - de er tip top!

Vel mødt hos

Ryvang Cykler og Sport Aps

Hesseløgade 31
2100 København Ø
Tlf.: 3920 7312
OBS: Husk vi er Bikebuster forhandler

KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86

03426 KHC 167 000
OLE CHRISTOPHERSEN
VOGNMANDSMARKEN 37, 2.TV.
2100 KØBENHAVN Ø 2100 o 85/ 8 1

00001158

Sælges:

VIL DU MED TIL BROLØB?

Grundet akut eksamenspanik sælges min tilmelding til cykling og løb over Storebælt d. 5.-6. juni.
Pris: 400,-

Henv.
Lars Møller Pedersen
35828475