TRI-*Expressen*

Klubblad for KTK86

Årgang 13, juli 1999, nr. 4

DM guld i Herning

Nyt fra stævnejournalisten

Endnu bedre træningstilbud? - aktivitetsudvalget informerer om klubbens nyeste tiltag

Mange gode historier fra klubbens medlemmer...

Bestyrelsen

Formand
Søren Bollerup Hansen
Ravnehusparken 13
3500 Værløse
Telefon 44 44 03 24

Kasserer
René Nissen
Urbansgade 2, st.th.
2100 København Ø
Telefon 35 26 37 09

Sekretær
Marianne Schou
Valdemarsgade 37, 4.tv.
1665 København V
Telefon 33 21 61 96

Medlem 1
Morten T. Jensen
Hedemannsgade 7, 3.th.
2100 København Ø
Telefon 35 26 66 19

Medlem 2
Tom Vinnergaard
Marstalsgade 47, 4.tv.
2100 København Ø
Telefon 31 42 56 75

Suppleant 1
Laurits Jacobsen
Dalgas Boulevard 1, 14
2000 Frederiksberg
Telefon 36 30 32 48

Suppleant 2
Torben Nørskov
Kong Georgsvej 53, 5.tv.
2000 Frederiksberg
Telefon 38 88 80 17

Trænere

Svømning
DHL
Nørre Allé 51
Tirsdag og torsdag
kl. 21.00-22.30
Lørdag (u. træner)
kl. 8.00-9.00
Michael Jepsen
Telefon 35 34 04 10

Vesterbro Svømmehal
Fredag kl. 17.00-19.00
Lene Torp Madsen
Telefon 35 82 50 04

Cykling
Landevej:
Mosehuset Hareskovvej
Søndag kl. 9.30
Torben Nørskov
Telefon 38 88 80 17

MTB:
Skovbrynet Station
Søndag kl. 12.00
Søren Bollerup Hansen
Telefon 44 44 03 24

Løb
Kræver medlemsskab af AK73
Idrætshuset
Gunnar Nu Hansens Pl.
Tirsdag og torsdag
kl. 17.10

Søndermarken
Lørdag kl. 10.45

Gabor Klötzcl
Telefon 33 21 96 00

Medlemsskab 1999
Voksne kr.1000,- årligt
Unge kr. 750,- årligt
(under 18 år)
Passive kr. 100,- årligt
Licens kr. 350,- årligt
(inkl. Triathlon)

Gironummer KTK86
749-7636

Klubblad
Bladet udkommer
6 gange i 1999.
Deadline til det enkelte blad **skal** overholdes:
19. februar
(udkommer i marts)
16. april
(udkommer i maj)
18. juni
(udkommer i juli)
20. august
(udkommer i sept.)
19. november
(udkommer i december)

Artikler, billeder mm. sendes pr. post til
Camilla Rath Nielsen
Blegdamsvej 80, st.tv.
2100 København Ø
Telefon 35 26 77 28

Alt skal sendes på diskette, vedlagt print af artiklen.
Kortere artikler skrevet i hånden accepteres også.
Husk at skriv, hvis diskette, billeder eller andet skal retur.

Indhold

Side

Formanden har ordet 4
Vestkystløbet 99 6
Resultater og stævnereportager 8
Klubmesterskab i duathlon 19
Nye medlemmer 19
Konkurrenceregler for DTriF 19
Mentaltræning - viljen til sejr 20
Tinglev triathlon 21
KTK's eget stævne 22
Vedligeholdelse af din våddragt 24
Svømning i juli og august 25
Konkurrenceangst 26
Min første triathlon 29
IRT Roskilde 30
Fællestræning i KTK 86 31
KTK som messeudstiller 36
Nåletider 37
Hvad laver udvalgene i KTK? 39
Riget fattes penge... 40
Telefon- og mailliste 42
Kasseren går i utide 44

Maribo Triathlon - med efterfølgende grillarrangement

Af Jesper Johnsen

Søndag den 8. August er der motionstriathlon i Maribo. Distancerne er: 1500-40-10 eller 500-20-5. Sidste tilmeldingsfrist er 26. Juli – kontakt: Niels Ole Frederiksen på tlf. 54711371 for tilmelding.

Jeg vil hermed opfordre KTK'ere til at deltage. Efter stævnet griller vi nemlig hos mine forældre, som bor i nærheden, ca. pris kr. 50,-. Nærmere oplysning om grillarrangementet samt "tilmelding" til mig, Jesper Johnsen, enten til træning eller på personsøger:50322395 ...Husk at indtaste dit tlfnr efterfulgt af firkant.

Formanden har ordet

Af Søren Bollerup Hansen

TILLYKKE KTK

Indledningsvis et stort tillykke til Lene, Kate og Julie som sikrede klubben guld for hold-piger til DM-kort i Herning. Også et stort tillykke til Mette og Benny som vandt guld i Deres respektive klasser. Endeligt var det også rart at se Ole vise sit potentiale og vinde bronze i sin klasse.

Yderligere kan klubben bryste sig med to nye landsholdstriathleter. Julie blev udtaget til VM lang i Sverige og Ole blev udtaget til NM. Udtagelsen skete på baggrund af Deres gode resultat i Herning - Tillykke.

Samtidig må jeg i dybeste respekt erkende, at der var mange af KTK's nye medlemmer som jeg personligt synes gjorde en god figur (kørte hurtigere end formanden). Jeg havde ikke regnet med, at I var så hurtige. Hvad skal det ikke ende med hvis I fortsætter med at træne så intensivt.

Der skal også lyde en stor tak til alle de KTK'er der var med til DM i Herning. På trods af vejret, eller måske netop på grund af vejret, var der en dejlig positiv og glad stemning på hele turen, det var rart – Tak.

Det eneste jeg kan agre mig er, at klubben ikke kunne stille i ens tøj. Det skal vi have gjort noget ved.

KTK – STÆVNET

En meget stor indsats er lagt i stævnet fra Ole Vorm og Kuno's side. Det lykkedes for dem, at stable et velorganiseret stævne på benene, som blev afviklet til alles tilfredshed., på trods af at der var enkelte i stævneudvalget som ikke levede op til deres forpligtelser. En stor tak til Marianne, som i sidste øjeblik gik ind i og sikrede ikke så få sponsorer til stævnet.

Der skal også lyde en stor tak til de hjælpere som troppede op på dagen og stod i silende regnvejr og hjalp til i diverse områder. Også en stor tak til de medlemmer som sikrede lidt lodtrækningspræmier på dagen.

Men, men, der var alt for mange som havde en meget syg moster på dagen og som derfor ikke kunne hjælpe. Det er ikke tilfredsstillende og vi skal derfor i bestyrelsen have diskuteret om vi skal afvikle stævne til næste år, og hvis vi skal, hvorledes skal vi så honorere de hjælpere som er i stævneudvalget, og de hjælpere som kommer på dagen.

IAGTAGELSER/TANKER

Sæsonen er startet og jeg har gjort mig nogle iagttagelser og efterfølgende tanker, som har afstedkommet diverse spørgsmål og hypoteser.

Spørgsmål som:

- hvorfor stiller KTK ikke med hold til NewLine cuppen på trods af at bestyrelsen har betalt og tilmeldt klubben?
- hvorfor stiller KTK ikke op til DM i duathlon?
- hvorfor stiller KTK ikke op til diverse tidlig forårs stævner?
- hvorfor er det svært at skaffe hjælpere til vort stævne og hvorfor er der så få deltagere?
- hvorfor er der så mange gode ideer og så få til at følge dem op?
- hvorfor ønskes der flere sociale tiltag, når der er så få der kommer til arrangementerne?
- hvorfor ønskes der fællestræning, når der er så få der kommer til de tiltag der er til fællestræning?

Giver følgende hypoteser:

- KTK ønsker ikke at deltage i NewLine cuppen
- KTK ønsker ikke at deltage i duathlon stævner
- KTK ønsker ikke at deltage i stævner før tidligst 1. Juni.
- KTK ønsker ikke at afholde eget stævne
- KTK ønsker ikke at der arrangeres sociale arrangementer
- KTK ønsker ikke fællestræning, bortset fra svømning

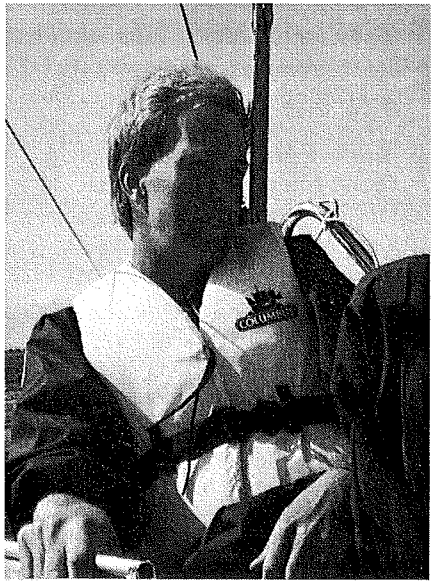
Er det klubbens medlemmers ønske, at KTK skal udvikles efter ovennævnte hypoteser. Jeg tror det ikke!

Hvad er det så der sker når diverse tiltag gøres og at der efterfølgende er så ringe en opbakning? Jeg ved det ikke, men vi i bestyrelsen vil meget gerne have nogle bud på hvorfor fakta er som de nu engang er.

I næste blad vil der være et spørgeskema som skal forsøge at belyse nogen af ovennævnte "hvorfor'er" og forhåbentligt forkaste ovennævnte hypoteser.

Fortsat god sæson

Formanden
Søren Bollerup Hansen



Vestkystløbet 99

Af Michael Jepsen, svømmetræner KTK 86

Mange har nok hørt om Vestkystløbet før. Det er efterhånden blevet en klassiker og der var over 10.000 tilmeldte i årets 25. udgave. Vestkystløbet er arrangeret af Esbjerg Atletik forening og Esbjerg Firmaidræt, med to løbsdistancer på 9.2 km og 4.8 km. Det er første gang, at der til dette stævne er over 10.000 tilmeldte. Undertegnede har deltaget i dette løb så mange gange at jeg efterhånden er begyndt mere at påtage mig rollen som holdleder.

I de sidste 6-7 år har jeg løbet for et firma i Esbjerg, Tapdrup tegnestue. Firmaet er et arkitekt firma, hvor jeg engang har arbejdet og som ejes af faren til en af mine rigtige gode barndomsvenner. Det hele startede mere for sjov, men løbet har siden udviklet sig. Vi har altid været tilmeldt med et hold i profil rækken. Vi har desuden vundet profil række de sidste 4 år. Flere fra AK 73 og KTK 86 har tidligere været med i løbet. Der kan nævnes navne som Torben M. Nielsen, Lasse Träff, Morten Stausholm og Dion Madsen. Der er sikkert mange flere som har deltaget i løbet, men disse har jeg ikke kendskab til.

Jeg har oftest været den der skulle finde en række hurtige løbere, da jeg var en af de eneste aktive sportsudøvere med forbindelse til Tapdrup tegnestue. Jeg er dog med tiden blevet mindre og mindre sports aktiv, så jeg er blevet mere og mere til "ham der ringer rundt". I år blev der igen ringet rundt. Hvem andre end nogen af de hurtigste i Ak 73, nemlig Torben Nielsen, Jesper Bæk, Peter Møller og Peter Ellehauge. Alle sagde ja til tilbudet om at komme til Esbjerg og løbe Vestkystløbet, med alt betalt. Firmaet er så venlige at de hvert år har betalt for transport og tilmelding, samt holdtøj. Desuden har mine forældre stillet deres hus til rådighed for overnatning og bespisning. Alt var klar til at forsvare titlen som 4-dobbelt holdmester.

Torben fik dog senere en skade, så han kunne ikke løbe på selve dagen. Torben blev skiftet ud, med en triatlet fra Esbjerg triklub. Desuden var der en række andre lokale venner som stillede op. I alt stillede 17 op for Tapdrup tegnestue, hvoraf kun 3 var fra selve firmaet. I hold konkurrencen tæller de 5 første, og med de 3 hurtige drenge fra København var vi næsten sikker på sejr igen. Dette kom dog ikke til at holde. Som det ses på tiderne nedenfor, så fik vi rigtig mange tæsk. Jesper Bæk blev den hurtigste løber fra AK 73/KTK 86. Han blev placeret total som nummer 10 i en tid på 30.13. Til sammenligning løb Torben Møller sidste år på en tid der var næsten lige så hurtig, men blev placeret som nummer 4.

Det vindende hold var 13 minutter hurtigere end vores hold. Deres gennemsnitstid blev ca. 28.52 (3.08 pr km), som fortæller om deres styrke.

Det viser også at løbet er blevet et langt mere anerkendt løb blandt elite løbere. Næste år bliver konkurrencen sikkert endnu større. Tapdrup tegnestue stiller selvfølgelig også hold til næste år, men som holdleder, må jeg allerede nu gøre opmærksom på, at kravene til de løbere som vil deltage på dette firmahold, skal have en vis kvalitet. Dette års deltagere skal heller ikke føle sig for sikker på næste års udgave. Tapdrup tegnestue har givet mig det fulde ansvar for, at følge eventuelle kandidater i løbet af det næste års tid.

Jeg kan nævne at jeg allerede har to-tre kandidater som var i top-10 dette år, så der skal trænes for at opnå udtagelse til Vestkystløbet år 2000.

Resultatet for drengene:

Placering aldre/total	Navn	Løbstid
8/10	Jesper Bæk	30.13
2/12	Peter Møller	30.26
3/17	Peter Ellehauge	31.02
17/24	Henrik Lauridsen*	32.26
23/39	Tommy Højstoft*	33.42
195/443	Michael Jepsen	40.48

*Henrik L og Tommy H var to af de lokale Esbjerg venner, der også løb for Tapdrup tegnestue.

Resultatet for profihold:

Placering	Navn	Løbstid
1	Tarp Carvans	2.24.22
2	Partner revision vest	2.36.04
3	Tapdrup Tegnestue	2.37.49

Som det ses løb undertegnede ikke så hurtigt. Det er den dårligste tid jeg nogensinde har løbet på. Tiden er langsommere end da jeg startede med at træne løb, så jeg er måske ved at være en færdig mand.

Men det kan måske også være vejen tilbage til regelmæssig løbetræning og en 10-15 kg lettere.

Hvem ved, måske er jeg selv blandt de 5 på Tapdrup tegnetues hold...

Resultater og stævnereportager

Af Ole Vorm, stævnejournalist

Nu er sæsonen for alvor kommet i gang og det strømmer ind med resultater fra nær og fjern.

Husk at sende resultater og evt. billeder til mig (Ole Vorm, red.), hvis I vil have dem med i bladet.

Jeg søger på nettet efter resultater, men I er velkommen til at kontakte mig for at høre om jeg har fundet/fået resultatliste for specifikke stævner.

Den **9. Maj** blev der afholdt **DM i duathlon** (10-40-5). KTK 86 har ca. 100 medlemmer, vi stillede med 1 mand ! Han gjorde det til gengæld godt i det stærke selskab.

Thorbjørn Sindballe nr. 1
30.17 1.01.45 15.38 = 1.47.40
Triathleten
Jesper Bæk bliver nr. 12
31.51 1.05.42 15.57 = 1.53.31
KTK 86

Den **13. Maj** var det tid til klassikeren **Arresø Tri** 500-24,6,9.

Stævnet er et svømmehal's tri og blev afviklet i dansk forårsvejr, dvs. spredte byger.

Til dette stævne stillede 10 KTK 86'er til start. Sidste års mester på herresiden, Kuno, stillede desværre ikke op, til forfatterens store ærgrelse: Jeg havde set frem til revance fra sidste år. I stedet skulle jeg kæmpe mod bl.a. Tri-4's stærke Rasmus Henning.

Jeg havde den fornøjelse at starte i samme heat og bane som Rasmus.

Rasmus er gammel konkurrencesvømmer. Da han var færdig med de 500 m. manglede jeg stadigvæk 100 m, det lovede ikke godt.

Cykelruten er temmelig kuperet - med mine mange kilometer i benene fra trænings- ophold på Mallorca tidligere på året, regnede jeg med at kunne køre ind på ham.

Det gik bedre end forventet efter ca. 3 km overhaler jeg Rasmus – han står og prøver at skifte ring på hans cykel. (du hjalp ham selvfølgelig Ole, ikk'?.., red.)

Når der er heatstart i svømning er det svært at vide, hvordan man ligger, da andre starter tidligere og senere. Det er kun èn vej og det er fremad. Der var ingen dommere på cykelruten, så ved overhaling gjaldt det om at tage tilløb og så fyre den af.

Jeg overhaler efterhånden alle fra mit heat og kan gå ud på løbet uden nogen foran mig.Jeg løber det bedste jeg kan på den kuperede rute. Her kommer mine 88 kg mig ikke til meget hjælp, men i mål viser det sig, at jeg har vundet årets 1. og måske eneste sejr.

Damer:
1. Zandra Jensen, KVIK
08.23 47.13 32.42 = 1.28.18
3. Mette Wendelboe, KTK 86
09.46 50.45 33.59 = 1.34.30

Herrer:
1. Ole Vorm, KTK 86
07.32 38.53 26.29 = 1.12.35
2. Kristian Thestrup, Tri-4
06.39 40.18 26.03 = 1.13.00

7. John Milter, KTK 86
07.20 42.53 26.12 = 1.16.25
11.Ole Vinnergaard, KTK 86
06.12 43.24 27.53 = 1.17.29
15.Kim Heinesen, KTK 86
08.07 41.10 29.03 = 1.18.20
17.Vael Adlonni, KTK 86
08.29 43.45 26.26 = 1.18.40
36.Thomas Andersen, KTK 86
08.41 44.52 30.47 = 1.24.20
73.Søren Budzt, KTK 86
09.49 53.21 33.41 = 1.36.51
91.Benny Ohlsen, KTK 86
10.50 56.34 34.51 = 1.42.15
108.Henrik Lüneborg, KTK 86
09.20 1.18.35 31.56 = 1.59.15

23. maj, Maribo Duathlon
(10-40-5) 3. Afd. af landsturneringen som KTK 86 var tilmeldt med både dame- og herrehold ! Eneste deltager var vores nye glade ansigt Wael Adlonni. Wael gjorde det godt og blev nr. 32.

Bestyrelsen overvejer, hvorvidt der skal investeres i denne turnering i år 2000.

1. Thorbjørn Sindballe
33.11 57.24 17.58 = 1.49.22
32. Wael A.
37.26 1.04.57 20.19 = 2.04.11

Udlandsstof:

Vulcano Lanzarote 1500-40-10:
Kvinder:
4. Julie Rasmussen

Herrer:
5. Henrik Antonsen
8. Laurits Jacobsen

Lanzarote Ironman 3800-180-42, 22.maj
For alle dem der har været på Lanzarote, kommer det ikke som en overraskelse, at det blæste på raceday. Efter sigende var blæsten ekstra hård i år.

P.g.a. Lanzarotes udformning med mange vulkaner, kan vinden komme fra alle mulige retninger på samme dag, alt efter hvor på øen man befinder sig. Jeg har ikke fået nogen live reportager fra racet, kun at det var hårdt.

Der var en del KTK-86'ere til start og på forhånd store forventninger til **Alex Pedersen** og **Henrik Antonsen**. Jeg havde selv set Henrik på Mallorca og viste herfra, at han var godt kørende på cykel. Alex havde trænet meget hele vinteren. Der gik rygter om, at han overnattede oppe i Scala. Alex og **Lasse Träff** havde hele vinteren udkæmpet dueller på spinning-cykel og løbebånd.

Hvad der gik galt ved jeg ikke, men alt kan ske på en Ironman.

Måske de herrer til næste nummer kan komme med en lille historie ?

Morten cigarrør Fenger regnede med at vinde, men sådan skulle det ikke gå.

1. Matthew Belfield
0.52.22 05.07.45 03.04.46
= 09.04.53
9. Morten Fenger, Århus
0.59.06 05.26.47 03.12.22
= 09.38.15
24. Alex Pedersen, KTK 86
1.00.52 05.43.36 03.14.51
= 09.59.19
54. Henrik Antonsen, KTK 86
1.06.55 05.54.32 03.37.23
= 10.38.50
67.Peter Zechner, KTK 86
1.03.26 05.57.56 03.42.48
= 10.44.10
100. Peter Christens, KTK 86
1.04.04 06.00.14 03.59.29
= 11.04.46
369. Søren Bollerup, KTK 86
1.15.15 06.56.54 04.52.12
= 13.04.21

Formanden forstår virkelig at få mest muligt for startpengene...

Det forlyder, fra et øjenvidne, at Søren fik mavekrampe/forstrækning i maven, så han valgte at gå det meste at "løbeturen". Ja - hvad skulle man ellers lave, når man er fløjet flere tusinde kilometer syd på og betalt en masse penge for at stille op.

Lanzarote er nok en af de hårdeste Ironman i verden: Det er varmt, det blæser meget og der er mange bakker (bjerge). Men det er absolut en oplevelse værd, kan jeg sige udfra egen erfaring. Stævnet er meget velorganiseret, og dagen efter race er der stor festmiddag i nogle hyggelige grotter og festfyrværkeri.

29. maj Thiersee Østrig
ETU-cup, distance ?
1. Nicola Spirig
2.15.32
5. Susanne Nielsen, KTK 86
2.23.35
7. Lisbeth Kristensen, KTK 86
2.24.45

Flot indsats af Susanne og Lisbeth, jeg har desværre ikke kunne få nogen udtalelser fra de 2 piger.

Hillerød Triathlon VEGA-cup, 380-18-4.2, 29. Maj
I resultatlisten fra dette stævne er det ikke angivet hvilken klub man stiller op for, jeg skal derfor undskylde overfor evt. medlemmer, som jeg ikke nævner her.

Stævnet er et svømmehalsstævne på 50 m. bane, hvor man starter i den ene side af bassinet og ender i modsatte side ved at gennemsvømme alle banerne.

I dette traditionsrige stævne gjorde KTK 86 sig rigtig godt bemærket. Sidste års vinder Julie Rasmussen (KTK 86) stillede ikke op, der var derfor lagt op til en dyst mellem **Kate, Lene Torp** og KTK 86's tidligere kasserer **Leni Hansen**.

I meget suveræn stil vandt Kate Iversen !

Og fik dermed den store **vandrepokal** med hjem. Den minder lidt om én af de pokaler, de uddeler til Formel 1 løb.

1. Kate Iversen, KTK 86
05.48 39.37 22.43 = 1.08.08
(hurtigste cykeltid)
2. Leni Hansen
07.58 41.07 22.13 = 1.11.18
3. Lene Torp Madsen, KTK 86
05.00 42.51 26.38 = 1.14.29
(hurtigste svømmetid)

Mændene kunne ikke helt leve op til kvindernes præstationer, men det var tæt på.

1. Christian Keldsen
04.57 37.28 19.59 = 1.02.24
2. Jonas Christoffersen
05.22 37.36 20.33 = 1.03.31
3. Wael Adlouni
06.18 38.06 19.27 = 1.03.51
10. Kim Heinesen
05.48 39.54 22.07 = 1.07.49
94. Henrik Lüneborg
06.38 56.55 23.54 = 1.27.27

KTK 86 motionsduathlon 2-10-2, søndag den 30. maj:
Betingelsen for at stille op til vores egen stævne var, at man kunne stille med en anden hjælper. Som det sikkert er gået op for de fleste, var der katastrofal mangel på medlemmer, der gad ofre 5-6 timer for klubben denne ene dag om året. Der var derfor kun 1 KTK'er til start.

Som én af dem der var ansvarlige for stævnet, vil jeg gerne takke alle dem, der hjalp på dagen: Uden jer var det aldrig gået. Til dem der ikke kunne/ville hjælpe, vil jeg bare huske jer på et berømt citat fra en amerikansk præsident (lettere omskrevet):

"Spørg ikke hvad klubben kan gøre for Jer,
spørg hvad I kan gøre for klubben".

Det er medlemmerne, der skaber klubben !!!!!!!!!

Selve stævnet var desværre præget af, at deltagerantallet var for lille. Vejret var heller ikke med os, men dem der kom, havde for de flestes vedkommende en god dag med mange oplevelser.

Det positive var, at alle fra kvindeheatet gik hjem med en præmie hver, nogle fik op til 3 præmier.

Kvindeheat 2-10-2:
1. Anette B. Jørgensen
06.47 19.50 06.51 = 33.28
(tidligere landshold triathlet)
4. Mette C. Ørngren, KTK 86
08.14 22.22 08.29 = 40.04

Mette cyklede på MTB, så det må siges at være en flot cykeltid.

Farsø Tri 1500-40-10, 13. juni
Stævnet var lidt usædvanligt, idet svømmestarten foregik fra en færge, der sejlede 1500 m ud fra havnen. Deltagere blev dumpet i vandet og skulle svømme tilbage til havnen.

Farsø ligger et eller andet sted i Jylland! Hvor helt præcist, vidste vores kære formand ikke på forhånd, men i nærheden af Randers. Formanden havde taget Wael med i bilen og Wael blev helt uskyldig fanget i formandens mangel på stedsans.

Der var ikke nogen afkørsler fra motorvejen, hvor der stod FARSØ, og kort var der ikke noget af i bilen. De måtte derfor ind på tank for at købe et kort og herefter gik det over stok og sten for at nå frem til starten.

De nåede frem lige som færgen skulle til at sejle! Afleverede cyklerne i skiftezonen og hoppede ombord på færgen. Omklædning foregik på færgen og venlige hjælpere tog deres skiftetøj og løbesko med tilbage til skiftezonen. Ikke den bedste optakt til et stævne, men de kom begge to igennem.

Stævnet var et draftstævne, så her var muligheden for vores unge talent Ole Vinnergaard for at udnytte sine gode svømmeevner.

Hvad der gik galt melder historien ikke noget om, men han kom i hvert fald ikke med i 1. eller 2. cykelgruppe.

Herrer

1. Rasmus Henning
20.57 1.06.17 34.00 = 2.01.10

7. Jonas Christoffersen, KTK 86
25.11 1.07.06 37.10 = 2.09.28

8. Ole Vinnergaard, KTK 86
23.32 1.08.52 37.10 = 2.09.34

16. Wael Adlouni, KTK 86
31.38 1.03.23 47.50 = 2.21.51

17. Søren Bollerup, KTK 86
30.46 1.13.08 41.43 = 2.25.37

Kvinder

1. Kate Iversen, KTK 86
28.55 1.13.58 44.25 = 2.27.18

2. Karina Amtkjær
25.48 1.19.12 51.45 = 2.36.45

Gladsaxe Motion tri 375-17-3,5
Her vinder **Janni Rasmussen**, se hendes artikel andensteds i bladet.

DM-HERNING 1500-40-10, 20. Juni

Endelig var vi nået til årets store begivenhed. DM-OL.

KTK 86 stillede med det største hold af alle klubber, fordelt på næsten alle aldersklasser, i alt gennemførte 22 KTK'er !

Bestyrelsen havde virkelig gjort en indsats for, at vi skulle blive mange KTK'ere: Lejet bus og booket overnatning på det lokale vandrehjem. Med tilskud fra klubkassen kunne prisen holdes nede på et rimeligt niveau. Vi tog afsted lørdag formiddag i et fantastisk flot solskinsvejr, alle var glade og forventingsfulde.

Ole Vinnergaard kom med betænkelige røde øjne og havde en hudafskrabning på albuen! Han havde være ude aften før og da balanceevnen var sat ud af kraft på cykelturen hjem fra værtshus gik det galt, hmmmmm !

Vi var en blanding af nye og gamle KTK'er, nogle skulle lave deres første OL- og åbenvands stævne, andre havde prøvet det mange gange før. Denne blanding af erfarne og uerfarne var god, idet vi kunne hjælpe hinanden og lære hinanden bedre at kende på den lange bustur. Klubbens eneste form for fællestræning er svømning og der snakker man kun ca. 10 sek. (pausen mellem intervallerne) af gangen med dem, man svømmer på bane med, så det er begrænset, hvor meget man kan ud-

KTK 86 til DM i Herning

spørge hinanden om. Frokosten skulle man selv sørge for, det kom som en overraskelse for nogen, så de fik en sandwich eller to på en Shelltank. Kim Heinesen mente, han fik brug for sine fedtdepoter, så han spiste en stor bakke pomfritter.

Vi kørte direkte til stævneområdet ved Sunds Sø, for at rulle en tur på cykelruten. Normalt er det godt at cykle ruten igennem inden et stævne, så man har en ide om, hvordan de forskellig bakker og sving er.I dette tilfælde var det lige meget, idet cykelruten var fuldstændig flad. Den største stigning var, når man kørte over en hvid stribe på vejen. Asfalten var god og fri for småsten. Ruten bestod af 4 lige strækninger pr. omgang (2x20 km), så det stillede ikke de store tekniske færdigheder.

Tilbage igen fra cykelturen var Morten Tolsgaard og Peter Sandvang på vej ud for at prøve svømmeruten. Svømning skulle foregå i Sunds sø og den så da meget hyggelig ud fra søkanten af. De startede med at gå ca. 100 m, før det var nødvendigt at svømme. Tilbage igen kunne de fortælle, at under den blanke overflade, gemte der sig en urskov, der prøvede at trække svømmeren ned i det mørke dyb. Deres kommentar var, "det var da bedre end en flok brandmænd". Det gav os andre lidt at tænke over, måske især de nye åbentvandssvømmere.

Herefter kørte vi mod vandrehjemmet, hvor vi blev indkvarteret på 4-mands værelser.

På vandrehjemmet mødte vi vores venskabsklub Tri-4, så allerede her kunne vi starte den psykologiske kamp.

Aftensmaden blev indtaget på hyggelig italiensk restaurant i Herning

midtby. Her fik vi syn fo,r at klubben har fået en ny storæder, nemlig Jesper Johnsen. Da Wael og hans kæreste Mie havde givet op halvvejs gennem deres pastaret, overtog Jesper.

Solen skinnede dejligt, da vi sluttede af på en cafe efter aftensmaden, og vi nød det. Det skulle blive det sidste vi så til solen den weekend!!

Søndag morgen var der morgenmad på vandrehjemmet. Inden vi var færdige, var det begyndt at regne.

De første der skulle i kamp var motionister, juniorer og veteraner. Formanden havde den nye klubpavillon med og det var en rigtig god ide. Her kunne vi mødes, finde lidt ly for regnen og havde vores tasker mv.

Motionsdistancen var den halve af OL-distancen (750-20-5).

Vores meget aktive motionist Jannie Rasmussen vandt i suveræn stil.

DM-motion damer
1. Jannie Rasmussen, KTK 86
15.37 33.56 21.20 = 1.13.31
2. Tine Jacobsen, OTK
11.54 37.41 22.56 = 1.16.25

Vores kære superæder Jesper Johnsen var vores eneste deltager i herremotion. Da Jesper er meget bevist om, at han er motionist, kørte han ind på en cykelsti det sidste stykke op mod skiftezonen. Desværre for Jesper skulle han køre på landevejen, så da han nåede til skiftezonen, blev han bedt om at køre tilbage af cykelstien og ud på landevejen igen. Dette havde åbenbart gjort Jesper godt tosset, for da kom tilbage til skiftezonen igen, glemte han at bremse inden han drejede ned til skifteområdet - med det resultat at han væltede (vejen var meget glat pga. regnvejret). Det slog dog ikke den store mand ud, så han kom op igen og fuldførte i flot stil.

Et minde om DM fik han med hjem i form af en gang asfalteksem.

DM-motion herrer
1. Bo Hansen, OTK
12.30 31.27 21.34 = 1.07.45
5. Jesper Johnsen, KTK 86
12.34 33.38 20.14 = 1.10.06

Hos juniorerne havde vi Ole Vinnergaard med som medaljefavorit og han svigtede ikke. Efter at havde ligget nr. 2 indtil løbeturen måtte han se sig overhalet på de sidste 10 km løb.

DM-junior herre, 1500-40-10
1. Brian Larsen, Svendborg Tri
21.58 0.59.32 36.13 = 1.59.55
3. Ole Vinnergaard, KTK 86
18.46 1.01.53 38.00 = 2.00.51

Ole kørte op til sit bedste og blev helt fortjent udtaget til landsholdet i forbindelse med NM på OL-distancen i juli i Sverige. Stævnet køres som draft-stævne, så her har Ole store chancer i kraft af sin gode svømning. Vi ønsker held og lykke herfra og ser frem til et indlæg i næste nummer (Ole Vin., husk det - red.)

I vetaranklasserne var der også flere fra klubben, som var medaljefavoriter. De levede næsten alle op til favoritværdigheden. Jesper Erlandsen har trænet hårdt og seriøst med henblik på VM-lang, og følte selv, han var i superform. Desværre måtte Jesper udgå efter svømning.

Benny Ohlsen udkæmpede et drabeligt opgør i sin klasse og endte med at trække det længeste strå, flot kørt Benny !

Mette W. har bestilt en ny våddragt, da den gamle efterhånden er slidt op. Hun havde ikke fået den nye med - desværre! Da Mette begynder at lyne op, går lynlåsen i stykker (ca. 5 min. før svømmestart). Julie og Frank prøver at få styr på lynlåsen - men uden held! Tiden går og nerverne er på højkant. Julie skal først starte senere og som den gode klubkammerat hun er, låner hun sin våddragt til Mette. Det betaler sig, idet Mette vinder GULD.

Kvinder OL 35-39
1. Mette Wendelbo, KTK 86
26.42 1.13.34 0.50.44 = 2.34.03

Mænd OL 35-39
1. Jan Birger Olsen, Svendborg Tri
20.57 0.55.23 0.38.30 = 1.57.03
11.Kim Heinesen, KTK 86
24.16 1.02.38 0.40.22 = 2.09.50

Mænd OL 40-44
1. Birger Frederiksen, Århus
22.23 1.00.06 0.36.13 = 2.02.05
10. Søren Bollerup, KTK 86
25.06 1.05.42 0.40.58 = 2.14.14

Mænd OL 45-49
1. Ole Hansen, Triathleten
24.17 0.58.56 0.40.34 = 2.07.04
12. Henrik Storm, KTK 86
32.05 1.11.25 0.56.57 = 2.45.23

Mænd OL 65-69
1. Benny Ohlsen, KTK 86
29.19 1.17.52 0.48.23 = 2.41.35
2. Anker Hansen, Aalborg Tri
30.40 1.16.54 0.49.57 = 2.42.31

Herunder Mette og Benny på skamlen - igen!!

I seniorklassen havde mændene en hold guldmedalje og individuel guldmedalje at forsvare. Da der inden for Tri-sporten ikke er noget der hedder overgangsbeløb, når medlemmer skifter klub, har klubben ikke haft mulighed for at købe forstærkning i forbindelse med Peter den store's klubskifte. Det så derfor ikke for godt ud mht. til medaljer, men håbet om en hold bronze havde vi inden starten.

Desværre valgte Henrik Antonsen at udgå efter cykling. Antonsen havde været syg op til stævnet. Uden Henrik i topform forsvandt vores medaljechance.

Holdet opnåede en 5. Plads, dagens store overraskelse var Peter Zechner, der virkelig har fundet storformen efter Lanzarote Ironman.

I toppen var det en kamp mellem Peter Sandvang, Allan Månsson og Thorbjørn Sindballe. Især var det spændende om Thorbjørn kunne true Peter. Thorbjørn har kørt meget stærk i foråret.

Men som den gamle KTK'er Peter er, satte han tingene på plads på den afsluttende løbetur: Efter en hård kamp (eller måske samarbejde) med Allan, Thorbjørn nåede aldrig med på toget.

Mænd OL 21-34

1. Peter Sandvang, Fredericia
16.59 0.53.03 33.19 = 1.44.59
2. Allan Månsson, Triathleten
17.01 0.53.09 34.45 = 1.46.38
3. Thorbjørn Sindballe, Triathleten
18.02 0.54.46 32.58 = 1.47.29

11. Laurits Jacobsen, KTK 86
19.12 0.54.48 37.18 = 1.53.37
19. Peter Zechner, KTK 86
19.31 0.56.49 37.59 = 1.56.51
29. Morten Tolsgaard, KTK 86
19.32 0.57.58 40.08 = 1.59.32
30. Ole Vorm, KTK 86
20.29 0.58.05 38.55 = 1.59.45
35. Jens Gramkow, KTK 86
20.35 0.59.16 39.11 = 2.01.25
37. Jonas Christoffersen, KTK 86
20.19 0.59.57 39.51 = 2.02.29
55. Jens K. Kramhøft, KTK 86
21.39 1.02.59 40.33 = 2.07.49
57. Frank Mikkelsen, KTK 86
24.59 1.01.39 39.13 = 2.09.00
97. Søren Budtz, KTK 86
27.18 1.11.47 47.48 = 2.31.53
100. Henrik Lüneborg, KTK 86
27.34 1.18.14 47.53 = 2.40.56

Hos kvinderne havde vi hold guld og individuel bronze at forsvare fra sidste år.

Her så mulighederne bedre ud på forhånd end hos mændene.

Vores chance var et stærk homogent hold. Vi kendte alle Julie og Kate's kvaliteter, spørgsmålet var om Lene Torp kunne drage fordel af hendes svømmeevner og holde modet oppe efterhånden som de bagfra kommende hurtigløbere pressede hende.

Da vi spurgte hende inden racet, mente hun ikke hun havde løbet et 10 km race, så hun regnede med at løbe de 10 km på omkring 1 time !!! Det holdt heldigvis ikke stik, og Lene bevidste, at hun udover at kunne svømme hurtig også kan cykle og løbe.

Speakeren(Gabor) vidste ikke, hvem det var, der kom først op fra svømning. Det var selvfølgelig Lene og ved at cykle på 3. bedste tid kunne hun løbe ud på de afsluttende 10 km som nr. 2! Jeg synes, hun udviste høj moral på de sidste 10 km, det er aldrig skægt at blive overhalet. Mette Ø. gennemførte sin 1. OL-tri og det endda på en lånt cykel og gjorde det utroligt flot. Kate kørte et jævnt race, hvor hun disponerede sine kræfter godt. Hvor Lene har sine bedste evner i svømning, er det cykling, der er Julie's store styrke. Hun cykler hurtigste cykeltid og løber ud som nr. 3, denne placering holder hun indtil 500 m. fra mål, hvor hurtigløberen Pia Nielsen fra Tri-4 kommer og overhaler hende. Synd for Julie, men hun får en stor trøstpræmie, idet hun bliver udtaget til landsholdet på VM-lang i Sverige, på baggrund af hendes placering som nr. 4.

Alle de gode takter fra vores kvinder bliver belønnet med hold GULD!

Kvinder OL 21-34

1. Gudrun Stephensen, Tri-4
20.26 1.05.55 39.35 = 2.09.08
2. Lise Jeppesen, OTK
19.54 1.03.26 45.46 = 2.11.42
3. Pia Nielsen, Tri-4
22.36 1.08.21 38.52 = 2.13.06
4. Julie Rasmussen, KTK 86
22.58 1.03.22 45.08 = 2.13.46
7. Kate H. Iversen, KTK 86
22.58 1.05.35 44.12 = 2.15.36
10. Lene Torp Madsen, KTK 86
19.48 1.05.10 48.22 = 2.16.00
13. Mette C. Ørngren, KTK 86
22.24 1.10.13 50.41 = 2.27.25

Efter præmieoverrækkelse og indtagelse af resterne fra vores stævne af NESTEA og Ötker Muslibar, pakkede vi bussen og kørte hjemad mod hovedstaden.

Det regnede under hele stævnet, men da vi pakkede sammen klarede det selvfølgelig op. På trods af vejret, synes jeg, vi havde en god tur, hvor vi lærte hinanden bedre at kende. Det er også dejligt, når der er nogen til heppe ude på ruten.

Jeg håber ikke, det er sidste gang, vi laver fælles transport og overnatning.

Tri-4 race 1500-42-10, lørdag den 26. Juni:

Dette stævne var årets klubmesterskab, både for licens og motion, og mange KTK'er deltog - trods regn. Temperaturen var en del lavere end i Herning, så vi var mange der frøs på cykelturen.

Stævnet foregår ved Burresøen (v. Slagslunde) og er normalt et utrolig flot og smuk sted, men i regnvejr er det svært at se.

Tri-4 havde gjort alt for at gøre stævnet publikumsvenligt, svømning var 3x500 m (op og løbe omkring en kegle på stranden), cykling 2x20 km og løb 2x5 km.

Det er bare ikke så mange tilskuere, der "lige" kommer forbi en skovsø, 2 km fra en stor vej og i øvrigt er der ikke skiltet til stævnet. Men KTK-teltet gjorde underværker!

Motionsrækken 500-22-5

Klubmester kvinder:
Jannie Rasmussen

Klubmester herre:
Olav Andre Paulson

Kvinde motion
1.Jannie Rasmussen, KTK 86
9.15 44.58 20.56 = 1.15.09
2.Senna Madsen, Esbjerg motion
9.03 57.10 23.13 = 1.29.27

Herre motion
1. Søren R. Nielsen
7.22 41.04 18.57 = 1.07.25
5. Olaf Andre Paulson, KTK 86
7.52 44.38 20.36 = 1.13.06
13. Per Severs, KTK 86
9.28 47.40 22.02 = 1.19.11

Licens 1500-42-10

Klubmester kvinder 21-34:
Julie Rasmussen

Klubmester mænd 21-34:
Henrik Antonsen

Klubmester mænd 35-39:
Jens Gramkow

Klubmester mænd 40-44:
Jesper Erlandsen

Klubmester mænd 45-49:
Henrik Storm

Klubmester mænd 65+ :
Benny Ohlsen

Kvinder Licens
1. Gudrun Steffensen, Tri-4
21.34 1.19.16 40.26 = 2.21.06
3. Julie Rasmussen, KTK 86
23.39 1.16.33 45.03 = 2.25.15
4. Kate Iversen, KTK 86
23.53 1.21.18 48.39 = 2.33.51

Mænd Licens:
1. Rasmus Henning, Tri-4
17.23 1.07.38 33.48 = 1.58.50
3. Henrik Antonsen, KTK 86
21.31 1.08.50 36.51 = 2.07.13
4. Ole Vorm, KTK 86
21.26 1.11.19 38.24 = 2.11.10
5. Jonas Christoffersen, KTK 86
21.17 1.12.00 39.14 = 2.12.32
6. Jens Gramkow, KTK 86
24.04 1.09.42 39.27 = 2.13.14
7. Martin Kristensen, KTK 86
21.48 1.13.32 38.54 = 2.14.14
11. Wael Adlouni, KTK 86
24.19 1.14.57 37.10 = 2.16.27
12. Jesper Bæk, KTK 86
22.57 1.14.40 39.02 = 2.16.41
14. Jesper Erlandsen, KTK 86
24.12 1.13.19 42.05 = 2.19.36
15. Frank Mikkelsen, KTK 86
25.46 1.16.06 38.09 = 2.20.02
16. Kim Heinesen, KTK 86
23.14 1.15.58 41.50 = 2.21.03
23. Søren Bollerup, KTK 86
25.10 1.19.21 41.22 = 2.25.55
35. Jean-Vincent, KTK 86
24.10 1.25.19 48.15 = 2.37.44
38. Henrik Storm, KTK 86
31.04 1.23.54 47.15 = 2.42.14
41. Henrik Luneborg, KTK 86
25.55 1.41.14 50.10 = 2.57.20
44. Benny Ohlsen, KTK 86
29.35 1.42.03 52.42 = 3.04.21

Udgået: Ole Vinnergaard, årsag for hård cykelrute.
Peter Zechner, årsag :punktering.

Om aftenen var der arrangeret fællesspisning på restaurant for alle klubbens medlemmer, vi var omkring 16. Vi havde en hyggelig aften, hvor der også blev snakket andet end mellemtider og pulskurver, og indtaget andet end Leppin og Maxim.

Klubmesterskab i duathlon

Dette års klubmesterskab i DU er henlagt til det smukke Sorø duathlon der afvikles lørdag den 25. september kl. 1500. Distancerne er 7-30-3,5 eller 3,5-15-1,75.

Tilmelding og yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til
Ole Bruun
Peter Damsvej 31
4180 Sorø
tlf. 57820473

Nye medlemmer

Klubben skal denne gang byde følgende velkommen i klubben:

Jacob N. Hansen
Mølleallé 8,4.th.
2500 Valby

Jesper Johnson
Louisevænget 32
4900 Nakskov

Konkurrenceregler for Dansk Triathlon Forbund

Klubben har lige modtaget en række foldere med ovenstående titel, disse kan rekvireres ved kassereren (enten Torben eller René).

Mentaltræning – viljen til sejr!
Klubaften med Mette Bloch torsdag den 29. April

Af Peter Ellehauge

Mette Bloch er tidligere verdensmester i roning og har i den sammenhæng benyttet mentaltræning til at nå sine mål.

Hun holdt et inspirerende og lærerigt foredrag om emnet og efterfølgende er hovedpunkterne heri:

Nøgleordene omkring mentaltræning er: Koncentration, afspænding, visualisering - ingen konkurrenter, målsætning, personlig afklaring og at have en handlingsplan, samt delmål.

Koncentration er påkrævet før et stævne, man bør forsøge at spænde af før man visualiserer, hvordan stævnet vil gå.

Det er vigtigt at sætte sig selv i fokus og forestille sig at man ingen konkurrenter har.

Målsætning handler om at nå såvel delmål, som hovedmålet; F.eks. at køre et godt DM stævne eller Ironman.

Skrive målet/målene ned - det forpligter!!! Og undgå for mange ændringer, men det er dog tilladt

Du bør minimum sætte dig to mål for at undgå tomhed efter indfrielse af hovedmålet.

Værdisæt: Du skal kunne lide det du laver. Du skal holde af dig selv. Du skal vælge den, for dig mest naturlige vej mod målet. Se positivt på hverdagen, og de udfordringer den byder.

Hvis der er nogen eller noget du er glad for, så sig det.

Hvor vil du hen?: Vælg din egen vej. Træn af lyst Træn kun så længe det er sjovt. Beslut dig for en strategi. Hør på andre, men tag dine egne beslutninger

Hvordan får du succes?: Sæt dig mål og arbejd målrettet for at nå dem. Erkend dine svage sider. Og husk at rose dig selv for godt arbejde/et godt træningspas/et godt stævne – tag imod positiv feedback. Tænk positivt !

Døren står åben...: Du kan godt starte mentaltræning allerede. Det er dit valg. Alle undskyldninger er dårlige

Tro på dig selv. Selvtillid kan læres. Egoisme er godt (i begrænsede mængder!). Bekæmp din eventuelle præstationsangst ved at koncentrere dig og visualisere.

Familie, venner, kolleger bør tages med på råd. Vær åben og ærlig. Og ikke mindst: Vær tro mod dig selv. Skab forståelse gennem kommunikation – både med familien, kolleger og klubkammerater.

Hvad kræves der af dig for at du kan få glæde af mentaltræning ???: Stædighed. Overskud. Vilje. Overblik - indblik, og forståelse for sporten & fysiologien (lyt til din krop). Styrke. Disciplin. Moral.

Tinglev triathlon

Af René Nissen

For de fleste af os er sæsonen kun lige begyndt, men for mit vedkommende sluttede den næsten inden den gik i gang, ikke fordi jeg blev skadet, men fordi jeg skal til Bosnien, og når man skal være væk hjemmefra i et halvt år, ja så er der pludselig så mange andre ting man skal nå.

Min sæson startede ellers fint, jeg måtte droppe DM i DU fordi min lillesøster skulle konfirmeres, men jeg havde en nødplan der gik ud på at stille op til Tinglev triathlon, når nu jeg alligevel var i nærheden.

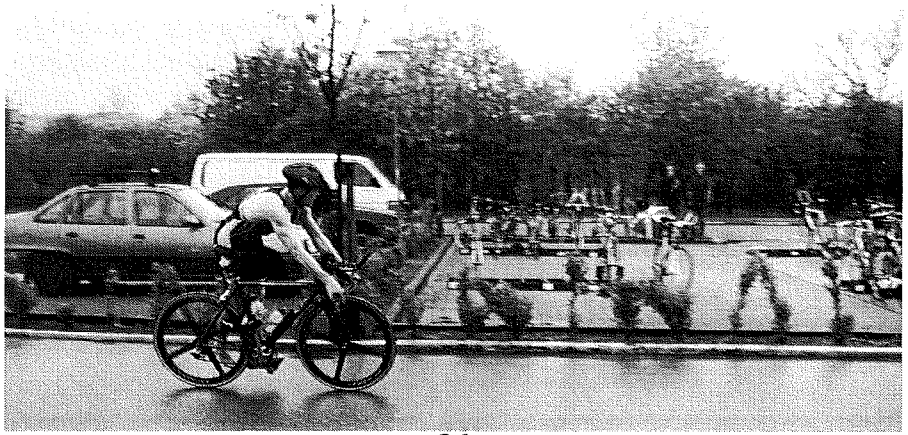
Distancen var 750-20-5, lidt for meget svømning efter min mening, men trods alt overkommeligt.

Jeg kom i heat med tre nørder der svømmede meget stærkere end mig, så jeg fik nogle gevaldige tæsk bl.a. en hæl i hovedet under en vending, det blev bedre da de forlod bassinet, og det gjorde de hurtigt.

Da jeg kom op på cyklen gik det virkeligt godt, og jeg hentede mange på den flade rute der var præget af blæst. Efter et hurtigt skift kom jeg godt ud på løbet og der er jeg på hjemmebane, så jeg sluttede hurtigt. Da jeg nærmede mig mål skulle man rundt i et sving, her måtte man bare ikke tage den korteste vej. Det fik jeg først at vide da jeg havde gjort det, og passerede målstregen. Det resulterede i at jeg fik en anmærkning i resultatlisten, en noget uforståelig beslutning specielt fordi min kæreste fortalte mig at folk snød så det drev i skiftezonen, mens jeg blev straffet for at spare max. 5 sekunder.

Jeg endte med at få klart bedste cykel- og løbetid, det var fedt, men min svømmetid var fire minutter dårligere end ham der vandt, så jeg fik en andenplads, det var så den sæson.

Stævnet var ok arrangeret men de manglede hjælpere, til gengæld var der mange lodtrækningspræmier, jeg blev den glade vinder af en gang kædespray.

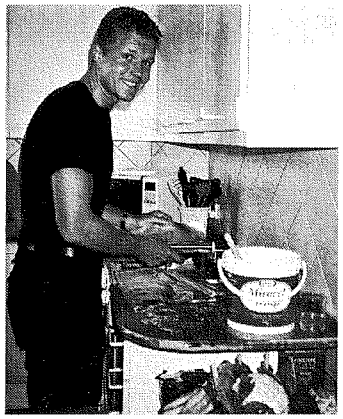


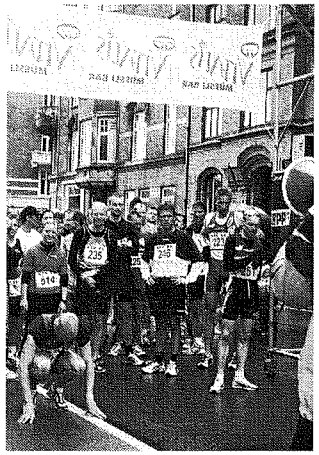
KTK's eget stævne søndag den 30. Maj

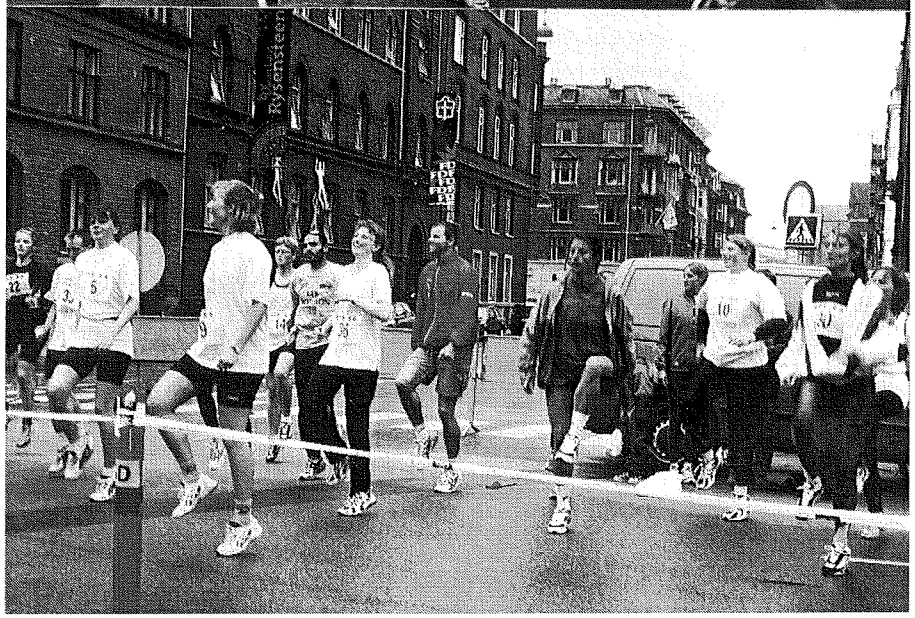
KTK´s eget stævne den 30.maj blev en sand gaveregn, takket være de mange sponsorgaver. Faktisk var der næsten en lodtrækningspræmie til samtlige deltagere – foruden spurtpræmier !

Hér skal lyde en stor TAK til stævneudvalget, især Ole Vorm og Kuno, som trak det store læs både før, under og efter stævnet. Desuden en stor tak til de KTK´ere – med familie – som hjalp dagen før og på selve dagen.

Efterfølgende kan du se nogle af billederne fra dagen...resten vises på førstkommende klubaften.







Vedligeholdelse af din vådedragt

Af Michael Jepsen, Svømmetræner KTK 86

Som al andet udstyr kræver en vådedragt en speciel vedligeholdelse for at give den længste holdbarhed og ydelse.

Vedligeholdelse af dragten:

- Efter brug, skyl i almindeligt koldt eller varmt vand
- Lad dragten tørre med vrangen udad, og væk fra direkte sollys
- Under transport – rul dragten jævnt sammen. Fold den ikke
- Opbevar den i et køligt rum. Hæng den på en plastikbøjle for at undgå, at den krøller

Dragtens ydelser:

- En hurtigt aftagelse kan gøres endnu lettere ved at påføre håndled og ankler silikone -gel, baby -olie eller planteolie. Anvend ikke benzin baserede produkter.
- Undgå kontakt med skrappe eller ru/skrabede overflader eller objekter. Hvis du har lange eller skarpe negle, bør du være forsigtig når du tager dragten af
- Når du tager dragten af tag da fat i brystet og så bagsiden af dragten. Tag ikke dragten af ved at trække i kraven
- Træk armene helt op til skuldrene, så strækpanelerne befinder sig direkte under armhulerne for at sikre korrekt pasform.

Korrekt procedure for iførelse af en vådedragt:

- Kroppen bør være tør
- Negle bør klippes og ikke være skarpe
- Fjern ur eller smykker fra håndleddet
- Plastikposer over fødder og håndled kan gøre det lettere at tage dragten på
- Træk ben og arme på med tommel og pegefinger
- Undgå kontakt mellem negle og gummi. Brug fingerspidserne
- Træk benene så langt op som dragten tillader, dernæst trækkes overkrop og arme på (eventuel med plastikposer over håndled)

Der er ingen vådedragt forhandler der giver garanti for rifterrevner forårsaget af fingernegle, så forsigtighed er den bedste politik.

Svømning i juli og august

I disse måneder svømmes der uden træner. Vi starter med Michael Jepsen og Lene Torp som trænere igen per 1. September.

Juli:
Bellahøj Friluftsbad
Mandage, tirsdage, onsdage og torsdage
17.00 – 19.00
50 meter

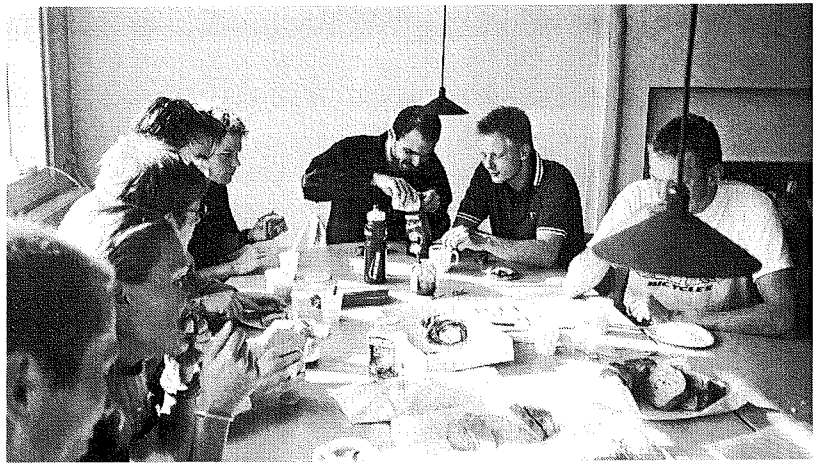
August:
Bellahøj Friluftsbad
Mandage, tirsdage, onsdage og torsdage
17.00 – 19.00
Bellahøjvej 1- 3
Obs:50 meter bassin!

Institut for Idræt
Tirsdage og torsdage
19.00 – 21.00.
Nørre Allé 51.

Lørdagsmorgenmad – et fast ritual !

Hvad får i snit 12-15 mennesker til at stå op kl. 7 lørdag efter lørdag for at tage til svømning ?

Svaret er: Lørdagsmorgenmad. I vintersæsonen 1998/1999 er begrebet lørdagsmorgenmad blevet en stadig stigende succes. Som billederne viser er der mange – også nye(re) medlemmer – som benytter denne træningsmulighed. Det er dejligt (især når svømmepasset er overstået !) og det giver god mulighed for snak på tværs af bordet. Så sæt bare vækkeuret og kom afsted. Vi starter igen lørdag den 4. September.



Konkurrenceangst

Af Michael Jepsen, svømmetræner, KTK 86, efter bearbejdelse af materiale af Phil Hansel, svømmetræner for University of Houston.
Hans svømmere har bl.a. vundet 32 nationale mesterskaber

Det er forbløffende, når en veltrænet og velforberedt atlet kan tage til et stort stævne og være bange. En atlet som har brugt time efter time på træning. Han kan endog have en fornem teknik, en ordentlig trænings- og løbsplan, men alligevel kan man se det lyser ud af hans øjne, at "jeg er bange".

Dette er et stort problem af flere grunde. Det største er den negative virkning, angsten kan have på ydeevnen. Hvorfor skal nogen være bange for noget, han gør godt? Alt afhængig af hvilket løb eller stævne atleten skal deltage i, så varer det for det meste (for triatleter) kun et par timer. Det er altså kun en lille del i forhold til, hvad han har ofret på træning. Frygten for fiasko eller for at lave fejl kan være årsagen til de negative tanker, der for det meste, giver garanti for fiasko eller fejl. Hvis f.eks. en svømmer tænker meget på fejl i vendingen, så er det næsten sikkert, at det bliver en "misser". For hver 100 meter er der fire vendinger. Det vil altså sige at der for hver 10.000 meter er 400 vendinger, der kan trænes (i KTK svømmer vi omkring 11-12.000 meter på tre træningspas). Hvis man laver 100 repetitioner hver dag af teknisk art, så gør man det efterhånden automatisk.

Problemet med disse vendinger hver dag er, at de sædvanligvis ikke er hurtige vendinger, de er ofte ulovlige eller langsomme. På den måde bliver det automatisk at vende langsomt eller sjusket. Denne form for træning kan efterlade svømmeren med en virkelig frygt for at fejle en vending i et løb. Min idé med at skrive om vendinger er at fremhæve alle de muligheder, der er for svømmeren, til at forberede et løb, så alle færdighederne er korrekte og automatiske på løbsdagen. Der skulle bestemt ikke være nogen frygt for dårlige starter, fejlvendinger, diskvalifikationer eller forkert trækteknik. Hvis alle færdighederne er ordentligt og korrekt trænet, skulle der ikke være noget af frygte på færdighedsområdet.

Så hvorfor være bange?

Der er et andet område, der giver næring til frygt. De psykiske lege vi leger med os selv. Den reelle frygt for fiasko eller selv frygten for succes. Uheldigvis er der i samfundet mange flere, der fortæller os, at vi vil få fiasko eller ikke kan gøre en bestemt ting. Der er mange flere negative kræfter i de flestes liv end positive. Uheldigvis begrænser vi os selv. Vi bygger hegn og barrierer,

som holder os nede. Vi omgiver os med "hvad hvis'er". Hvad hvis mine briller falder af, hvad hvis jeg får en dårlig start, hvad hvis jeg får krampe, hvad hvis jeg punkterer?

Ingen af disse "Hvad hvis'er" er det værd at bekymre sig om. Hvis de smutter ind i dit hoved, så erstat dem med det samme med de positive tanker. Mine brille bliver på, jeg vil svømme stærkt, jeg får en god start, min cykle kører perfekt osv.

Så hvorfor være bange?

At være bange er en mental proces, men den kan bestemt påvirke den fysiske præsentation. At være bange kan være en forstenende oplevelse. Det kan reducere den energi atleten har til rådighed, den kan være skyld i en dårlig præsentation, den gør muskler trætte og stramme. De negative tanker bliver større og forårsager fiasko på fiasko.

Hvis det gribes rigtigt an kan angsten vendes til det positive. Det at være bange kan medføre nok spænding, nok adrenalin til at det hjælper til at skabe en god præsentation. Tricket er at kunne styre denne førelse. Bange er nok det forkerte ord til at beskrive en atlets følelse for et stævne. Spændingen eller nervøsitet er nok de rigtige begreber til at beskrive den sande følelse, udøveren har. En bestemt mængde spænding og forventning til et løb er ønskværdigt for at opnå en god præsentation. Det er godt virkeligt at ønske og ville køre stærkt. Men hvordan kontrollerer man disse følelser? Hvordan lader man være med at være overspændt? Hvordan fjerner man frygten og bliver positiv?

Først må man erkende, at hvis man virkelig vil lave et godt resultat, må der være en hvis spænding og nervøsitet til stede. Dette er normalt og hvad der kan forventes. Men følelsen skal kun være der, fordi atleten ønsker at gøre det godt. På dette tidspunkt skal atleten fokusere på målet. Løbet er kun en test og et velkomment måleredskab for atletens præsentation.

Tro på dig selv. Se hen til løbet, det bliver sjovt. Husk på, det var dit valg at være deltager. Nu er det tid til konkurrence. Nyd det, smag det, luft det og gå ud og gør det.

Og vær ærlig over for dig selv og dine omgivelser. Erkend dine grænser og dine mål. Det er kun dig selv som kan opstille disse. Undgå for alt i verden at skulle til at undskylde dine resultater. Jeg har personligt aldrig oplevet så mange undskyldninger som i trisporten. Det er som om at triatleter har mere travlt med, at undskylde sin svømme-, cykel- og løbetid, samt de utallige fejl som man lavede i skiftezonen. Som svømmer har jeg aldrig anvendt undskyldninger, også selv om jeg lavede nogle af de tidligere omtalte fejl. At få vand i brillerne kunne kun være min egen fejl, som jeg ikke kunne bruge til noget som helst. Jeg ville højst være sur på mig selv i en halv times tid. I svømning gælder det dog også hele tiden om, at klare kravtider til mesterskaberne. Man kunne sam-

menligne tiderne fra stævne til stævne. Dette er ikke altid til i triathlon.

Derfor skal man lære, at sammenligne sine resultater i forhold til sine mål og lære at opstille realistiske mål. Dette er svært hvis man ikke har erfaring og ikke kender sig selv. Så derfor er det også vigtigt at man giver sig selv lov til, at prøve sig af uden de store forventninger. Efter mere end 15 år som svømmer og 6 år som aktiv triatlet, føler jeg at jeg stadigvæk har meget at lærer endnu.

Derfor kan jeg ikke altid forstå nye triatleter, som vil satse på bestemte stævner og resultater. Brug dog først et par år på at lære jer selv at kende ved at køre så mange stævner som muligt. Dette er en opfordring om at deltage i alle sommerens mange stævner. Og så er det jo også sjovt.

Racehjul sælges

1 sæt Roval hjul sælges
Ny pris kr. 3.900,-

Nu pris kr. 1.900,-

1 sæt Corima pladehjul samt 4-spoke forhjul sælges
Ny pris kr. 12.000,-

Nu pris kr. 7.500,-

Ligeledes sælges 1 hel 9-speed Shimano Ultegra m. styrfitting (NY)

Pris kr. 4.200,-

Henvendelse på telefon 36 30 32 48

Våddragt sælges

1 stk. våddragt af mærket IRONMAN 2001 sælges.
Størrelse 175-185 cm.
Brugt i 2 sæsoner.
Ny pris kr. 2.800,-

Nu pris kr. 1.400,-

Henvendelse på telefon 36 30 32 48

Min første triathlon: Gladsaxe Motionstriathlon

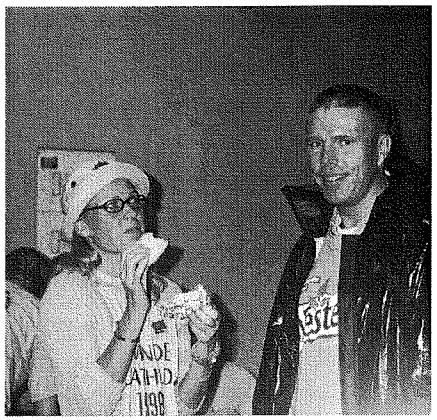
At Janni Rasmussen (nyt medlem i 199, red.)

På opfordring af vores kære formand og dennes kæreste er jeg blevet bedt om,at fortælle om et stævne jeg deltog i til tri-expressen. Jeg var af Kate fra klubben blevet opfordret til, at stille op i Gladsaxe´s Motions Triathlon. Kate betegnede det som et godt begynderstævne, som hun havde vundet sidste år.....- jeg tilmeldte mig.

Lørdag d. 12 juni var jeg så i Gladsaxe i solskin og klar til at udfordre distancen: 300m svømning, 17 km. cykling og 3 km. løb og udfordre 117mennesker fordelt på 87 mænd og 30 kvinder. Jeg kom 1 time før stævnet, så jeg ville have god tid til at køre lidt af cykelruten, finde rundt og lige løbeopvarme lidt... Men,- tiden er i god form og løber altså hurtigt fra én, så efter jeg var blevet registreret, havde fundet frem til skiftezonen, fundet ud af hvor man skulle hen efter svømningen, fået placeret mine ting, fundet en vandhane og kørt lidt af cykelruten hvor kæden selvfølgelig sprang af, var der lige pludselig 4 minutter til start af første heat, som jeg var med i....Er det mig der er ukoordineret, småforvirret eller er det typiske begyndervanskeligheder? (øh, du behøver ikke at svare).

Med en puls allerede på stævneniveau fik jeg fundet min bane og fik lige snakket med de tre andre (højre om, vig hvis man bliver overhalet osv.) Starten gik og en i vores bane havde åbenbart besluttet sig for, at han var døv og ville ligge konstant i venstre side, så det kom der rigtig mange sjove manøvrer og sammenstød ud af. Op af vandet som nr. 2 i min bane (heldigvis før ham den døve) og ud på cyklen. Cykelturen gik ok langs Hillerødmotorvejen og løbeturen kort men hård. Jeg kom i mål som første kvinde og som nr. 5 (i mit heat).....og så var det bare at vente til de andre heat kom i mål. Trods svømmekaos og stresset start endte det lykkeligt.....Jeg blev nr. 1 kvinde! min tid var 50:58, hvilket svarede til en samlet 12 plads. Nr. 2 blandt kvinderne var Ingrid Fussing i tiden 55:58. Nr. 1 blandt mændene blev Christian Keldsen i tiden 45:27. Jeg har ingen splittider (det blev der ikke taget) og jeg fik ikke selv taget tid....jeg havde jo travlt.

Så jeg takker Kate for hendes opfordring og sender den sikkert selv videre til nye medlemmer næste år.



Janni Rasmussen - der skal jo kulhydrater til...

IRT-Roskilde (5 km løb / 20 km cykel / 500 m svøm)

Af Søren Bollerup Hansen

KTK slået i Roskilde

Noget overraskende blev de så sejrsvante KTK slået i Roskilde IRT. Således måtte KTK se sig henvist til sekundære placeringer såvel i herresom i damerækken.

Roskildes Trine besatte førstepladsen i det stærkt besatte damefelt i den samlede tid af 1:01:04. Trine blev dog presset hård af KTK'erne Julie Rasmussen, Lene Torp og Jannie Rasmussen som besatte henholdsvis 2, 3 og 4 pladsen. Der var dog enkelte opmuntrende øjeblikke for KTK'erne idet Jannie havde hurtigst løbetid i 19:53., Julie havde hurtigste cykeltid i 34:08 og Lene havde hurtigste svømmetid i 6:34.

Alt i alt præsterede KTK's piger nogle tider der ser lovende ud for den kommende sæson. Kan de blande sig i medaljestriden i Herning?

Også hos herrerne vandt Roskilde idet deres egen Tony Lyngsgaard var hurtigste mand i tiden 58:30. Det skal dog bemærkes, at KTK ikke stillede med deres bedste herrer, men var repræsenteret ved deres nye hurtige Wael Adlouni og den erfarne formand Søren Bollerup. Hvor var de øvrige KTK'er?

Wael lagde hård ud og løb de 5km i tiden 17:10 fulgt op af en fornuftig cykeltid i 34:19 og en svømmetid på 8:39. Alt i alt sluttede Wael på en fornem 2. plads. Mon Wael kan true de hurtigste KTK'er til DM kort?

Søren, som har trænet "lang" hele vinteren, sluttede på en flot og meget ærefuld 5. plads og slog bl.a. sin evige reval Jørgen Pedal med hele 6 min (klasseforskel). Søren løb de 5km i tiden 18:55, cyklede de 20 km i tiden 34:00 og svømmede de 500m i tiden 8:35.

Fem glade KTK'er, fra venstre Wael, Jannie, Lene (halvt skjult) Julie og Søren

Fælles Træning i KTK 86

Af trænerudvalget ved Michael Jepsen

Efteråret 1999-2000

For at KTK 86 kan leve op til sin vision og for at kunne kalde sig en triathlon klub, bør klubben have bedre træningsmuligheder. I dag er det svømning der er samlingspunkt i klubben. Dette er ikke altid nok. Tirsdag og torsdag er der ikke tid til den sociale element. Lørdag er der imod en god dag med morgenmad mv.

Af en klub med ca. 100 medlemmer er 30-35 til svømning ikke nødvendigvis en succes, da der må være 70 medlemmer som vi aldrig ser. Hvorfor komme disse ikke til fælles træning. Har de nok i den træning som de selv kan udføre? Hvorfor så være medlem af en klub? Er det derimod pga. vores træningstilbud, kan vi gøre noget ved dette.

Ved generalforsamlingen i vinters blev der nedsat et træner udvalg, som skulle se på træningsmulighederne i KTK. Udvalget består af Michael Jepsen (svømmetræner) og Kuno Herman Lund (aktiv triatlet). Udvalgt har arbejdet på at finde nye muligheder for fælles træning, samt finde træner til de forskellige aktiviteter. Undertegnet har haft en stor interesse i af finde bedre forhold for klubbens medlemmer, da det bl.a. er en personlig motivation for at kunne gøre bl.a. svømmetræning bedre.

De træning tilbud som vi har tænkt os, at KTK skal forsøge at arbejde sig frem til, er de opstillede tidspunkter i skema 1. Tidspunkterne skal opfattes som et forslag og trænerudvalget er åbne for andre forslag. KTK´s bestyrelse ønsker at starte med et lille skridt af gangen. Derfor er det ikke planen at alle tilbud skal kunne tilbydes med det samme. Et er økonomi. Der skal penge til at lønne trænerne mv. Andet er at finde træner som vil være aktive og motiveret til at træne klubbens medlemmer og ikke kun for penges skyld. Nedenfor er opstillet tider som vil være det optimale i en triklub.

Svømningen udvides med mandag aften

Svømning vil bestå af mandag, tirsdag, torsdag, fredag og lørdag. Mandag vil fremover være teknikdag i stedet for fredag. Tirsdag og torsdag forsætter som tidligere, fredag, samt lørdag som fri træning med program/uden træner. Fredag vil muligvis bortfalde pga. tidspunkt og baneantal.

Vi havde desuden mulighed for at få onsdag aften, men den droppes pga. cykling og løb. KTK vil desuden ikke kunne opfylde belægningsgraden for hele hallen (24 personer), hvis det tilbydes om fri træning. KI (København Idrætsanlæg) forlanger også at vi stiller med en livredder.

Med 5 svømme dage kan de aktive ikke få bedre forhold til svømning.

Træner vil fortsat være Michael og Lene.

Cykling for efteråret
Bør være baseret på 2 gange spinning og 2 gange landevej. Da landevej oftest tage tid vil disse træningpas kun lægges i weekenden. Landevejstræning kan klares uden træner, dog skal der være ansvarlige til et af passene (lørdag). Lørdag for nye. Spinning kan eventuelt foregå som tidligere i Plus, Østerbro onsdag, samt søndag med egen træner. I forbindelse med spinning i Plus onsdag kan der være et styrketræningspas umiddelbart før. Styrketræningen skal være med til at forbedre primært svømningen. Landevejstræning kan eventuel udbygges med onsdag, samt MTB om vinteren.

Træner er ikke fastlagt p.t., men der er kontakt til mulige kandidater.

Løb udbygges med 4 "nye" dage
Løb nu foregår sammen med AK73 tirsdag, torsdag og lørdag. Ved at tilbyde løb på et andet tidspunkt , kan vi måske fange nogle af de medlemmer som ikke kan løbe klokken 17.10 og som ikke ønsker medlemskab af AK73. De 4 nye løbepas lægges sammen med anden træning, så det er muligt for dobbeltpas. Det vil derved være mere attraktiv end tidligere. Mandag, tirsdag og torsdag før svømning og søndag efter spinning. Det vil derfor også være muligt at være mere social end før ved den fælles træning.

Træner er kendt af bestyrelsen og træner udvalget.

Skema 1. Træningstider i KTK, når vi er "fuldt udbygget"

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
					Svømning 8.00-9.00	Cykling 9.30-?
					Cykling 13.00-16.00	Spinning 14.30-15.45
						Løb 16.00-17.30
Løb 18.00-19.30	Løb 19.00-20.30	Styrke 19.00-20.00	Løb 19.00-20.30	Svømning 17.00-19.00		
Svømning 19.30-21.30	Svømning 21.00-22.20	Spinning 20.15-21.30	Svømning 21.00-22.20			

Men mht. opstart efteråret er det løbetræningen, som vil startet med løb tirsdag og torsdag med træner. Løb mandag og søndag vil være uden træner på frivilligt basis. Forslaget er

som nævnt ikke fastlagt eller skal opfattes som det endelige træningstilbud i KTK. Træner udvalget så gerne at det hele kunne startes med det samme. Dog skal det være op til klubbens medlemmer at beslutte om dette forslag skal være det gældende fremover.

Den nye træningssæson starter:

Svømning

Uge 31, 03.08.99 uden træner
IFI/DHL, tirsdag og torsdag
kl. 19.00-21.00.
Fra 31.08.99 kl. 21.00-22.20 som normalt.

Uge 40, 04.10.99 med træner
Michael
Mandag/Tirsdag/Torsdag/(Lørdag)
Lene
Mandag/(Fredag)

Lene og Michael kan eventuelt skiftes til at være træner om mandagen. Mandag er som nævnt teknik dag. Michael/Lene laver program til fredag og lørdag.

Cykling
Uge ?
Træner ?
Lørdag/Søndag (landevej)

Spinning
Uge 40, 06.10.99
Plus ?(med egen Træner)
Onsdag, Søndag

Som det ses er cykling ikke fastlagt endnu. Opstart på spinning er også tvivlsomt. Mere om dette senere. Dette skal ikke opfattes som om cykling skal nedprioriteres, men vi må starte et sted og det er med løb.

Løb
Uge 35, 31.08.99

Med træner
Tirsdag/Torsdag
Uden træner
Mandag/Søndag

At vi går væk fra træning sammen med AK 73, er ikke fordi vi er utilfreds med træningen i AK 73. Man får ikke meget bedre træning, men pga. den "ringe" tilslutning ønsker vi at lave vores egen træning på andre tidspunkter.

Klubbens medlemmer skal derfor ikke længere være medlem af en anden klub for at kunne løbe træne. Løbetræning hos AK 73 har faktisk været en kunstig kontingent forhøjelse på 400,- kr. pr år. Kan ikke bruge disse penge hos KTK selv.

Mange vil sikkert forsat være medlem hos AK 73 og udnytte træningen hos Gabor. Men hvis vi skal være en triklub er vi nød til at kunne tilbude selvstændig løbetræning.

Styrketræning
Uge 40, 06.10.99

Uden træner, onsdag

Styrketæning vil være et nyt islæt, men et vigtigt punkt. Træningen kan også være et social træningspas. Det er jo ofte svært at træne og snakke sammen.

Trænerne styrer selv træningen og der skal opstilles klare ansvarsforhold, både til træning med aktiv deltagelse af træneren selv og træning uden træner. For hver disciplin udnævnes en hoved ansvarlig. Træner skal referer til træner udvalget (Kuno og michael). Udgangspunkt for træningen kan vælges af træneren selv, men som forslag kan følgende være udgangspunkt opstillet i skema 2:

Skema 2. Træningen finder sted på følgende anlæg

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Fælledbadet, Borgmester J. Allé 50, 2100 Kbh	IFI/DHL; Nørre alle 5, 2100 Kbh		IFI/DHL	Vesterbro, Angelgade 4, 1765 Kbh	IFI/DHL		*Svømning*
					Mosehuset, Mosesvinget, 2400 Kbh	Mosehuset	*Cykling*
Fælledbadet	Østerbro st. Gunnar Nu Hansen Pl. 7, 2100 Kbh		Østerbro St.			Puls	*Løb*
		Puls Århusgade 2100 Kbn				Puls	*Spinning*

Løn
Løn skal der til. Og hvordan skal det så betales. Træning hvor træneren selv deltager i aktiviteten kan eventuelt få en nedsat løn evt. løn i form af "gaver". Gratis kontingent kan også være et betalingsmiddel.

De forøgede træningsmuligheder kan betyde en udgift på ca. 400,- kr. pr. medlem af det samlet nuværende kontingentet. P.t. er udgifterne ca. 200,- kr. pr medlem. En fordobling af udgifterne. Er det acceptabel? Skal der en forhøjelse af det årlige kontingent til f.eks. 1200,- kr. eller skal vi skære træningstilbud væk? Eller vil de bedre træningsmuligheder betyde flere medlemmer så vi ikke er nød til at hæve kontingentet.

Skal vi ikke lade det komme an på en prøve i efteråret og frem til generalforsamlingen i januar? Prisen vil være ca. 5000,- kr. for at sætte løbetræningen i gang. Hvis det bliver en succes vil cykling også startet op. Spinning vil komme til at fungere som før hos Plus eller anden træningscenter/sted, ved brugerbetaling til billige penge. Det er vigtigt for træner udvalget, at vi får solgt denne træningspakke på den rigtige måde. Hvis folk møder op, vil klubben også have råd til denne træning.

Desuden har jeg og træner udvalget en forventning til at der vil komme langt flere muligheder for andre aktiviteter i form af teori undervisning og fordrag som trænerne vil gennemfører på de rigtige tidspunkter. Jeg vil selv startet svømme sæsonen med en række teori aftener før træning om teknik og træningsformer. Jeg har en række ting som jeg mener er grundlæggende for at kunne svømme og som der ikke er tid til at gennemgå til træning.

Derved har træner udvalget lagt op til diskussion omkring fællestræning i KTK 86. Omlægget er ikke et udtryk for at vi kun er utilfredse, men fordi vi vil have endnu bedre tilbud i klubben. I er velkommen til at ringe eller maile til trænerudvalget, hvis I har kommentar.

MVH. Trænerudvalget

Michael Jepsen
E-mail: jepsen@swim.dk
Telefon 34 35 04 10 og

Kuno Herman Lund
E-mail: kuno@post12.tele.dk
Telefon 38 86 42 52

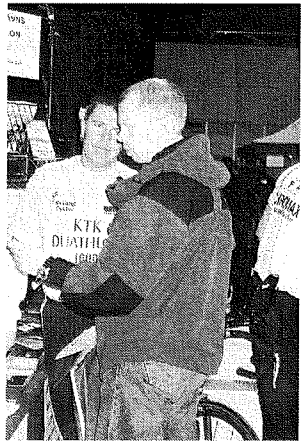
KTK som messeudstiller - penge ud af vinduet eller markedsføring?

Af Marianne Schou, Aktivitetsudvalget

Aktivitetsudvalget – med god hjælp fra Richard O'Dwyer – havde arrangeret at KTK kunne udstille på Sportsmessen i forbindelse med dette års Copenhagen Marthon.

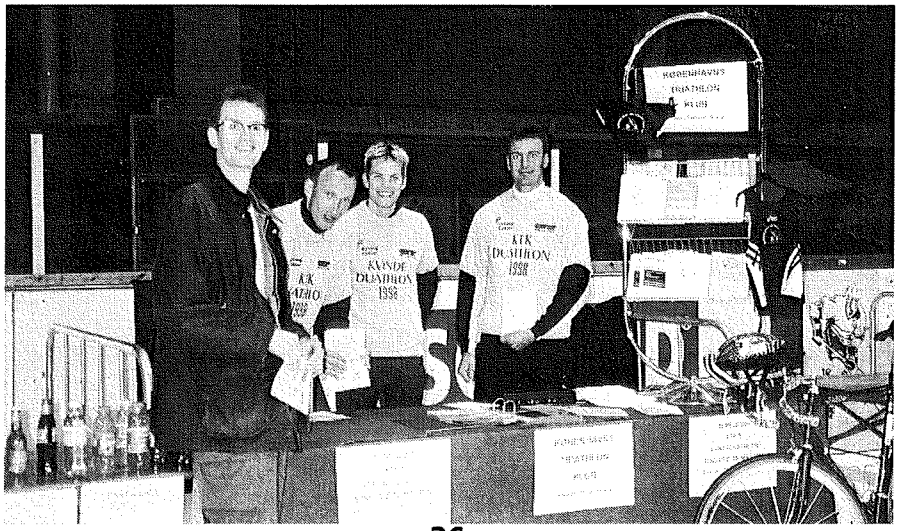
Messen var i Østerbro Skøjtehal og var godt besøgt, såvel af udbydere (Nike, NewLine, Addidas, Maxim, Leppin, Polar, m.v.) som af løbere med familie. A-udvalget fik bl.a. hjælp på standen af et par af de "ældre" KTK'ere (Mette Wendelbo, Peter Ellehauge, Ole Vinnergård, Richard O'Dwyer).

Der blev delt rigtig mange invitationer ud til KTK's eget stævne. Ligesom der blev delt informationsfoldere ud (en folder bestyrelsen har lavet til potentielle medlemmer) og snakket med potentielle medlemmer. Se billederne....



Th. Richard O'Dwyer, der besvarer spørgsmål om KTK og triathlon

Nederst 3 positive messedeltagere, Peter Ellehauge, Ole Vinnergaard og Ole Vorm. Forrest Jesper Hermod



Nåletider

Af Michael Jepsen, svømmetræner KTK 86

I svømning opererer man med begrebet nåletider. Disse tider er oftest noget svømmere går meget op i, hvis ikke lige de skal under kravtiden til et mesterskab. For at erhverve disse nåle kræves at tiderne er opnået ved stævner som er anerkendt af DLSF. Ved sølv delfin og over kræves tre tidtagere. Der findes nåletider for alle de fire discipliner, medley, samt fri + bjærgning.

Nedenfor er opstillet nåletiderne for henholdsvis damer/herrer.

1000 meter er IKKE en godkendt distance. Tiden er udregnet udfra 800 meter.

På næste side er opstillet de tider som jeg har registreret på jer der har deltaget i de test vi svømmer. Så det kan godt være at I har svømmet stærkere end de opstillet tider. Hvis det er tilfældet så sig til, men husk, I skal kunne bevise det!

Damer

Disciplin	Talent	Flipper	Bronce	Bronze delfin	Sølv	Sølv delfin	Guld	Elite
100	2.01	1.43	1.31	1.22	1.15	1.05.49	1.00.79	0.56.69
200	4.20	3.41	3.15	2.56	2.42	2.22.19	2.11.59	2.02.39
400	9.44	8.00	6.58	6.14	5.42	4.58.19	4.35.69	4.16.29
800	18.59	15.56	14.00	12.36	11.32	10.13.99	9.26.49	8.45.69
1000*	23.51	19.53	17.30	15.46	14.20	12.33.00	11.41.00	10.55.00
1500	37.43	31.17	27.20	24.33	22.26	19.50.39	18.18.19	16.59.39

Herrer

Disciplin	Talent	Flipper	Bronce	Bronze delfin	Sølv	Sølv delfin	Guld	Elite
100	2.02	1.43	1.25	1.16	1.09	0.58.79	0.54.39	0.50.59
200	4.22	3.41	3.07	2.48	2.33	2.07.09	1.58.29	1.50.39
400	9.48	8.00	6.42	5.58	5.25	4.32.09	4.12.09	3.54.79
800	19.07	15.56	13.35	12.11	11.07	9.33.39	8.53.09	8.12.19
1000*	24.10	19.53	17.05	15.11	13.47	11.45.00	10.58.00	10.17.00
1500	38.00	31.17	26.04	23.13	21.06	17.54.19	16.36.99	15.29.19

	Ole	Kuno	Lene	Ole W	Jonas	Mari.	Mette	Peter C	Peter Z
100	1.01	1.07	1.09	1.13	1.14	1.14	1.16	1.17	1.13
400	4.43.1	4.56.4	5.18.6	5.34.1	5.35.5	5.35.5	5.41.5	5.43.2	5.44.6
1000	12.20	13.23	13.44	14.35	14.47	14.30	15.00	14.38	14.58
100	Sølv	Sølv	Sølv	Bronze delfin	Bronze delfin	Sølv	Bronze delfin	Bronze	Bronze delfin
400	Sølv	Sølv	Sølv	Bronze delfin	Bronze delfin	Sølv	Sølv	Bronze delfin	Bronze delfin
1000	Sølv	Sølv	Sølv	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze delfin

	Morten	Poul	Steen	Lisbeth	Martin	Lasse	Kristof.	Jens	Flem.
100	1.16	1.15	1.18	1.18	1.18	1.09	1.18	1.03	1.17
1000	14.51	14.35	15.30	15.40	16.28	13.34	16.11	13.49	15.18
100	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze	Bronze delfin	Bronze	Sølv	Bronze	Sølv	Bronze
1000	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze	Bronze delfin	Bronze	Sølv	Bronze	Bronze delfin	Bronze

	Svend	Henrik	Peter S	Hans C	Lars	Kim H	Kate	Wael	Julie
100	-	1.16	1.13	1.20	-	1.24	1.24	1.29	1.25
400	5.45.4	5.50.4	5.50.5	5.55.3	5.57.0	6.06.9	6.09.2	6.19.4	6.24.3
1000	15.25	14.40	15.38	16.24	15.50	16.25	16.09	17.29	16.11
100	-	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze	-	Bronze	Bronze	Flipper	Bronze
400	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze delfin	Bronze	Bronze delfin	Bronze	Bronze
1000	Bronze	Bronze delfin	Bronze	Bronze	Bronze	Bronze	Bronze	Flipper	Bronze

	Vincent	Rene	Søren	Frank	Olaf	Jannie	Carsten	Casper	John
100	1.23	1.38	1.26	1.31	1.32	1.42	1.38	1.28	1.11
400	6.30.9	6.36.6	6.46.5	6.50.2	5.35.5*	5.48.1*	5.24.1*	-	-
1000	16.17	18.37	17.10	18.40	18.27	10.06	19.20	16.34	14.42
100	Bronze	Flipper	Flipper	Flipper	Flipper	Bronze	Flipper	Flipper	Bronze delfin
400	Bronze	Bronze	Flipper	Flipper	Flipper	Flipper	Flipper	-	-
1000	Bronze	Flipper	Flipper	Flipper	Flipper	Flipper	Flipper	Bronze	Bronze delfin

	Anders	Anja	Jesper	Jesper	Laurits	Lisbeth	Martin	-	-
100	1.07	1.29	1.20	1.20	1.08	1.18	1.18		
1000	13.44	16.58	15.44	8.19*	13.38	15.40	16.28		
100	Sølv	Bronze	Bronze	Bronze	Sølv	Bronze delfin	Bronze		
1000	Sølv	Bronze	Bronze	Bronze	Sølv	Bronze delfin	Bronze		

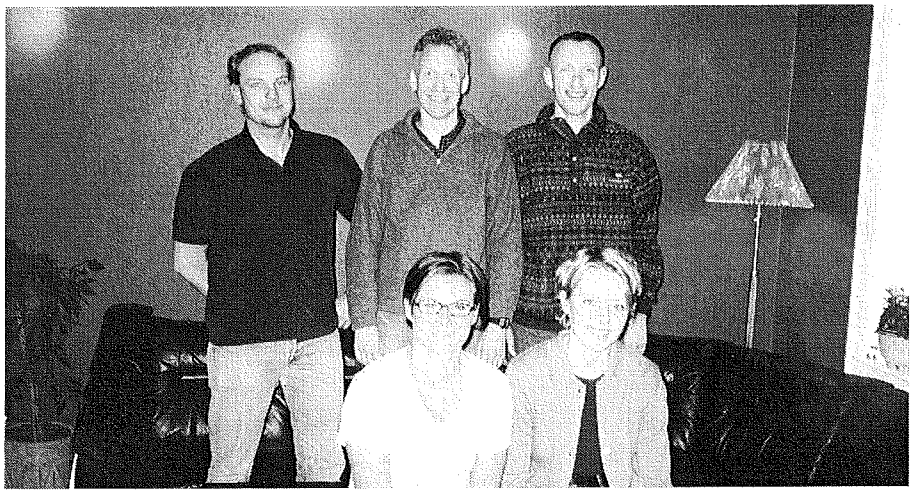
Hvad laver udvalgene i KTK ?

Af Aktivitetsudvalget

Aktivitetsudvalget vil gerne præsentere sig selv og fortælle om, hvad vi laver. Vi håber på den måde at få nye medlemmer i vort udvalg, idet vi gerne vil være flere hoveder med gode ideer.

Som I kan se på er vi 5 medlemmer: Stående fra venstre: Michael "svømmetræner" Jepsen, John Milter Jakobsen, Peter Ellehauge. Siddende fra venstre: Marianne Schou og Julie Rasmussen.

Aktivitetsudvalget arrangerer bl.a. klubaften med foredrag, sørger for at KTK deltager på Sportsmessen, arrangerer middage o.s.v. (læs herom andetsteds i bladet). Vi pusler med mange forskellige tiltag, men vil gerne være flere til at føre disse ideer ud i livet. Så har du lyst til at være med eller har du bare et par gode ideer, så tag fat i os til træning eller kontakt os på telefon eller e-mail (se medlemslisterne andetsteds i bladet).

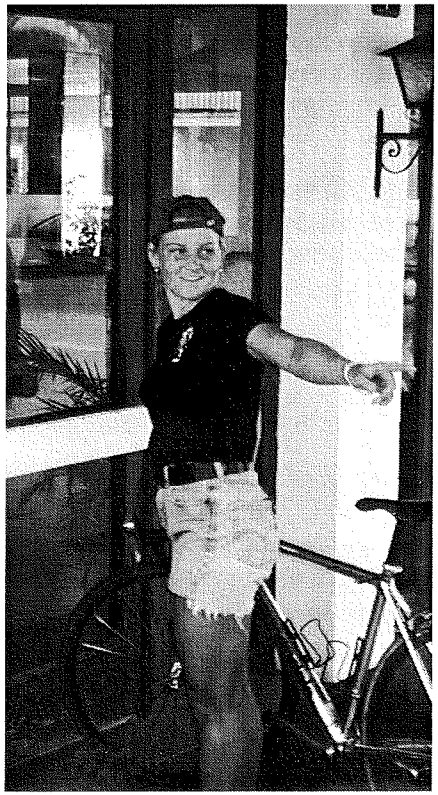


"Riget fattes penge...: Sponsorkoordinator(-er) søges"

af Bestyrelsen

I dette nummer af Tri-Expressen er der oplæg fra trænerudvalget omkring nye tiltag i KTK fra 1. September: Organiseret løb med træner. På sigt er det håbet at også cykleltræning kan organiseres. Sådanne tiltag er desværre ikke gratis ! Derfor søger bestyrelsen med lys og lygte efter en eller flere personer, der har kontakter til erhverslivet og lyst til at bruge dem i KTK øjemed. Opgaven er helt konkret at skaffe penge til klubben via salg af annoncer, tryk på tøj, dunke m.v. Måske du ikke selv har lyst til at udføre arbejdet, men blot vil bidrage med gode ideer og erfaringer...de er også meget velkomne. Bestyrelsen har selv nogle ideer til tiltag, men mangler sparringspartnere.

Kontakt Marianne Schou på
tlf. 33 21 61 96.
HUSK: Lidt er bedre end ingenting!



Hey You, jeg savner et indlæg fra DIG!!!

Føler du dig forbigået ?
Bliver du aldrig nævnt i Tri-Expressen, dit foto vises ikke i bladet og syntes du det er berettiget, er det måske fordi du ikke selv skriver om det...eller gør opmærksom herpå. Bladet er din mulighed for at fortælle en god historie, give tips videre, sælge din "gamle" cykel og meget andet ! Indlæg sendes til redaktøren Camilla Rath, se foto, på diskette i Word-format, på adressen:
Blegdamsvej 80, st.tv
2100 København Ø.

Næste deadline er 20. August.

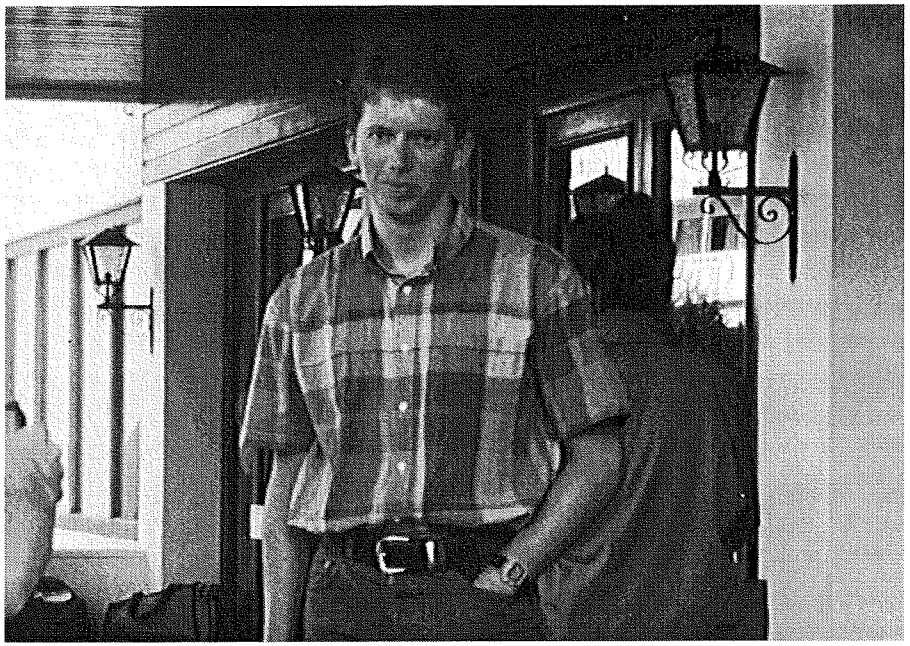
KTK medlemsliste:
I bladet finder du denne gang en telefonliste over KTK-medlemmer. Er der fejl i den, bedes du venligst sørge for at Torben Nørskov, kasserer, får dit rigtige nummer. Ring til ham på 38 88 80 17.

KTK e-mail liste:
Listen viser medlemmer, som har oplyst mailadresse til enten webmaster eller sekretær. Formålet med mailinglisten er, at sende informationer rundt blandt medlemmer. Der sendes ugentlig i snit 2 mails, dvs. hvis du har en mailadresse, ikke er tilmeldt mailinglisten, men gerne vil orienteres løbende, send da en mail til webmasteren, Peter Ellehauge, på: triguy@triathlon.dk

Kassererskifte
René Nissen, ny kasserer efter generalforsamlingen i år, bliver per 1. August udstationeret 6 måneder i Jugoslavien. Derfor overtager Torben Nørskov, hidtidig supplean, kassererposten frem til generalforsamlingen til januar.

Bestyrelsen vil gerne benytte lejligheden og takke René for indsatsen i bestyrelsen. Samtidig ønsker vi held og lykke i Jugoslavien – og håber på at se René igen til næste forår.

Nedenfor den nye kasserer Torben Nørskov



Alex	Pedersen	20785665	alex_pedersen@909mail.dk
Anders	Bergmann	35399709	
Anja	Hilb	21479642	
Ann Catherine	Talbro	35385664	
Benny	Ohlsen	33154038	
Bo	Biering-Sørensen	35261398	
Bo	Bertelsen	35384377	
Camilla	Rath Nielsen	35267728	
Carsten	Skov Nielsen	38107589	
Casper	Monrad	35362935	
Christian	Rosenberg	38798925	
Christian Steen	Larsen	45760704	
Erik	Tersing	35421282	
Finn	Jensen	42851641	
Flemming	Ingerslev	35357310	fi@charon.dfh.dk
Frank	Mosegaard	38336722	frm@di.dk
Frank	Mikkelsen	38874618	
Hans Chr.	Lûtzhøft	35421077	
Henrik	Antonsen	32542906	
Henrik	Lüneborg	35387482	hlyneborg@image.dk
Henrik Storm	Nielsen	39662217	
Jacob	Nielsen	39295767	
Jacob N.	Hansen	36441114	
Jacob Nørgård	Justesen	31354590-835	
Jan	Hein	33215234	
Jannie	Rasmussen	33931331	jannie.rasmussen@nfe.egmont.com
Jean Vincent	Jansen	48195819	jv.jansen@celwave.dk
Jens	Gramkow	39696014	Idrætsbage
Jens	Byrge Nielsen	39657545	
Jens Kristoffer	Kramhøft	39184246	kramhoeft@iname.com
Jesper	Bæk	35399709	jbaek@post8.tele.dk
Jesper	Erlandsen	39623176	jesp@post2.tele.dk
Jesper	Johnsen	50322395	
John Milter	Jacobsen	35369940	trijohn@isa.dknet.dk
Jonas W	Christoffersen	21454716	kate.jonas@teliamail.dk
Julie	Rasmussen	44440324	jur.dk@chr-hansen.com
Jørgen	Rath Nielsen	35267728	
Jørgen	Helms	49700670	
Karina	Amdisen	35263709	Karina.Rene@mail.tele.dk
Kasper	Ahrndt	35366440	
Kate Harboe	Iversen	21296910	kate.jonas@teliamail.dk
Kim	Heinesen	32974005	inlinefreak@get2net.dk
Knud	Jepsen	35424309	
Kuno H. Lund	Hansen	38864252	Kuno@post12.dk
Lars W.	Hansen	35434705	
Lasse	Träff	33212019	
Laurits	Jacobsen	36303248	
Lene Torp	Madsen	35825004	lenetm@city.dk
Lisbeth	Kristensen	32546959	lisbeth_kristens@hotmail.com

Lisbeth	Olsen	35362935	
Marianne	Schou	33216196	olevorm@vip.cybercity.dk
Martin	Clement	42572924	
Martin	Kristensen	33318084	
Martin	Sporring	33361725	
Mette	Wendelboe	33217781	mettew@image.dk
Mette	Søgaard	33222735	
Mette C	Ørngren	35832945	
Michael	Jepsen	35340410	mjepsen@city.dk
Mikael	Petersen	35386585	
Morten	Platz	36445744	
Morten	Duurloo	44982026	
Morten	Jappe	32876614	
Morten Spanier	Jensen	39278618	
Morten Tolsgård	Jensen	35266619	motje@tdk.dk
Olaf André	Paulson	35439439	
Ole	Vinnergaard	38718450	vinnergaard@forum.dk
Ole	Christophersen	39271048	
Ole	Olsen	35399686	
Ole	Vorm	33216196	olevorm@vip.cybercity.dk
Peter	Christens	38111115	
Peter	Ellehauge	35429439	triguy@chaos.dk
Peter	Zechner	40919851	peter.zechner@private.dk
Peter	Sandvang	38863116	sandvang@post10.tele.dk
Peter A.	Høeg	39621567	
Peter Juul	Ottesen	31196996	
Peter Nytofte	Skov	35392666/456	
Poul	Dengsøe	35364181	
Rene	Nissen	35263709	Karina.Rene@mail.tele.dk
Richard	O'Dwyer	33237677	richard.odwyer@get2net.dk
Rikke	Hollenbo	36301221	rih@dw.dk
Signe	Fjord	48476627	
Signe	Slot Jacobsen	44443356	
Steen	Fønss	44486049	stf@novo.dk
Steen M	Jacobsen	35431987	
Stig Sejr	Larsen	20618088	
Susanne	Nielsen	45934644	susanne.nielsen@triathlon.dk
Svend	Gudiksen	39184246	
Søren	Budtz	43699070	
Søren	Ortvad	39180356	
Søren Bollerup	Hansen	44440324	
Terese	Jensen	20731926	
Thomas G.	Andersen	38349181	
Tom	Vinnergaard	35425675	vinnergaard@forum.dk
Torben	Nørskov	38888017	torben.noerskov@pglaw.dk
Torben F.H	Espenhain	38102021	
Torsten Bjørn	Larsen	32876390	
Torsten Bjørn	Buemann	39666120	
Wael	Adlouni	23370535	

03426 KHC 167 000
OLE CHRISTOPHERSEN
VOGNMANDSMARKEN 37, 2.TV
2100 KØBENHAVN Ø 2100 o 85/ 8 1
0000017 0

KTK86

Kassereren går i utide

Af snart forhenværende kasserer René Nissen

Nej, jeg er ikke blevet træt af KTK, men jeg er blevet udpeget til at skulle gøre tjeneste i Bosnien i f.m. mit arbejde som soldat, det er noget som jeg længe har ønsket, så da jeg fik chancen for at blive signalofficer ved den danske bataljon, kunne jeg ikke sige nej.

Det er selvfølgelig lidt uheldigt, men det er jo, desværre, sådan at de fleste af os er nødt til at arbejde for at få råd til at dyrke tri.

Jeg tager afsted den 2. august og kommer hjem igen midt i februar, så I må have det så godt indtil vi ses igen.

Torben Nørskov overtager posten som kasserer.

Redaktøren ønsker alle medlemmer en rigtig god sommer!

(husk solcreme)