TRI-*Expressen*

Klubblad for KTK86 Årgang 13, september 1999, nr. 5

"Medalje-regn" i Fredericia

Se de mange flotte artikler og billeder fra klubbens medlemmer

Klubbens nye træningstilbud er i gang - se hvor og hvornår du kan være med

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
Fælledbadet
Borgm. Jensens Allé
Mandag kl. 19.30-21.30 (19.30-20.30 er der tekniktræning på 3 baner. 20.30-21.30 har KTK hele bassinet.)
Lene: 35 82 50 04

Ifi, Nørre Allé 51
Tirsdag og torsdag kl. 21.00-22.30
Lørdag (u. træner) kl. 8.00-9.00
Michael: 35 34 04 10

Cykling
Landevej:
Mosehuset Hareskovvej
Lørdag kl. 11.00 (samlet til rundstrækning og retur)
Søndag kl. 9.30 (vind eller forsvind-tempo)
Kuno: 38 64 42 52

MTB-krydstræning:
Hareskovhallen
Søndag kl. 11.00 (i og omkring Hareskoven)
Søren: 44 44 03 24

Løb
Ifi, Nørre Allé 51
Tirsdag og torsdag kl. 19.30-20.30 (19.15)
Kuno: 38 64 42 52

Evt. løb med AK73, tal med 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

KTK86's hjemmeside
www.triathlon.dk/ktk

Klubblad
Bladet udkommer 6 gange i 1999.
Deadline til det enkelte blad **skal** overholdes:
22. oktober
(udkommer i november)

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

Eller på e-mail til
rath.nielsen@get2net.dk

Kortere artikler skrevet i hånden accepteres også.

Husk at skriv, hvis diskette, billeder eller andet skal retur.

Medlemsliste
Findes i Tri-Expressen nr. 4/99

Indhold

	Side
Formanden har ordet	4
Resultater og stævnereportager	6
DM i Ironman - Fredericia '99	14
Fællestræning for KTK's piger	19
Bestyrelsen informerer	20
Træningslejr i KTK-regi i år 2000	21
Spørgeskema	Midtersiderne
Løbe- og cykeltræning/svømmetræning	23
Svømme-oversigt 1999-2000	25
Lørdagssvøm/Afslutningsfest/Loppemarked	28
Ny løbetræner/(cykeltræner)	29
Svømmetrænerne	30
Banefordeling svømning	31
Referat af bestyrelsesmøde 2.8.99	32
KTK86 versus Skov- og Naturstyrelsen	35
Sælges	36
En lille beretning, Silkeborg Tri	37
Team 2001	39
Ironman Austria	40
Helsingør Triathlon	43
Aktivitetskalender for efteråret i KTK86	44

Redaktørens røst

Jeg vil gerne starte med, at rose alle KTK's medlemmer. Vi har fået et positivt problem; I er så aktive mht. at skrive artikler til klubbladet, at jeg må gemme nogle af dem til næste nummer, da det ellers bliver alt for stort. Bliv endelig ved med det gode arbejde, der skal nok blive plads til alle artikler... De kan måske bare skrives lidt mere kortfattet?

Jeg har jo "smuglæst" mange af artiklerne og kan love Jer medlemmer, at I har fået rigtig mange gode træningstilbud, så se nu at gøre brug af dem, så de respektive trænere gider blive ved.

Så er der også et spørgeskema, udarbejdet af bestyrelsen, som jeg synes I skal se at få udfyldt og sendt retur, det er vigtigt for bestyrelsens videre arbejde.

Det var mine ord for denne gang, god træningsiver og godt efterår!

Camilla

Forsiden: DM i Fredericia Ironman, f.v. Martin, Søren, Richard og Jesper

Formanden har ordet

Af Søren Bollerup Hansen

Tillykker
Igen skal jeg indlede med et **STORT TILLYKKE.** Denne gang har vi fået ikke mindre end to verdensmestre på den lange distance i Säter, Sverige, nemlig **Susanne Nielsen** og **Benny Ohlsen**.

Susanne vandt i suveræn stil eliteklassen og viste den samlede elite, at hun er den bedste på den lange distance. Som aktiv tilskuer var det en fornøjelse at se Susanne føre stort set fra start til mål. Vi glæder os til at se Susanne på Hawaii.

Benny vandt i meget overbevisende stil, guld i klassen +65 og viste resten af klassen hvordan man løber en overbevisende 30 km. Benny har vundet alt hvad der vindes kan i år. Hvad nu Benny?

Derudover et stort tillykke til **Laurits Jakobsen** og **Ole Vorm**. Laurits vandt sølv i klassen +35 og Ole (vores aktive stævnejournalist) vandt bronze i klassen +30. Ole overraskede vist sig selv på cyklen.

Jeg fortsætter med lidt flere lykønskninger. Lidt overraskende, for mig, vandt KTK også medaljer til DM lang i Fredericia. **Alex Pedersen**, **Jesper Bæk** og **Martin Kristensen** vandt sølv for hold i generalklassementet. Rart at se Alex på toppen, Jesper motiveret og Martin slå igennem. Hvad bedre var, drengene henviste Tri4 til bronzen.

Derudover vandt KTK guld for hold i agegroup'en. Holdet bestod af **Laurits Jakobsen**, **Richard O'Dwyer** og **Søren Bollerup** (mig selv). Holdet havde en margen på ikke mindre end 1 time og 4 min til sølvet, som var Tri4.

Træning
Vores aktive svømmetræner Michael Jepsen har sammen med bl.a. Kuno udarbejdet et udmærket oplæg til en mere koordineret fællestræning i KTK regi. Gruppen mangler lidt respons fra klubbens medlemmer, sééééé skulle vi ikke give dem det. Ellers ender det jo med, at de tror, at vi ikke er interesseret i fællestræning og det er vi jo, for det har vi råbt og skreget på i den tid jeg har været formand.

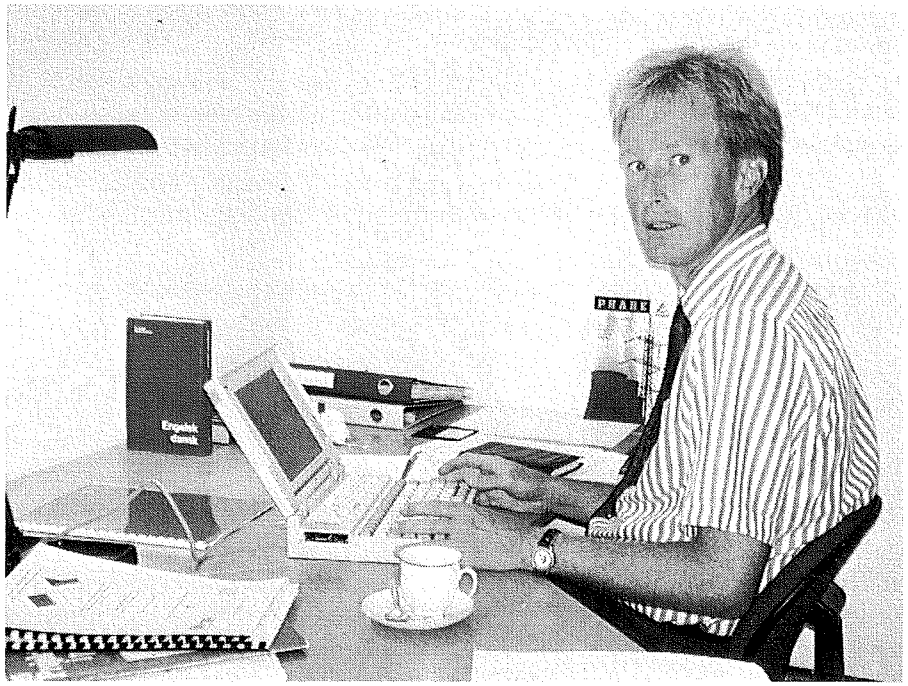
Tøj 2000
Fra bestyrelsens side arbejdes der intenst på snart at kunne fremvise vores nye tøj. Målet er, at det skal kunne bestilles fra efteråret således at vi kan træne i KTK-tøj hele vinteren. Tøjet syes specielt til os og farverne bliver også specielle KTK farver. Farverne er p.t. ikke kendte. Vi har bedt leverandøren udarbejde et forslag. I har set kvaliteten på de danske landeveje. Det er nemlig det firma der leverer tøjet til politiets sportsforening som også skal levere til KTK. Vi kender endnu ikke prisniveauet på tøjet. Det afhænger også lidt af eventuelle tøjsponsorer.

Spørgeskema
I fortsættelse af mit indlæg i sidste blad er der i dette blad vedlagt et spørgeskema. Bestyrelsen forsøger hele tiden, at tilpasse klubbens tilbud med medlemmernes forventninger.

Jeg håber derfor, at du vil give udtryk for dine synspunkter i vedlagte spørgeskema. Du kan på den måde aktivt være medvirkende til at præge klubben. Undersøgelsen er naturligvis anonym.

For at dit svar kan indgå i bestyrelsens videre arbejde, bedes du returnere spørgeskemaet senest den 1. oktober til en fra bestyrelsen eller Julie Rasmussen. Du kan også sende det direkte til mig:
Søren Bollerup Hansen
Ravnehusparken 13
3500 Værløse.

SE NU AT FÅ UDFYLDT SPØRGESKEMAET OG FÅ DET AFLEVERET !



Vores formand, Søren, på hårdt arbejde - det kræver sin mand at passe sit "rigtige" arbejde, når man er så engageret i klubarbejde som Søren er - og så er han oven i købet blevet rigtig god til tri, se forsiden...

Resultater og stævnereportager

Af Ole Vorm, stævnejournalist

WM-sæter Sverige, 9+10/7 4000-120-30:

Til dette WM var der rigtig mange danskere der havde taget turen op til Sæter, ca. 9 timers kørsel fra kbh.

Vi var en hel delegation fra KTK 86 på 10 personer der stillede op i age-groupe konkurrencen.

Vi skulle have været 11, men Julie havde til DM-OL gjort et så stort indtryk på landstræneren at hun var blevet udtaget til elitetruppen.

Det er en lidt pudsig historie omkring **Julie**s deltagelse til WM.

Det startede med at hun ville tage til Sæter sammen med Marianne for at heppe/hjælpe Søren og undertegnede, men så fandt hun ud af at der var et motionsheat på sprint-distancen om fredagen og ville så deltage i det stævne. Som tiden gik fik hun mod på at stille op til age-groupe konkurrencen og tilmeldte sig denne. Hun endte så med at deltage i elitefeltet, det kan man da kalde en eksplosiv fremgang.

Men hun har jo også en erfaren og dygtig træner (Søren formand).

I elitefeltet var KTK 86 repræsenteret med Susanne Nielsen, Alex Pedersen og vores menige medlem Peter Sandvang.

Ved WM er stævnet delt op på eliten og age-groupe

Hvert land kan udtage 6 mænd og kvinder til elitefeltet. Øvrige triathleter kan for egen regning tilmelde sige age-groupe konkurrencen der afvikles dagen inden elite konkurrencen.

Distancen for de 2 felter var den samme, men ruterne var lidt forskellige.

Af hensyn til publikum, overskuelighed mv. var elitefeltens rute 2x2000 m. sv.-3x40 km cy. – 3x10 km løb.

Age-groupe kørte 1x4000 m. sv. – 2x60 km. cy. – 2x15 km løb.

På cykel og løberuten kørte vi samme vej, age-groupe kørte/løb bare længere ud til et vendepunkt.

Age-groupernes løberuten var en del hårdere end elitens, idet der efter elitens vendepunkt kom nogle modbydelige bakker som age-grouperne skulle forcere.

Richard O'Dwyer har skrevet en historie om stævnet andensteds i bladet.

Jeg vil gemme min egen historie til et vinternummer af Tri-ekspressen hvor der ikke er så mange stævner at skrive om.

Vi gjorde det rigtig godt til dette stævne

Vejret var perfekt(for mig i hvert fald), næsten ingen vind og 30-35 grader med massere af sol. Det var dejligt efter de våde oplevelser i Herning og Tri-4.

AGE-GROUPE

( ) = placering generalklassement

Klasse 25-30 år, mænd

1 Thomas Weber GER (4)
0:51:50 3:18:34 1:55:12 6:05:36
19 Wael Adloouni (130)
1:11:30 3:34:00 2:31:49 7:17:19
Denne tid er inkl. adskillige wc-besøg i haver mv. under løbeturen.

Det var Waels 1. lange triathlon og det lærte han forhåbentlig meget af, måske han skriver en lille historie til næste nummer. Næste år ironman ???

Klasse 30-35 år, mænd

1 Alexander Fruhwirt AUT (1)
0:52:17 3:17:19 1:49:45 5:59:21
3 Ole Vorm (10)
1:00:27 3:09:23 2:02:36 **6:12:26**
7 Morten Tolsgaard (44)
0:56:59 3:14:54 2:24:55. **6:36:48**

Klasse 35-40 år, mænd

1 Klaus Pottgen GER (3)
1:58:55 6:03:20
2 Laurits Jacobsen (6)
0:55:30 3:13:38 1:58:45 **6:07:53**
13 Richard O'Dwyer (39)
1:06:49 3:27:40 2:01:39 **6:36:08**
32 John m. Jacobsen (124)
1.05.53 3.36.54 2.30.38 **7.13.25**

John havde virkelig givet sig, om natten efter racet blev han fundet af nogen franske triahleter på sit toilet hvor kan var besvimmet, det kostede en tur på sygehuset.

Klasse 40-45 år, mænd

1 Mac Martin USA (25)
0:55:31 3:06:19 2:23:33 6:25:23
13 Jesper Erlandsen (75)
1:06:35 3:18:28 2:24:20 **6:49:23**
21 Søren Bollerup Hansen (144)
1:12:10 3:45:52 2:23:07 **7:21:09**

Klasse 65+, mænd

1 Benny Ohlsen (265)
1:24:45 4:20:04 2:43:18 **8:28:07**
2 Dick Robinson USA (282)
1:28:29 4:05:45 3:17:57 8:52:11

Endnu en gang viste Benny at det er på løbet det hele skal afgøres, flot kørt Benny.

Klasse 35-40 år, kvinder

1 Jane Esahak-Gage USA (4)
0:55:24 3:44:33 2:26:57 7:06:54
7 Mette Wendelbo (41)
1:20:16 4:05:01 2:44:48 **8:10:05**

Alle KTK 86'er gennemførte i fin stil og vi var alle glade og tilfredse bagefter.

Inden starten tippede vi alle på hinandens tider, inkl. vores egen tid, det var vi vist ikke så gode til. Søren skylder os stadigvæk resultatet at tipningen.

ELITE

Herrer:

1 Peter Sandvang
49.11 2.55.10 1.58.44 **5.44.04**
1.02 1.00
2 Thorbjørn Sindballe
50.40 3.02.37 1.53.57 **5.48.28**
1.13 0.57

Alex udgik på cykelturen pga. hovedpine og utilpashed.

Damer:
1 Susanne Nielsen
0.53.17 3.21.22 2.04.35 **6.21.16**
1.02 1.00
29 Julie Rasmussen
1.07.21 3.51.15 2.47.11 **7.47.10**
1.22 1.04

Julie fik sin sag for i dette skrappe elitefelt og på en distancen der var noget længere end hun er vant til. Men hun tog det hele med oprejst pande og fik forhåbentlig en masse erfaringer ud af racet.

NM Sverige 17/7
1500-40-10:

Her havde KTK 86 fået udtaget Ole Vinnergaard, og han gjorde det rigtig godt.

1 Bjørn Andersen
19.46 1.04.24 36.00 2.00.11
4 Ole Vinnergaard
22.06 1.05.57 37.52 **2.05.56**

Ole blev bedste dansker, sådan !

Holbæk mini tri 21/7
380-15-4

Dette stævne var et draft, derfor skal man tage cykeltiderne med et gram salt, der er nogen der er blevet trukket med rundt, men sådan er det jo bare.

21-34, mænd
1 Johnny Pedersen Tri-4
4.32 29.00 13.37 0.47.09
11 Jacob N. Hansen KTK 86
6.30 34.51 14.35 **0.55.56**
39 Henrik Luneborg KTK 86
6.41 41.55 16.25 **1.05.01**

35-39, mænd
1 Kim Heinesen KTK 86
5.53 30.30 15.01 **0.51.24**
2 Per Nielsen Fr.sund
5.51 31.19 14.33 0.51.43

19-20, mænd
1 Ole Vinnergaard KTK 86
4.35 31.29 14.22 **0.50.26**
2 Andreas Mølholm Korsør
5.52 39.28 17.25 1.02.45

40-44, mænd
1 Tony Ditlevsen Roskilde
6.51 30.34 14.47 0.52.12
2 Søren Bollerup KTK 86
6.10 31.38 15.22 **0.53.10**

45-49, mænd
1 Mogens Pedersen Roskilde
5.45 32.22 15.08 0.53.15
3 Henrik Storm KTK 86
8.00 34.18 17.24 **0.59.42**

21-34, kvinder
1 Julie Rasmussen KTK 86
5.48 31.56 17.33 **0.55.17**
2 Margit Jeppesen Tri-4
7.31 40.33 18.35 1.06.39

Søren og Julie havde vist et godt samarbejde på cykelturen !
Kim cykler et rigtig flot tid, måske han kørte samme med Ole Vin.

Ole Vin. Burde havde siddet på hjul af Johnny, måske det var skiftet der var for langsomt ?

Østrig Ironman 18/7
3,8-180-42,2

1 Peter Reid
0.48.28 4.25.00 2.35.21 7.51.56
59 Peter Zechner KTK 86
0.55.41 4.48.10 3.30.22 **9.19.49**
250 Kristoffer Kramhoff KTK 86
1.02.25 5.29.20 3.43.24 **10.22.47**

Peter har virkelig fået fart på i år, læs hans indlæg andensteds.
Meget flot debut til Kristoffer på hans første ironman.

ETU Schliersee GER 24/7
1500-40-10

7 Lisbeth Kristensen 2.28.29

Helsingør Triathlon 25/7
570-27-6,3

Helsingør tri er kendt for store bølger og i år var ingen undtagelse.
I år var der også dommere på cykelruten, det fik Kuno at mærke idet han blev diskvalificeret for ikke at efterleve dommerens anvisninger ved en "stop and go" **FY HA Kuno !!!**
Han mener selv det var dybt uretfærdigt at han blev idømt en "stop and go".
Men Kuno dommere har altid ret, husk det.
Ole Vin., Torsten Bjørn Larsen, Kim Heinesen fik gult kort.

Licensklasser

17-19 år, mænd (drenge)
1 Ole Vinnergaard KTK 86
0.09.00 0.45.08 26.06 **1.20.14**
2 Ralph Jensen Køge
0.10.27 0.45.43 28.02 1.24.12

20-34 år, mænd
1 Rasmus Henning Tri-4
0.08.14 0.41.49 24.43 1.14.46
4 Henrik Antonsen KTK 86
0.10.27 0.41.46 24.53 **1.17.06**
8 Jonas Christoffersen KTK 86
0.10.30 0.44.44 26.22 **1.21.36**
12 Martin Kristensen KTK 86
0.11.13 0.44.51 27.03 **1.23.07**
14 Frank Mikkelsen KTK 86
0.12.36 0.46.15 25.06 **1.23.57**
18 Wael Adlouni KTK 86
0.11.55 0.46.55 26.08 **1.24.58**
19 Michael Petersen KTK 86
0.12.10 0.46.39 26.21 **1.25.10**
25 Torsten Bjørn Larsen KTK 86
0.12.26 0.47.02 28.46 **1.28.14**
31 Henrik Luneborg KTK 86
0.13.04 0.55.15 30.20 1.38.39

35-39, mænd
1 John S. Nielsen Tri-4
0.11.05 0.43.23 25.21 1.19.49
6 Kim Heinesen KTK 86
0.06.11 0.52.16 28.18 **1.26.45**

40-44, mænd
1 Niels Henriksen Trissem.
0.15.10 0.46.26 26.20 1.27.56
3 Søren Bollerup KTK 86
0.12.15 0.48.46 27.28 **1.28.29**

45-49, mænd
1 Leif Nielsen Tri-4
0.12.22 0.47.44 26.14 1.26.20
5 Henrik Storm KTK 86
0.16.54 0.50.56 31.40 **1.39.30**

60++, mænd
1 Benny Ohlsen KTK 86
0.14.49 0.59.05 31.53 **1.45.47**

20-34, kvinder
1 Anja Seemann GER
0.10.09 0.50.11 27.42 1.28.02
2 Pia Nielsen Tri-4
0.11.24 0.50.24 26.42 1.28.30
3 Julie Rasmussen KTK 86
0.11.17 0.47.14 30.07 **1.28.38**

Julie blev slået på opløbstrækningen, det var virkelig tæt opløb hos kvinderne.

Herre motion

1 Andreas Hartkoph HSOK
0.10.58 0.46.31 27.23 1.24.52
21 Kasper Monrad KTK 86
0.13.01 0.50.33 34.48 **1.38.22**

Randers Freja Super sprint tri 31/7, dist. ?

Tilsyneladene var der 2 heat.

1 Bent Andersen TTH
0.29.30 0.29.06 0.58.36
4 Ole Vinnergaard KTK 86
0.30.24 0.29.55 **1.0019**

Køge open tri 04/8
760-36-8,4 og 380-18-4,2

Stævnet er kendt for at det meste af svømning foregår ved gang/spring pga. lavvande, i år var ingen undtagelse.

Det udnyttede jeg(lange ben) til fulde, idet jeg kunne springe forbi mine svømmende konkurrenter og komme først op fra svømning.

Da jeg 4 dage senere skulle køre SM i enkeltstart havde jeg lånt 180 mm pedalarme af Lasse Traff (mange tak for det) og de skulle prøves af i Køge tri.

Desværre kunne jeg ikke få Lasses LOOK-pedaler af, det betød at jeg skulle bruge mine nye cykelsko med lookklamper der egentlig var købt med henblik på brug i cykelløb, hvor man ikke skal tage cykelsko på under tidspres.

Det tidsforspring jeg havde fået efter svømning satte jeg til og 30 s. mere i skiftet !

Så jeg så kun Henrik ved vendepunkterne på cykelruten, jeg havde ellers en skummel plan om at lægge mig på hjul af ham, da der ikke var nogen dommere på cykelruten.

Kort distance:

Mænd
1 Christian Kjeldsen Tri-4
0.06.07 0.30.00 0.17.03 0.53.10
2 Kim Heinesen KTK 86
0.06.18 0.29.53 0.17.06 **0.53.17**
5 Peter Christens KTK 86
0.06.13 0.30.13 0.18.12 **0.54.38**

Det blev udnyttet at der ikke var cykeldommere !

Kvinder
1 Bente Madsen Langg.
0.07.54 0.32.10 0.18.11 0.58.15
2 Marianne Schou KTK 86
? 0.39.41 0.19.51 **0.59.32**

Så fik sekretæren også luftet cyklen i år!

Lang distance

Mænd
1 Henrik Antonsen KTK 86
0.11.22 0.53.16 0.33.25 **1.38.03**
3 Ole Vorm KTK 86
0.10.56 0.55.48 0.34.12 **1.40.58**
5 Jens Gramkow KTK 86
0.11.32 0.57.35 0.35.36 **1.44.43**

DM IRONMAN 07/8
3,8-180-42,2

I modsætning til sidste år var der i år perfekte forhold til afviklingen af årets ironman på dansk grund. Sol og næsten ingen vind, nogen vil måske mene der var for meget sol. Det gælder "bare" om at drikke mere og sætte kulhydrat koncentrationen ned i sit drikkelse.

KTK 86 opnåede at komme på forsiden af div. kulørte ugeblade, ikke fordi vi vandt guld, men fordi vi i klubben har Laurits som er kæreste med Mette som har været kæreste med Bjarne. Jaaaa det er virkelig en god historie.

Samme Laurits fik gennemført sin første ironman efter flere forsøg, men det kostede en tur på hospitalet idet han var meget medtaget af racet.

Han skulle være på toppen igen, læs alt om det i Billede-bladet og følg med i Laurits liv.

Der blev lavet rigtig flotte tider og placeringer af vores medlemmer, jeg synes det var rigtig flot og godt, tillykke til jer alle sammen.

Mænd 21-34 år
1 Peter Sandvang Fred.
0.47.48 4.32.29 2.56.35 8.19.11
5 Alex Petersen KTK 86
0.59.10 4.59.19 3.01.50 **9.04.57**
8 Jesper Bæk KTK 86
1.04.25 5.07.34 3.02.58 **9.17.42**
16 Martin Kristensen KTK 86
1.03.01 5.09.27 3.41.12 **9.58.53**
33 Peter F. Ladegaard KTK 86
0.58.55 5.20.20 4.09.15 **10.34.43**
70 Knud Jepsen KTK 86
1.17.10 5.55.35 4.04.31 **11.26.11**
93 Frank Mosegaard KTK 86
1.21.47 5.49.41 4.40.30 **11.59.35**

Mænd 35-39
1 Dan Christiansen Tri-4
1.07.39 5.08.28 3.20.54 9.42.05
2 Laurits Jakobsen KTK 86
0.55.09 4.51.48 4.01.33 **9.52.36**
3 Richard O'Dwyer KTK 86
1.08.29 5.17.15 3.25.45 **9.57.21**

Mænd 40-44
1 Simon Barcel Billund
1.05.09 5.24.25 3.26.08 10.02.04
5 Søren Bollerup KTK 86
1.09.28 5.41.36 3.59.22 **10.54.02**
10 Steen Fønss KTK 86
1.19.55 5.31.12 4.33.02 **11.33.19**

Formanden brød 11 timers grænsen !!!!!!!!!

Der går rygter i saunaen om at han går efter 10 timers grænsen næste år!

Herresenior hold
SØLV til KTK 86
Alex Petersen
Jesper Bæk
Martin Kristensen

Veteranhold
GULD til KTK 86
Laurits Jakobsen
Rihard O'Dwyer
Søren Bollerup

Kvinder 35-39 år
Mette Wendelbo udgår efter cykelturen, da hun ikke føler sig vel tilpas.

Kvinder 21-34 år
1 Karin Jørgensen
1.02.06 5.18.25 3.22.14 9.46.24

En meget flot tid af Karin, se på herrenes tider !

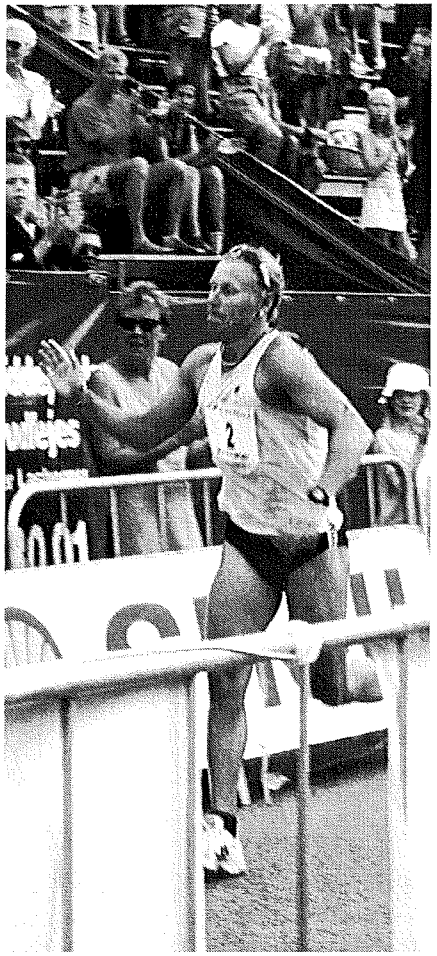
Kun 3 gennemførte, 3. pladsen i tiden 13.16.20.

Måske der i KTK er nogle kvinder der går med en drøm omkring at gennemføre en ironman, jeg ved formanden har gjort sig nogle tanker omkring et team 2001 (WM i DK på ironman-distancen).

Det kræver en god træningsbaggrund og kontinuitet i træning.

Hvis man ikke har dyrket langdistance før, vil det være passende at begynde en målrettet træning mod ironman 2001 allerede til næste år (vinter 99/2000).

Jeg stiller mig til rådighed mht. tips og vejledning hvis der er nogen der er interresseret. Måske jeg selv vil lave endnu en ironman i år 2001?



Alex ind på en flot 5. plads i Fredericia, manden der er bevis på, at hårdt arbejde lønner sig!

MARIBO TRIATHLON
8. august 1999

LANG: 1500-40-10

Mænd, 21-39 år (19 deltagere)
1 Christian Helveg Tri-4
22.53 1.00.17 39.05 2.02.15
2 John M. Jacobsen KTK-86
23.13 1.04.53 40.47 **2.08.53**
3 Christian Keldsen Tri-4
22.09 1.09.45 43.16 2.10.10
4 Frank Mikkelsen KTK-86
27.42 1.05.52 38.42 **2.12.16**
5 Bo Jacobsen Orient Tri
24.16 1.03.34 45.15 2.13.05
6 Jesper Johnsen KTK 86
24.31 1.03.29 47.30 **2.15.30**
16 Jørgen D. Nielsen KTK 86
33.47 1.09.44 43.58 **2.27.19**
DNF Henrik Antonsen KTK-86
22.39 Punktering

En flot svømme-og cykeltid af Jesper, men han var jo også på hjemmebane.

Måske han lå i læ af en lokal traktor på cykelturen.

På løbeturen må han have været inde og få kaffe hos noget familie, eller også er der fejl i resultatlisten. Måske er det bare mig der fantaserer.

Mænd, over 40 år (9 deltagere)
1 Carsten Christiansen Brønshøj
23.41 1.07.35 43.07 2.14.23
4 Henrik Storm Nielsen KTK-86
34.00 1.09.28 49.19 2.32.47

Kvinder, 21-39 år (7 deltagere)
1 Pia B. Nielsen Tri-4
23.04 1.11.09 42.33 2.16.46
3 Sanne Høck Tri-4
20.37 1.15.22 48.42 2.24.41
5 Leni Hansen Hillerød
33.37 1.12.31 42.48 2.28.56
6 Jannie Rasmussen KTK-86
33.58 1.11.17 46.22 **2.31.37**

KORT: 500-20-5

Mænd (16 deltagere)
1 Kim Heinesen KTK-86
9.11 32.43 20.55 **1.02.49**
2 Kasper Dideriksen Nakskov
7.44 34.35 22.56 1.05.15
3 Carsten Borgen IK Olympia
12.16 33.32 19.33 1.05.21
4 Ulrik Wagner Kbh. V.
11.45 37.22 20.39 1.10.46

Kvinder (4 deltagere)
1 Birgitte Olsen Maribo
13.42 38.40 22.18 1.14.40

Bundesliga 15/08
1500-40-10

1 Susanne Nielsen KTK 86
20.20 1.18.08 36.11 **2.14.39**
2 Chalotte Saas
21.48 1.22.16 36.57 2.21.01

Det var alt for denne gang, i næste nummer vil der bl.a. være reportage fra Silkeborg triathlon.

God vind i de kommende stævner.

DM i Ironman - Fredericia '99

Af Richard

Dette var stævnet jeg på en gang glædede mig til og ønskede aldrig ville blive.

Jeg havde besluttede jeg mig for i august 1998, at det næste års Ironman i Fredericia skulle blive min sidste.....indtil videre.

Og sådan for at starte med det væsentlige for mig, så blev det en meget stor oplevelse!

For klubben må vi nok også erkende, at det blev en meget stor triumf.

KTK beviste endnu engang, at den har en meget stor brede - og at der er nye ironmantalenter på vej.

Det var en dejlig og varm torsdag morgen

Bilen skulle bare pakkes og Mette Wendelboe skulle samles op på Frederiksberg.

Men hvorfor er det altid mere reglen end undtagelsen, at man altid lige skal ha' noget ekstra med i bilen, så man kommer for sent - endnu pinligere bliver det, når jeg ikke kunne finde den vej, hvor Mette boede, til trods for at vi næsten er naboer.

Undskyld Mette! Du kommer aldrig til at sidde 25 minutter og vente på mig igen.

Mette og jeg har til vane, at når vi er sammen, så er der altid et eller andet, som går helt galt eller bliver ødelagt, så hvorfor, Mette og jeg overhovedet ville tage afsted til Fredericia sammen, er os nok begge en gåde. Vi er nok KTK's nok mest destruktive medlemmer. Så overlad aldrig ting der kan ødelægges til bare den ene af os, når den anden er i nærheden.

Vi havde begge et tydeligt minde fra Sverige, om hvordan jeg cyklede op i bagenden på Mette, der i øvrigt stod helt stille på vejen, med hele 2,13 km/t (topfart i dehydreret tilstand). Resultatet blev et delvist ødelagt Carbon Cosmic forhjul dagen før et VM-stævne.

Til de læsende må jeg desværre erkende, at uheldet ikke er nævnt endnu. Det kommer.

Nå, vi ankom til Fredericia, indlogerede os på Postgaarden og gik i gang med rutinearbejdet igen, naturligvis først efter et besøg på et spisested og indkøb af hvidløg til Mette.

Først indcheckning på Fredericia Teater, så at cykle ruten igennem og så pastaparty - og puha, hvor var det dejlig varmt.

Det var næppe kulden eller regnen, der ville komme til at ødelægge oplevelsen for os dette år.

Pastaparty i overdådig stil - og vi takker Tholstrup for servering at kold pasta med hele tre stykker toastbrød. Der var virkelig tænkt på vegetarerne i KTK.....

Stævnedagen nærmede sig - og nu kunne jeg snart holde op med at bruge penge i alle Fredericia's tøj- og skobutikker. Vi skulle jo møde op til den obligatoriske race-info.

Jeg ved, at jeg er underlig, men jeg elsker race-info. Det er der konkurrencen virkelig starter for mig. Her møder man sine konkurrenter samlet første gang - her stilles alle spørgsmålene, "hvad skal du køre på? Vinder du? Har I set Laurits?"

Det er her, at der skæres 15-30 minutter af den tid, man havde planlagt at køre på. Konkurrenterne skal vel vide, at man har det psykiske overtag fra starten.

"Jeg tager jer alle på løbet!" kunne jeg lige så godt ha' rejst mig op og råbt.

- men det gjorde jeg ikke.

Mette og jeg satte os allerbagerst i salen, hvor vi kunne overskue alt og alle. De var der alle sammen. Sandvang, Fenger, Jesper Motormund, Postma, Ruth og Visti.

Ved siden af os sad "et værtshus væddemål". To slagtersvende fra Silkeborg, der nok havde indgået et væddemål på en våd fredag aften for 12 måneder siden.

De havde planlagt hele deres kamp mod elementerne ned til mindste detalje - og de var nok de mest afklarede personer i hele lokalet.

Målet var 16 timer.

Jeg var ærlig talt imponeret over deres vilje. De vidste fra starten, at de nok ville blive de sidste i mål. De vidste for 12 måneder siden, at nu skulle deres liv laves radikalt om. Min sidemand havde tabt 40 kilo - fra 142 kg til 102 kg. Han var stadig mega stor - og jeg ville nødig møde ham i en mørk gyde.

For at fjerne spændingen, så gennemførte de begge to på meget fine tider under 14 timer, så nu kan de tage på værtshus igen med god samvittighed.

Længere fremme sad to bodybuildere med tatoveringerne på de strategisk vigtige steder, som Mette og jeg havde talt med i gågaden - også debutanter. Til højre stod Birgitte fra Frederikssund Tri, som havde hidset sig op til en Ironman foran fjernsynet, selvom hun aldrig havde siddet på en racercykel eller lært at svømme.

Lokalet lugtede af kollektiv selvmord.....

Nu manglede der kun ganske få ting, så var racet i gang

Cyklerne skulle indcheckes, tøj afleveres - og depoterne skulle fyldes op endnu engang.

Hotel Postgaarden bød på "Pasta Fredericia". "Pasta Fredericia" er en meget vandholdig pasta med samme struktur som en skål regnorme.

Okay, men noget pasta er bedre end ingen pasta.

Og så i seng..... for at ligge og kikke op på loftet..... se på uret for at opdage, at man endnu ikke var faldet i søvn til trods for, at det var 4 timer siden, at man var gået i seng..... og konstatere at FC København havde tabt endnu en fodboldkamp. Ih jo, det gik vældig godt for os Københavnere.

Men kaos var endnu ikke nået til Fredericia.

Natten bød også på en glædelig overraskelse. Både Mette og jeg hav-

de styr på det med væsken. Da vi hver for sig havde været på WC for 10 gang på én nat, så havde vi ikke flere fingre tilbage til at tælle med. Vi havde drukket nok.....

Ordet "væske" får mig nu til at miste lysten til at skrive mere på denne artikel.

Det blev morgen

Det var nu mine ritualer ville tage overhånd. På WC, til morgenmad, på WC, fylde flasker, på WC - og så frem med min walkman; Man in the Mirror (Michael Jackson). Min ynglingssang skulle afspilles, så jeg kunne komme i en tilstand af "jeg er den største i den vestlige verden og syd for Oslo, hvis lige vi ser bort fra..... men han er nok på dope alligevel, så han kan da være lige meget"

Nu var tiden inde. Mette og jeg skulle ned af den trappe, der ville blive frygtelig svær at komme op af igen næste gang, vi mødte den. Ned til bilen med alle vores fyldte dunke - for så at opdage at Mette havde glemt et eller andet meget uvigtigt. Alle stumperne smides ind i bilen, bortset fra én lille sort taske fra Roth Ironman fyldt med væske - selvfølgelig Mette's væske. Tasken bliver naturligvis placeret ved siden højre forhjul, hvor Mette kan se den - og jeg kan ikke.

Nu kommer katastrofen - biler giver ikke sådan bare efter for Mette's vanddunke. De gør dem s.. helt flade.

Endnu engang havde jeg påført Mette's og mit forhold en ganske alvorlig rids - og endnu engang med 2,13 km/t. Denne gang dog i bakgear. Hvad man skal sige så tidligt på morgen, det ved jeg ikke, men man føler sig meget presset på det værst tænkelige tidspunkt.

Og nu starter beretningen fra racet. Min beretning

Vi svømmede og vi svømmede - og jeg troede, at det var gået så godt. Go' morgen mand økseskaft - allerede meget langt bagefter. Anden omgang svømmet hele 6 minutter langsommere end den første. Men jeg har og havde en stærk psyke..... jeg tager dem alle sammen på cyklen! Jeg cyklede og cyklede. Hele fem KTK'ere foran mig - nå, men man er jo rigtig god til at cykle i KTK..... hurra, nu kun 30 km tilbage på cyklen og rigtige gode meldinger fra mine hjælpere. "Du æder alvorligt ind på dem alle sammen!"

Så kom dagens anden katastrofe.

Jeg følte mig som en Brian Nielsen, der bare skulle følge pilene på vejen - problemet var, at jeg kunne godt se pilene, men vejen flyttede sig for mig hele tiden og ville ikke ligge stille. Næste melding fra min meget tålmodige bror, Marc, "du er alvorligt langt fra dem allesammen nu!"

Og jeg var virkelig på spanden. Nu skulle jeg bruge alt det, jeg har lært gennem de mange år med tri - og jeg var heldig, jeg kunne heldigvis godt tænke endnu.

De første 10 km løb skulle anvendes til at fylde så meget rent vand på kroppen som overhovedet muligt.

Og så kørte det..... nu kom

der en meget positiv melding fra min stadig tålmodige bror, "nu har du 4. pladsen!" Nu startede kapløbet - jeg ville ha' medaljen med hjem! Ud af det blå - og uden at jeg opdagede det, så havde jeg overhalet tredjemanden, og endnu en melding "du ligger til bronze!" Men Laurits, som lå til sølv lå meget langt foran mig, havde cyklet meget stærkt!

Og Dan fra TRI4 som kørte sit livs løb, lå til guld - han ville aldrig kunne hentes.

Nu startede et nyt kapløb

Jeg havde faktisk besluttet mig for at forsvare bronzen..... men det kunne da være sjovt at hente Laurits. Han var jo nede og gå og var i alvorlig krise. Han havde måske cyklet for stærkt alligevel.

Nu skal der roses. Laurits kom til at løbe igen. Måske ikke særlig hurtigt, men han løb - og fik sin meget velfortjente sølvmedalje. Den var så velfortjent, at Fredericia Sygehus tilbød ham et gratis ophold lørdag nat. Selskabet var meget fint på Sygehuset. Mogens Jensen, Viborg og Jesper Motormund, TRI4. Jesper besøger dette sygehus én gang om året, da han er meget glad for morgenmaden om søndagen.

Jeg måtte med stor glæde konstatere, at jeg manglede fem minutter i at hente Laurits - men jeg fik min bronze.

Da jeg var den eneste tilbageværende veteran i målområdet, da Laurits elsker at køre i ambulance, måtte jeg så alene vente på Bollerup. Hvornår ville han komme. Jeg vidste, hvor stort hans ønske om at vinde guld for hold var.

Desværre måtte vi vente til søndag morgen for at få det resultat - og et så flot resultat er altid værd at vente på; DM guld for hold til veteranerne. En lille time foran TRI4 - meget overbevisende.

Søndag morgen p..... det ned - det mindede om Fredericia 1998

Nu skulle vi blot hente medaljerne og pokalen og køre hjem til København.

På vejen skulle vi blot gøre et stop.

I mange måneder har jeg forsøgt at holde mig fra alt for mange kager - men i Borup kunne jeg ikke holde mig længere. Jeg skulle ha' fem æbleskiver - og det skulle Jesper Bæk også.

Det var godt, at Jesper fik et lift hjem fra Fredericia, for så håbede jeg at kunne spise uden at få en dårlig samvittighed.

Det fik Mette desværre ødelagt, da hun gjorde mig opmærksom på, at jeg havde fået fem stykker wienerbrød til morgenmad.

København nærmede sig - og heldigvis sad Mette på min højre side alligevel. For hvis der var nogen, der kan finde hjem til hende, så bør det være hende selv.

Det var så mit sidste stævne i denne omgang - men jeg vender nok tilbage om fire år.

Nu kalder skolebøgerne og en arbejdsplads, som jeg gerne vil bruge mere tid på.

Jeg vil ikke gennemgå resultatlisten, men kommentere det jeg så udført af KTK'erne, kan jeg godt.

Det var imponerende!
Måske er det ikke det største hold KTK har haft med til DM i Ironman - men det var et meget flot og velforberedt hold.

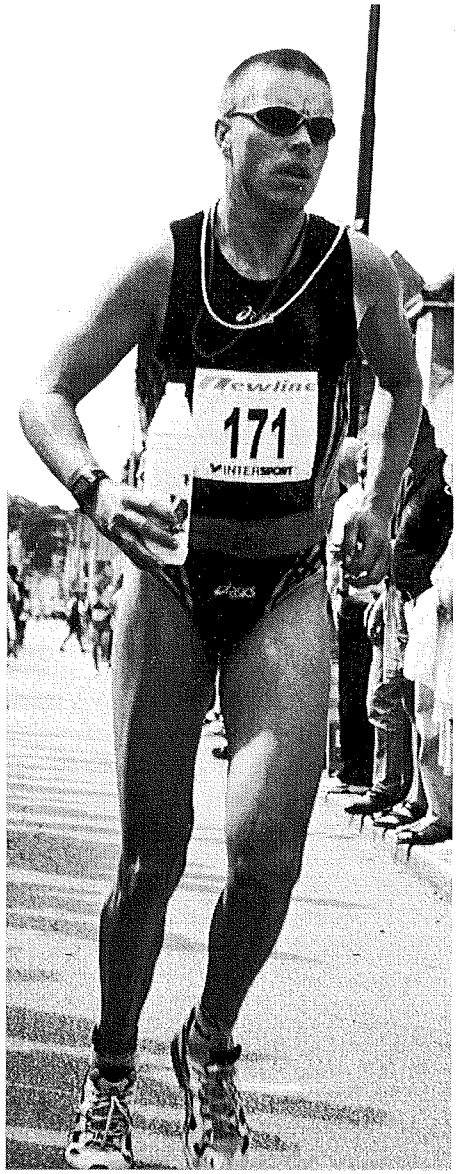
KTK var virkelig i top. Der er meget talent i klubben - nu skal de bare motiveres til at træne og blive endnu bedre.

Jeg tror, at tri-Danmark blev overrasket over, at KTK var så flot placeret så højt på alle resultatlisterne - men overrasket bliver de næppe igen.

Mit bud på klubbens nye ironmanhåb er **Martin Kristensen** og **Peter Farup Ladegaard**.

I de mange år jeg har kørt tri, så har der aldrig været nogen, der har overrasket mig så meget.
I er meget dygtige - og kan blive endnu bedre!
Kløø på!

Tak for nogle rigtige gode år!



Richard på vej imod en bronzemedalje ved DM i Ironman i Fredericia '99. Forhåbentlig kommer vi til at se dig igen, Richard (red.)

Fællestræning for KTK's piger

Af Julie Rasmussen

KTK's kvindeudvalg har planlagt fællestræning for KTK's piger

Hvorfor?
For at motivere til træning, for at skabe et bedre socialt miljø og for at bevare og optimere de gode takter fra DM kort og sæsonnen 1999.

Hvornår?
En weekend pr. måned, Jf. aktivitetskalenderen.

For hvem?
Alle KTK's piger – også dem vi ikke ser så tit

Program:

18.09:
kl. 8-12 Lørdagsvømning, morgenmad (10 kr) og efterfølgende løb
19.09:
kl. 13 AK73´s kvindeløb (5km)

16.10:
kl. 8-12 Lørdagsvømning, morgenmad (10 kr) og efterfølgende løb
17.10:
kl. 11-15 Cykling landevej fra Mosehuset, boller og kakao i Hareskoven (15 kr)

27.11:
kl. 8-12 Lørdagsvømning, morgenmad (10 kr) og efterfølgende løb
28.11:
kl.12-15 MTB i Hareskoven, mødested Skovbrynet st.

Tilmelding til Julie Rasmussen
Tlf. 44 44 03 24. E-mail:
soeren.bollerup@mobilixnet.dk

Gode idéer til andre arrangementer er altid velkomne

Eliteudvalget søger støtte

Eliteudvalget søger medlemmer der har interesse i at yde et stykke arbejde omkring klubbens elite. I næste nummer af klubbladet vil der komme en længere artikel som udpeger eliten udfra objektive kriterier samt et oplæg til en ny elitestruktur fremover (indeholdende målbeskrivelse, handlingsparametre, m.m.). Hvis du vil påvirke dette arbejde samt yde en indsats mindst til og med år 2000 kan du henvende dig til undertegnede.

M.v.h.
Morten Tolsgaard Jensen
Tlf. nr. 35 26 66 19
E-mail: motje@tdk.dk

PS! Jeg er først tilbage fra ferie onsdag den 8. september.

Bestyrelsen informerer

Når uheldet desværre er ude....
Tom Vinnergård, mange-årigt medlem af KTK og medlem af bestyrelsen, kom i starten af august ud for et trafikuheld og kom slemt til skade. Tom er nu i bedring, omend der er lang vej endnu, før vi igen ser ham til træning.
På vegne af bestyrelsen og samtlige KTK´ere sender vi hermed en stooo-or hilsen til Tom med ønsket om god bedring.

Samtidig kan vi kun atter opfordre alle til ALTID at køre med hjelm, idet det nytter noget - skulle uheldet være ude !

Lasse Träff, som var ude for et uheld i forsommeren, er i bedring og ses nu - heldigvis - uden krykker i svømmehallen. Rygter vil at Lasse cykler igen...så det er rart, at der sker fremskridt.

KTK har 3 verdensmestre:
VM i Säter !
Alder er absolut ingen hindring i triathlon, det har KTK´s grand old man, **Benny Ohlsen**, bevidst ved flere lejligheder. Still going strong tog han de øvrige atleter i sin aldersklasse med storm og vandt suverænt.

Susanne Nielsen, mangeårigt medlem og professionel triatletm, blev for første gang i sin karriere verdensmester. Susannes næste mål er Hawaii Ironman den 23. oktober og vi vil gerne benytte lejligheden og sige dels TILLYKKE med den nye titel - men især: Held og lykke på Hawaii. Vi håber selvfølgelig, at indsatsen "over there" også resulterer i en flot placering.

Ved samme lejlighed blev **Peter Sandvang** også verdensmester og selvom Peter ikke stiller op for KTK mere, er vi selvfølgelig stolte af at ham som "menigt medlem" ! TILLYKKE. Peter har også planer om Hawaii, så også held og lykke til dig, Peter.

Vi håber iøvrigt at få mulighed for at hylde Susanne og Peter, samt alle jer andre medaljetagere ved KTK-festen den 5. november.

Husk klubmesterskabet
i duathlon i Sorø den 25.9.99
Der kåres klubmestre i 4 klasser:
- Kvinder under 35
- Kvinder over 35
- Mænd under 40
- Mænd over 40

Klubmesterskabet køres kun på den lange distance, 7-30,3,5. Men man kan jo blive "uofficiel" klubmester på den korte distance, hvis man ønsker at deltage dér.

Der vil ikke blive arrangeret fællestransport, men mon ikke teltet, banner og lidt kage kan findes denne dag i Sorø ??

Tilmelding og information:
Ole Bruun, Peter Damsvej 31, 4180 Sorø. Tlf. 57820473.

Motionsstævner i september
- også gode for nybegyndere:
11. september:
Stevns Motionstriathlon 375-18-4,2
Tilmelding på dagen fra kl. 11.00
i Stevns Svømmehal
Information:
56 50 43 53, Ole Wederking.

12. september:
Fladså Motionstriathlon 375-19-4,2
eller 750-37-8,2
Information:
55 76 19 46, Mogens Lykkebo

19. september:
Køge Tri 500-34-9
Information:
56 27 21 07, Henning Møller
eller 56 27 53 21 Erik Hansen.

Siden sidst:
Ole Vinnergård, klubbens håbefulde "yngste", er med i landsholdstøjet, når VM på OL distancen løber af stablen den 11.-12. september i Montreal.

Laurits "betjent" Jakobsen er kommet i mediernes søgelys - primært pga. af sin nye kæreste, Mette Riis, sekundært via sine udfoldelser i Fredericia. Senest i Billed Bladet, hvor ":..Københavns Triathlon Klub.." var nævnt...godt gået Laurits, lidt medieomtale til klubben gavner.

Tilskud til kurser
Klubben giver tilskud til relevante kurser, primært til trænerne og andre, der måtte have lyst til efterfølgende at videregive deres nyerhvervede viden til resten af KTK.
Tilskuddet, max 80% og ikke over kr. 1200,-, gives dog først efter, at klubben har søgt og fået tilskud fra FOS (Folkeoplysnings-sekretariatet i Københavns Kommune). Udlæg refunderes dog kun mod behørige bilag for afholdte afgifter, samt kopi af kursusbevis.

Ønsker du derfor tilskud til kursus, kontakt da venligst bestyrelsen.

Træningslejr i KTK-regi år 2000:
Onsdag den 31. maj - søndag den 4. juni
Af Aktivitetsudvalget

Aktivitetsudvalget vil gerne høre, om der blandt KTK´s medlemmer er interesse for en træningslejr i Danmark (Silkeborg-egnen) i ovenstående periode næste år ??? Inden vi sætter himmel og jord i bevægelse, ville det være rart med en uforpligtende tilkendegivelse af, om der overhovedet er interesse herfor. Prisen for disse dage inkl. transport og forplejning vil være ca. 800,-.
Er du interesseret bedes du venligst hurtigst muligt give besked til Marianne Schou. Der skal nemlig være min. 15 mennesker til arrangementet før det kan løbe rundt.

Fødselsdage i KTK

Erik Tersing

Signe Slot Jacobsen	5. 9.
Jesper Bæk	12. 9.
Søren Budz	15. 9.
René Nissen	17. 9.
Peter Juul Ottesen	19. 9.
Marianne Schou	20. 9.
Jean Vincent Jansen	1.10.
Ole Olsen	3.10.
Ole Vorm	17.10.
Wael Adlouni	26.10.
Morten Spanier Jensen	11.11.
Martin Sporring	12.11.
Jens Kristoffer Kramhøft	13.11.
Søren Bollerup Hansen	13.11.

Følgende medlemmer runder **30 år**, de ønskes hjerteligt tillykke og held og lykke fremover

Steen M. Jacobsen	23.10.
Torben F. H. Espenhoin	6.11.

Selvfølgelig et stort tillykke til alle fødselarerne...

Mette og Peter Sandvang har sendt os dette billede, med et "tak for hilsenen ved vores bryllup"

Spørgeskema

Udfyldes og sendes til:

Søren Bollerup Hansen
Ravnehusparken 13
Hareskovby
3500 Værløse

Eller afleveres til Julie eller Søren til svømning, hvis det er for svært at sende med posten...

Stævner i Danmark
Jeg vil gerne deltage i stævner i Danmark
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Udbudet af stævner i Danmark er tilfredsstillende
☐ Enig
☐ Jeg vil gerne have færre
☐ Jeg vil gerne have flere

Kvaliteten af stævner i Danmark er højt
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

KTK86 skal afvikle et årligt stævne
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Jeg vil gerne hjælpe med afviklingen af et KTK86-stævne
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Eventuelle yderligere bemærkninger til bestyrelsen:

Køn
☐ Dreng
☐ Pige

Indkomst
☐ Mindre end kr. 100.000,-
☐ Mindre end kr. 200.000,-
☐ Mindre end kr. 300.000,-
☐ Mere end kr. 300.001,-

Antal år i sporten
☐ Mindre end 1
☐ Mindre end 3
☐ Mindre end 5
☐ Flere end 5

Baggrunden for triathlon
☐ For at holde mig i form
☐ Fordi jeg vil holde mig i form og konkurrere
☐ Fordi jeg vil gøre sporten til min levevej
☐ Jeg gør det udelukkende for at møde nye mennesker
☐ Andet:

KTK86 som helhed

Jeg er glad for at være medlem af KTK86
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Jeg er tilfreds med aktivitetsniveauet i KTK86
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Jeg er tilfreds med informationsniveauet i KTK86
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Kontingentet er rimeligt
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Træning i KTK86 regi

Jeg er tilfreds med svømmetræningen
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Jeg er tilfreds med cykeltræningen
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Jeg er tilfreds med løbetræningen
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Jeg vil godt betale mere i kontingent for mere trænerkapacitet
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Klubtøj

KTK86 skal have eget klubtøj
☐ Meget enig
☐ Enig
☐ Uenig
☐ Meget uenig

Løbe- og Cykeltræning

Af Bestyrelsen

Bestyrelsen har besluttet at udvide mængden af træningstilbud. Tilbuddet gælder såvel løbe- som cykeltræning.

Kuno, som har været i sporten i mange år, har velvilligt stillet sin ekspertise til disposition for klubben som træner i begge discipliner. Bestyrelsen har aftalt følgende træningstider med Kuno.

Løbetræning
(starter torsdag den 2-9-99):

Tirsdage, kl. 19.30 til 20.30
Mødested: DHL kl. 19.15
Torsdag, kl. 19.30 til 20.30
Mødested: DHL kl. 19.15

Husk, at der er svømmetræning lige efter løb.

Cykeltræning
(er så småt i gang):

Lørdag, kl. 11.00
Mødested: Mosehuset
Søndag, kl. 09.30
Mødested: Mosehuset (vind eller forsvind – tempo)
Søndag, kl. 11.00
Mødested: Hareskovhallen. MTB-krydstræning i og omkring Hareskoven.

Bemærk, at MTB i Hareskoven arrangeres af Søren og Julie og starter ca. 1-11-99.

Hvis du vil have yderligere oplysninger, så ring til Kuno på
tlf: 38 64 42 52

Svømmetræning i KTK 86

Af Michael Jepsen, svømmetræner KTK 86. Som en opfriskning gengives (i forkortet udgave) en artikel som jeg har skrevet før omkring svømme-træning

For mange triatleter er svømningen den værste forhindring. Hvis du ikke kan løbe, er det ikke så galt, for så kan du jo bare jogge af sted eller gå, ja endog kravle, hvis det skulle være nødvendigt. Men hvis du ikke kan svømme, så drukner du. Ilt er en meget kostbar vare. Derfor er det vigtigt af kunne beherske en korrekt og effektiv teknik, for at få størst mulig udnyttelse af dit iltforbrug, og samtidig komme af med den kuldioxid du har opbygget.

For at lære og forbedre denne svømmeteknik, er træneren et vigtigt redskab. Grunden hertil er at i modsætning til andre sportsgrene, kræver svømning at der er nogen til at

bedømme, hvor effektive dine svømmetag er. Det er specielt vandets opdrift der påvirker ens egne dømmekraft, til at tro at man ligger som man skal, og ben bare kører derudad.

Når man først er blevet bedre til at udføre en korrekt teknik, er det vigtigt at du forsætter med at svømme jævnligt, da man har optrænet en meget vigtig egenskab, som blandt svømmer kaldes "at mærke vandet". Denne vandføling forsvinder hurtigt, hvis man ikke kommer i vandet tit nok. Tit nok er ikke en gang hver anden uge, men nærmer 2 - 3 gange om ugen.

Spørgsmålet er nu, hvad du selv kan gøre, for at få "succes" med dine anstrengelser. Først bør du opstille nogle klare mål, som er afpasset efter dine personlige behov og evner. Din træning vil først blive optimal, hensigtsmæssig og effektiv, når du ved, hvor du i løbet af sæsonen, vil hen. Her er det altid godt at have en træner, som kan hjælpe dig med at satte en målsætning for sæsonen, som både er realistisk og udfordrende. Træningen i KTK består af en blanding af (i ikke prioriteret rækkefølge):

- Styrke, pga. det kvadratiske forhold mellem stigninger i modstand i forhold til svømmehastigheden, udgør kort sprint træning en form for styrketræning. Husk også bentræningen, da man kan komme ud for at der er så meget modstrøm, at det ikke er nok at bruge armene alene. Bentaget har også stor betydning for hvordan kroppen ligger i vandet, og derved vandmodstanden.
- Ilt forsyning. Praktisk talt består denne form for træning af længere distancer, med ganske korte pauser f.eks. 4 x 3-400 m cr på en arbejdsbelastning lige under, hvor iltforbruget er maksimal.
- Teknik, er vigtig da en ukorrekt teknik koster for mange kræfter ved svømning. Særlig er det vigtig at fremføring af armen foregå så tæt ind på kroppen som mulig. Vejrtrækningen er også for mange et problem i starten. Hvis man skal lave en kort vurdering af svømmeteknikken kan man dele den op på følgende måde: 1.Kropsstillingen i vandet, 2.Hovedstillingen, 3.Vejrtrækningen, 4.Armtag / fremføring, 5.Bentag, 6.Koordination og rytme
- Pace, skal læres for at du kan disponerer bedst mulig over dit iltforbrug. Ved pacetræning forsøger man indenfor en snæver ramme at svømme lige hurtig pr.100 m gentagen gange f.eks. 10-15 x 100 m, med 10 sek. pause.
- Smidighed, ekstra smidighed i vigtige led (skulder, forled, nakke og hofte) giver en forøget fremdrift fra et længere svømmetag, og et mindre energiforbrug pga. en mere afslappet muskulatur.

Som det fremgår er der mange faktorer som skal læres, men det er nu ikke så svært. Særligt ikke i KTK 86 som må siges at prioriterer svømningen højt. Kom til klubmøde den 18.09.99 efter morgentræningen og hør mere om hvad trænerne har at sige om klubtræning, deres ideer og metoder.

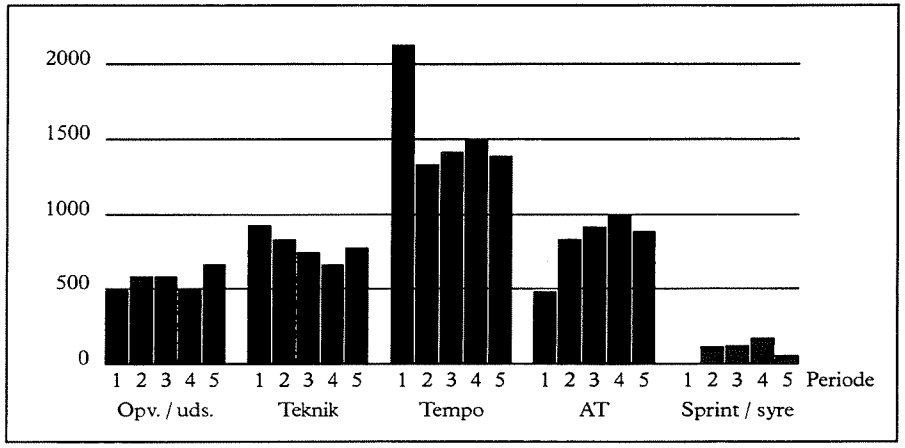
Oversigt 1999-2000

Af Michael Jepsen, svømmetræner KTK 86

Svømning er i skrivende stund i fuld gang og jeg har været i gang med at planlægge træningen for efteråret. Der har resulteret i følgende foreløbige træningsmængder og træningsopdeling. Der er som nævnt kun foreløbige mængder m.v. og der vil forekomme ændringer i løbet af året. Jeg planlægger en periode af gangen, dvs. at ca. en uge for næste periode ved jeg i detaljer hvad vi skal svømme.

Mængderne dækker typisk over tre ugentlige træningspas med en total længde på ca. 11,5 km.

Periode	1	2	3	4	5	Total	Normal uge	Procent
Uge	32-35	36-39	40-43	44-47	48-50	32-50	XX	XX
Antal træningspas								
	8	12	12	12	9	53	3	
Opv/uds	3900	7000	7000	6000	6000	29900	1692	15
Teknik	7450	10000	9000	8000	7000	41450	2346	21
Tempo	17050	16000	17000	18000	12500	80550	4559	40
AT	3500	10000	11000	12000	8000	44500	2519	22
Sprint / syre								
	0	1400	1500	2100	500	5500	311	3
I alt	31900	44400	45500	46100	34000	199900	11428	100
	3988	3700	3792	3842	3778	3809	3809	



I tal ser det således ud

Periode	1	2	3	4	5	Total
Opv / uds	488	583	583	500	667	564
Teknik	931	833	750	667	778	782
Tempo	2131	1333	1417	1500	1389	1520
AT	438	833	917	1000	889	840
Sprint / syre	0	117	125	175	56	104

Periodens træning/teknik tema
Hver periode er delt op i temaer som skal prøve at dække over indholdet af træningen. Perioderne er opdelt i en teknik- og træningsdel. Teknik delen er dog ikke ensbetydende med at vi kun skal beskæftige os med de nævnte temaer. Tema for perioden kan kort beskrives som:

	Teknik	Træning
Periode 1	-	"Kort i gang" træning
Periode 2	Crawl generelt, kultur mv.	Opbygning af styrke
Periode 3	De tre andre stilarter	Udholdenhedstræning
Periode 4	Vendinger og stævnesvømning	Disponering af kræfterne
Periode 5	Udvidet crawl forståelse	Hurtighedstræning

Tema/klubmøder
Afholdelse før/efter svømmetræningen af en længde på ca. 1-11/2 time. Dato meddeles i klubbladet og ca. 14 dage før til træning.

18.09.99
Træningsplanlægning, test, banekultur og disciplin
Hvordan er træningen planlagt i KTK og hvordan planlægger man selv sig træning. Hvad er banekultur og hvorfor skal man tale om disciplin i svømning. Test metoder gennemgås også.

Crawl generelt
Hvad er grundlæggende for at kunne svømme korrekt crawl

Oktober 1999
De tre andre stilarter
Hvordan svømmer man de tre andre stilarter. For at udvikle en god crawl er det også vigtigt at man kan svømme disse.

Vendinger, starter og stævnesvømning
Vi skal lære at vende og starte rigtigt, samtidig med at vi skal forberede os på årets stævne "Swimmeet 99".

December 1999
Udvidet crawl forståelse
Vi følger op på en tidligere tema aften med et udvidet crawl tema

Crawl generelt
Hvad er grundlæggende for at kunne svømme korrekt crawl

Dette er hvad jeg foreløbigt har gjort mig af tanker (20. August) om træningen i efteråret 1999 i KTK 86.

Med dette oplæg håber jeg at vi får en god sæson i efteråret, med mange gode timer i svømmehalen og til tema/klubmøderne. Samtidigt skal jeg også henvise til mandags træning med Lene, hvor teknikken vil være i højsæde i den første time af træningen (19.30-21.30).

I dette efterår vil undertegnede og Lene prøve at føre et tættere samarbejde omkring svømmetræningen.

Dette vil vi selvfølge håbe fører til endnu bedre svømme-træning i KTK 86. Med fire træningspas kan man næsten ikke få det bedre !!!!

Svømmetider pr. 1. september

Af Bestyrelsen

	Mandage	Tirsdage	Torsdage	Lørdage
Fælledbadet	19.30-20.30* 20.30-21.30			
Ifi		21.00-22.30	21.00-22.30	8.00-9.00

*Fælledbadet mandage:
Tekniktræning ved Lene Torp: På 3 baner svømmes der teknik i den første time. Så hér er chancen for at få svømmetræning med vægt på teknikken.

I 2. time, dvs. fra 20.30, har KTK hele bassinet.

Lørdagsmorgensvøm

Af Bestyrelsen

Til nye medlemmer og "gamle", som endnu ikke er kommet med på "bølgen":

Lørdagsmorgenmad efter svømning starter op igen:

Den 3. september

Der vil være franskbrød og kaffe / café au lait eller varm kakao til en 10,- pr. mand.

Samt selvfølgelig en god anledning til at snakke om løst og fast med de andre KTK´ere.

Afslutningsfest i KTK 86

Af Festudvalget

Allerede nu kan du sætte et kryds i kalenderen

Fredag den 5. november 1999

Hvor, hvornår og hvad, der skal ske, er endnu en velbevaret hemmelighed og opbevares mere sikkert end Nationalbankens reserveforsyning af pengesedler til den kommende kaos efter årtusindskiftet!

Men bare vent, det varer ikke længe, så hører du mere om KTK's sidste ragnarok i dette årtusinde!

NYT I KTK

Af Bestyrelsen

Loppemarked lørdag den 18. september

Salg / bytte af tri-artikler mellem medlemmer

Har du nogle tri-ting du mangler ?
Eller har du nogle tri-ting, du gerne vil af med ??
På opfordring fra Peter Sandvang, forsøger KTK sig med et LOPPEMARKED lørdag den 18. september i forlængelse af klubmødet med de tre trænere (omtalt andetsteds i bladet).

Så kom forbi Ifi caféen (th. for svømmehallen) og gør et godt kup!

Her har I chancen for, at købe udstyr som bl.a. Peter Sandvang har brugt i diverse stævner - så har I da garanti for, at det er noget, der virker (og kører stærkt)...

Ny løbetræner/(cykeltræner) fra efteråret

Mit navn er Kuno Herman Lund. Jeg er 29 år og har dyrket triathlon i adskillige år i KTK, med svingende succes. Inden da var jeg en ihærdig løber, ubeskeden med en del succes. Til daglig læser jeg sociologi, men bruger det meste af min tid i Justitsministeriet som studentmedhjælp. Jeg har ingen videre erfaring med trænerjob og slet ingen teoretisk erfaring. Men jeg har prøvet næsten alle træningsformer indenfor løbetræning og cykeltræning, hvorfor jeg mener at have en god balast.

Min træningsfilosofi ville bliver bygget op omkring, at det skal være sjovt at løbe og at dem der kommer til træning skal ubygge deres træningrepertoire. Mange triathleter, er for at sige det lige ud, utrolig uopfindsomme og meget lidt impulsive, men de er også meget flittige og struktureret og det kan forhåbentlig forenes.

Træningstiderne er omtalt andetsteds i dette blad, men træningen vil indeholde alt fra korte intervaller over 200 meter til lange ture på 15 km. Jeg vil forsøge at gøre det sjovt, alsidigt og intensivt.
Udgangspunktet vil ligeledes være at fællestræning skal være fælles. Så vi løber så vidt muligt sammen dog ikke i samme tempo. Det håber jeg kan lade sig gøre.

Jeg vil også stå for cykeltræning om lørdagen, hele vinteren hvis vejret er til det. Indholdet vil ikke være anderledes, en det andre prøver sig med: Kørsel udtil rundstrækning, hvor man kører 20-30 km med høj intensitet. Herefter triller man hjem. Ialt ca. 2.30-3 timer.

Senere i løbet af efteråret, vil jeg fremlægger nogle planer for den længere planlægning (trænerudvalget vil fremlægger fællestræning på klubmøde)

Forudsætningen for alt dette er dog at i møder op både tirsdag og tordag regelmæssigt.

Kuno

Svømmetrænere i KTK86

Michael
Er oprindelig fra Esbjerg og flyttede til København i 1993, for at læse. Har svømmet fra jeg var ca. 3 år. Bryst svømning var mit speciale, med medley og langdistance som 2. speciale. Opnået i svømning bl.a. at blive Jysk Mester for junior, samt Dansk Mester i 10 km havsvømning.

Har som aktiv triatlet kørt både kort tri og Ironman. De sidste 2 år har jeg ikke kørt stævner, da lysten har manglet. Dette betød bl.a. også at jeg blev svømmetræner for KTK 86.

Min træner karrierer startede i Gjesing Svømme Klub (Esbjerg), som børnetræner (1986-88), motions træner (1988), samt 2. holdstræner (1988-90). Blev senere tri-svømmetræner for Esbjerg Tri Klub (1990-91). Efterfølgende har jeg været svømme træner i KTK 86, over flere omgange. Først som svømmetræner fredagene i vesterbro (1995-96), som træner i Havsvømning (1995-96), samt svømmetræner tirsdag, torsdag og lørdag) fra 1997– og er derfor mit 3. år som "hovedansvarlig" svømmetræner.

Lene
Jeg startede i KTK i 1998 efter at have været konkurrencesvømmer i 12-13 år. Sideløbende med at være aktiv svømmer har jeg været instruktør for stort set alle typer af (ikke-) svømmere. Jeg er uddannet konkurrencetræner i DSLF-regi og har været tilknyttet som træner på både 1.,2. og 3. hold i Roskilde igennem 4 år.

Øverst Lene
Nederst Michael

Banefordeling

Af Michael Jepsen, svømmetræner KTK 86

Da er til tider er rigtig mange til træning om tirsdagen og torsdagen har jeg opstillet en vejledende banefordeling. Det er mest for jer selv at jeg har foretaget denne opdeling. Opdelingen er sket i forhold til de testresultater som jeg har på dem der deltog i træningen sidste år. For nye svømmer har jeg skrevet ca. tider som man bør svømme for at være placeret rigtigt. Hvis der er nogen der føler sig forkert placeret sig det til mig.

Der skal være flere personer på de langsomme baner i forhold til de hurtigere baner. Det er af den simple grund, at hvis man kan svømme med en hastighed på 1.20< (som svarer til 40 sekunder pr 50 meter), kan der fysisk ikke været være flere end 8 personer. Med en hastighed på 2.00 (1.00 pr 50 m), kan der svømme maksimal 12 personer. Det er dog ikke muligt alligevel. Der skal være lidt plads til ekstra mellemrum, så henholdsvis 6 og 10 personer er nok mere rigtigt. Selv om fordelingen nedenfor ser ud til at være fyldt op, skal det nævnes at der kommer omkring 25-30 personer pr gang, så 5-6 personer pr bane er antallet af svømmer på banerne.

På dage hvor man ikke er på toppen eller bare har for meget energi, kan man nem finde den rigtige bane.

Hvis der er dage hvor der er mange til træning, kræver det banedisciplin, overholdelse af pauser og starttider, undgå pludselige stop på banen, for meget snak m.v.

Nedenfor er opstillet de 6 baner. Bane 1 er banen ved herre omklædningen og bane 6 derfor bane ved dame omklædningen. De hurtigste svømmere er placeret på bane 6. Bane 1 og 2 er åbne for flere nye svømmer mv. Der er hel sikkert navne som jeg har glemt, men det finder I jo nok ud af.

Bane					
1	2	3	4	5	6
Tid pr. 100 m					
>2.00	2.00-1.50	1.50-1.40	1.40-1.30	1.30-1.20	1.20<
Maksimal antal personer					
11	10	9	8	7	6
Benny	Olaf	Kate	Jesper B	Ole Vorm	Ole
Jannie	Thomas	Julie	Henrik A	Marianne	Lene
Carsten	Anja	Wael	Poul	Jonas	Anders
Torsten	Casper	Hans C	Steen	Mette C	Peter S
Henrik	Mette S	Kim H	Martin	Peter Z	Lasse
Mette W	Torben	Lars	Jens B	John	Laurits
	Jesper J	Svend	Flemming	Peter C	Kuno
	Søren	Frank	Peter Sk	Jens G	Susanne
		Søren B	Richard	Alex	Morten T
		Vincent	Kristoffer		

Referat af bestyrelsesmøde den 2. August 1999

Af bestyrelsen

På sidste bestyrelsesmøde blev det besluttet at bringe referater fra bestyrelsesmøder i Tri-Expressen fremover. Formålet er at synliggøre bestyrelsesarbejdet og åbne op for en debat omkring, hvad bestyrelsen laver og hvordan. Skulle du have kommentarer til efterfølgende er du velkommen til at kontakte én af os i bestyrelsen.

Til stede:Søren Bollerup (SBH), Morten Tolsgård (MT), Marianne Schou (MS)
Fravær: Tom Vinnergård (TV), Laurits Jakobsen (LJ), Torben Nørskov (TN)

1. Nye trænere og træningstilbud Pr. 1. September

Svømning:
Mandage 19.30 – 20.30 Fælledbadet
Lene Torp
Målgruppe: Primært nye – fokus på teknik

Løb:
Torben Nielsen, tidl. medlem, nu AK73, kan ikke tirs+torsdag
Bestyrelsen ønsker at tilbyde løb inden svømning disse dage
Kuno overvejer...Målet er opstart 1.9.
Ansvarlig: SBH

Spinning:
Form & Fitness: Kan Ole Vorm forhandle klubaftale ?
Evt. m. egen instruktør ?
Ansvarlig: MS

Kursus:
Michael Jepsen har søgt om tilskud.
Afslag årsag:
Ansvarlig: SBH

Ifølge retningslinjer fra sidste møde: Udlæg refunderes, men først efter at FOS har givet tilskud.

2. Klubmesterskaber duathlon 25. September
Ingen fællestransport i bus. Men telt og banner
Ansvarlig: MT ?
Stævnet annonceres i Tri-Expressen.
Kun klubmesterkskab på lang distance
Ansvarlig: MS
Klasser: Over og under 40 år, kvinder og mænd, i alt 4 præmier.
Præmier tilovers fra stævne 30.maj: 3 x kaffe, gavekort x 2 og 2 x DSB kort, i alt 7
Ansvarlig: SBH

3. Klubtøj
Ansvarlig: SBH
Laurits arbejder med Søren Lilholt, leverandør af PI klubtøj.
Ansvarlig: LJ
Oplæg: Lav pris. Modydelse: Logo på tøj.
Øvrige sponsorer p.t.: Modelbureau v/Sisse (Henrik Antonsen)
Ansvarlig: SBH

4. Prøvemedlemsskab
Ansvarlig: MS
MS ansøgt Indre Østerbro Bydelsråd om kr. 2.000,- til Åbent hus arrangementer (fællestræning)
Afholdes kun såfremt tilskud ydes.
Afventer svar fra Bydelsrådet efter 24. August.

5. Annoncesalg
Heino på bagsiden
Ansvarlig: SBH
DSB S-tog (Claus Henriksen)
1/1 side i bladet
Ansvarlig: ??
Julie Rasmussen arbejder med oplæg ifølge SBH
Ansvarlig: SBH
Inden næste møde, 4.10, skal sponsoremnerne være kontaktet:
Øtkter Müslibar
Ansvarlig: MS
Braun & Gilette (Peter Zechner)
Ansvarlig: MT
Henrik Lüneborg & serverplads
Ansvarlig: SBH

6. Orientering om udvalgsarbejdet
6.1. Nye medlemmer
Ansvarlig: SBH
Intet nyt møde fastsat. I snit én potentiel henvendelse pr. uge året rundt.
"Info-pakke" udsendes på opfordring (Tri-Expressen, info-folder, girokort)

6.2. Resultater m.v.
Resultatlister fra Helsingør og Holbæk Tri tilsendes Ole Vorm
Ansvarlig: SBH
Maribo fås fra Jannie
Ansvarlig: MS
Embrun artikel v/ tidl. medlem medtages i september nummeret
Ansvarlig: MT
"Team 2001": Fællestræning mod VM 2001
Ansvarlig: SBH

6.3. Elite, blad, sponsorer m.v.
På baggrund af DM duathlon, OL distancen og Fredericia Ironman defineres medlemmer i Elitegruppen.
Ansvarlig: MT
Evt. tilskud (kørsel og startgebyr) ydes herefter.
Ansvarlig: MT

Enighed om at sidste nummer af bladet er suverænt godt !

Sponsorer: Kædes sammen med tøjsponsorer

7. Elitegruppe
7.1. Definering af elitegruppemedlemmer inden 20. August – information i Tri-Expressen
Ansvarlig: MT

7.2. Vedtagelse og information om, hvilke stævner i år 2000, der er "kvalifikationsstævner" til elitegruppen...
også via Tri-Expressen, hjemmesiden og mailinglisten
Ansvarlig: MT

8. Ny sekretær
MS stiller ikke op til genvalg, men fortsætter måske som suppleant
Ansvarlig: MS

9. Eventuelt

9.1. Information om artikler, som er sendt til DtriF (forslag om færre stævner i DK...)
Ansvarlig: SBH

9.2. KTK teambuilding lørdag den 20. November fra kl. 12.00 og frem
Deltagere: Bestyrelsesmedlemmer, suppleanter, udvalgsformænd
Ansvarlig: SBH
Sted: Hareskoven

9.3. Bestyrelsesreferater
Forslag fra SBH om, at de fremover sættes i Tri-Expressen, således at medlemmerne kan
se, hvad bestyrelsen arbejder med.
Referaterne udsendes, evt. justeringer foretages og referatet sættes i bladet
Ansvarlig: MS

9.4. Top-man
Top Danmark har sprunget fra.
Hvorfor vides ikke.
Indlæg herom i Tri-Expressen
Ansvarlig: SBH

KTK's 2 dommere - Signe og Karina - in action ved årets DM i Ironman i Fredericia...

KTK86 versus Skov- og Naturstyrelsen

Af: Søren Bollerup Hansen

Tirsdag den 20. juli 1999 badede fire KTK'er (Julie Rasmussen, Jesper , Henrik Lüneborg og Søren Bollerup) i den lettere grumsede Furesø. Som altid svømmede vi ud til de udlagte bøjer og tilbage igen. Herligt sådan i sommervarmen at kunne blive afkølet efter en hård arbejdsdag.

Vi svømmede med ro i sindet, for formanden (mig selv) havde fået accept fra Værløse Kommune til at svømme i Furesøen.

Da mine små 2000 m var ved at være afsluttet sejlede en motorbåd op på siden af mig. Føreren fægtede med arme og ben, og jeg tænkte i mit stille sind "sådan en idiot". Da jeg nåede bredden sejlede "idioten" sin båd ind til bade broen, og fortsatte sin jagt på formanden. Formanden, som alle ved er en stor stærk fyr, afventede "idiotens" ankomst. I mellem tiden havde formanden snakkede med sin henrivende Julie, som oplyste, at også hun var blevet chikaneret kraftigt af "idioten".

Endeligt nåede "idioten" frem til formanden. "Idioten" informerede på højlydt dansk, at han var fra Skov- og Naturstyrelsen og at vi ikke måtte svømme i Furesøen. Dialogen var ikke lang, jeg anførte roligt, at jeg mente vi havde ret til at svømme i Furesøen og at denne ret var blevet verificeret i Værløse Kommune. Men nej, han var øverste myndighed. De tre øvrige fik for øvrigt samme "balde" som formanden, vel og mærke én ad gangen.

Næste dag ringende formanden til Skov- og Naturstyrelsen og bad om at tale med deres jurist. Han havde ferie. Men jeg talte med en anden meget myndig person, som oplyste formanden, at den gode bådfører var i sin ret til at smide os ud af Furesøen. Men hvis jeg insisterede kunne jeg da godt tale med juristen når denne kom tilbage fra ferie. Jeg insisterede.

Et par dage senere ringede juristen, og spurgte om det var mig der havde "brokket" mig over Skov- og naturstyrelsen. Det var det ikke, det var mig der ville have besked om hvilken myndighed der havde beføjelserne til at disponere over søen.

Juristen svarede, at det havde Skov- og naturstyrelsen, men at vi havde ret til at svømme i søen og at bådføreren var blevet orienteret om dette. Han undskyldte yderligere den hændte episode og påpegede, at det var sket ud fra et sikkerhedsmæssigt hensyn. Yderligere oplyste han, at hvis vi påtænkte at afvikle et stævne i søen skulle han nok sørge for nødvendige tilladelser samt stille båd til rådighed.

Jeg takkede for tilbuddet og er i øvrigt enig i, at vi skal passe på når vi svømmer ikke kun i Furesøen, men altid når vi svømmer i åbent vand.

Så kære KTK'er fortsæt endeligt med at svømme i Furesøen, men husk altid at bære synlig badehætte.

Sælges...

Speedo våddragt
1 stk. Speedo Triathelite våddragt sælges.
Størrelse ML, ca. 180 cm og 75 kg.
Flot stand. Brugt til 10 stævner.

Pris kr. 1.000,-

Henvendelse til
Martin Kristensen
26 25 06 08
eller til svømning.

Principia RSL
1 stk. Principia RSL - grøn, str. 56 cm årg. 1997-6 sælges.
Udstyr: Komplet Shimano Dura-Ace med ny kæde, krans og forklinger, Full Carbon forgaffel og Syntace bøjle. Herudover medfølger Zipp 440 carbon racehjul.

Pris kr. 14.000,-

Henvendelse til
Martin Kristensen
26 25 06 08
eller til svømning.

Principia TSL
1 stk. Principia TSL, sort, str. 50.
Mavic 26" hjul
Shimano 600, 8-speed
Dura-Ace bremsegreb
Syntace styr og bøjle med GribShift
Brugt ganske få gange
Et rigtig godt tilbud til Jer nye piger i klubben.
Henv. Kristine Johnsen 36 30 16 90

Aquamann våddragt
Str. L (185 cm). 3-4 år god stand.

Pris kr. 750,-

Tlf. 35 39 97 09

Specialized Allez
Specialized Allez alu. Str. 58.
2 måneder gl. med ultegra 9-speed, profile frempind, styr og tribøjle.

Pris kr. 7.500,-

Tlf. 35 39 97 09

Profile aero carbonforgaffel
Ubrugt.

Pris kr. 900,- (nypris 1.400,-)

Tlf. 35 39 97 09

Shamal hjulsæt
Shamal hjulsæt 8-speed med helt ny krans og kæde (kørt 180 km).

Pris kr. 2.000,-

Tlf. 35 39 97 09

En lille beretning fra en debutant og tidligere kasserer ...

Af Leni Hansen

Min aktive karriere som sportsudøver startede i 1990. Her begyndte jeg så småt at løbe. Målet jeg satte mig for første år lød nærmest uopnåeligt. Jeg ville kunne løbe 10km i en køre ! Det blev klaret og da jeg via kærester har været involveret i Tri-sporten de sidste 8-9 år blev jeg senere hevet med ud på cyklen. Nogle Duathlon´s blev gennemført, men da der jo ikke er mange Du-stævner faldt tanken på Tri.

Grunden til at der skulle gå 6 år før deltagelse i første motions triathlon er at jeg ikke har været specielt glad for at svømme og aldrig har lært at crawle. Det med at få hovedet under vand, føj for den. En rejse der bla kom til at indeholde dykkerkursus og dykning fik ændret mit forhold til vandet så meget at jeg fik mod på at forsøge at lære kunsten at crawle.

Derfor startede jeg vinteren 1998 på et Tri-svømmehold her i Hillerød. Træning 2 gange om ugen har gjort at jeg nu "mestrer" teknikken, endnu langtfra perfekt men dog bedre end jeg selv havde turde forvente.

Sommeren 98 blev det afprøvet ved at par af de små stævner. (Vega Tri og Bloustrød Tri). Selvom det kun indebar 400 m svømning var jeg, om ikke håbløst, så dog noget bagefter efter svømmeturen men klarede de øvrige dicipliner så godt at det alligevel rakte til ret gode placeringer.

Her i sommer var ambitionerne steget i takt med at hastigheden på en 1500 i bassin var kommet under de 30 min. Dette lyder selvfølgelig for mange ikke af så meget, men for mig var det en lille sejr ...

For 8-9 uger siden var jeg tilmeldt Tri-4 stævnet på 1500/40/10 men blev desværre syg i dagene optil og da vejret på selve dagen var slemt, besluttede jeg at blive hjemme. Så skulle der findes et andet mål. Min træningsmakker Martin og jeg satte os sammen og lagde et træningsprogram med Silkeborg 1/2 jernmand i sigte. Vi havde nøjagtigt 8 uger til at forsøge at bringe formen i stand til et så langt stævne. Et delmål blev Maribo Tri den 9.aug på den Olympiske distance.

Dette skulle blive mit første "rigtige" stævne, med laaang svømning i våddragt.

Svømningen gik sådan set fint, bare lidt langsomt, ca 33 minutter for de 1500m. Cyklingen gik ok og løbet kørte bare. Alt i alt et resultat jeg er rigtigt godt tilfreds med, i et stævne der varmt kan anbefales for både begyndere og garvede Triatleter.

Nu var der 2 uger til det store mål – Silkeborg. Den sidste uge blev brugt til let træning, klargøring af cykel, arrangering af turen og så kom der halsbetændelse indenfor døren. Nervøsiteten steg.....

Heldigvis slap jeg og kunne lørdag drage mod Jylland. Martin havde fundet et hyggeligt vandrehjem i Katrinedal (15 km fra Silkeborg) hvor vi overnattede sammen med en håndfuld svenske triatleter. Der blev spist pasta og drukket sukker i den helt store stil.

Søndag morgen afsted til start. I takt med at tingene blev arrangeret i skiftezonen steg sommerfuglene i maven. Nå men til start kom vi alle. Jeg lagde roligt ud og planen var at forsøge at holde en stabil hastighed med en mere direkte kurs end i Maribo hvor jeg på trods af rigtig god afmærkning svømmede noget sik sak. Jeg kom op af vandet efter 43.19 minutter, 15 minutter efter første pige op af vandet.

Nu kom så det jeg havde frygtet mest – den lange cykeltur i de seje bakker. Også her var der lagt taktik. Den gik på at holde lidt igen, så der var kræfter til den afsluttende halve marathon. Turen var frygtet mest pga længden - 90 km alene - det havde jeg aldrig prøvet før. Det gik nu over al forventning. Tiden blev 2.50 og det føltes ikke på noget tidspunkt uudholdeligt. Skønt !

Vel tilbage i skiftezonen var det på med løbeskoene og i gang med favoritdiciplinen . Jeg havde overhalet 3 kvinder på cykelturen og halet lidt ind på et par stykker af de øvrige foran og gik ud på løbet som nr 6. Da ruten er en ud/hjem rute der løbes to gange, var der rig mulighed for at følge konkurrenterne og jeg kunne se at jeg langsomt halede ind på de nærmeste. I front lå Julie (KTK) efter hende lå Pia Bakgaard (Tri-4), derefter lå to piger fra hhv Odense og Århus og så Vibeke (Tri-4). Jeg ved at Pia og Vibeke normalt løber fra mig, Julie var så langt foran at hun var håbløs at nå og de øvrige to vidste jeg ikke så meget om. Ved vendepunktet i målområdet hvor 10,5 km var løbet, gav Søren formand mig mellemtider til de to og mente helt bestemt at dem nåede jeg sagtens. Det var jeg nu ikke helt sikker på, men før næste vendepunkt ved ca 15,5 var jeg forbi dem begge (Tak for tilliden Søren). Nu var der så kun de "uopnåelige" tilbage og jeg var faktisk allerede rigtigt godt tilfreds. Min løbetid blev 1.35.25 og den samlede tid blev 5.09.44.

Heldigvis klarede Martin sig mindst ligeså godt. Han havde en PR fra 1994 han meget gerne ville slå. Det gjorde han ! Så vi havde en rigtig god tur hjemad (selvom jeg løb fra ham ( )

Lige nu, to dage efter, restituerer jeg. Det er stadig lidt uvirkeligt at jeg virkeligt "gjorde det" – men en ting er sikkert det blev en enormt god konkurrence som jeg kan leve højt på meget længe.

Om lidt skal jeg til svømning – der skal arbejdes ....

TEAM 2001

Søren Bollerup Hansen

Der er ca. 2 år til Fredericia skal afholde verdensmesterskaberne på Ironman-distancen og det er min fornemmelse, at der er mange der går og tænker på at deltage. Måske det var en idé at forene alle os som overvejer at deltage. Tænk hvis vi kunne få samlet en 40-50 KTK'er til dette stævne.

Jeg kan oplyse, at jeg fik en snak med Ole Nikolajsen i Säter (Ole er arrangør af VM-stævnet i Fredericia og de havde en stand i Säter) og han oplyste, at der havde været en stor interesse for stævnet. Bl.a. havde den amerikanske holdkaptajn kontaktet Ole med henblik på at komme over allerede i januar måned (2000) for at bestille værelser mv. Han mente, at de ville deltage med et hold på ca. 150 triathleter. Også den australske kaptajn havde henvendt sig og oplyste, at de forventede at deltage med ca. 100 triathleter. Så noget tyder på, at det bliver et mega stort og interessant stævne.

Måske skulle vi i KTK også overveje, at planlægge vores deltagelse allerede på nuværende tidspunkt. Jeg kunne forestille mig, at vi allerede nu bestilte værelse for herved at sikre, vi kunne være samlet til stævnet. Yderligere ville jeg gerne om eventuelle interesserede kunne samles og diskutere mulighederne og interessen for fællestræning gennem de næste 11/2 år. Jeg kunne forestille mig, at vi påbegyndte fællestræning fra januar/februar 2000. Hvorfor så tidligt? Det er trods alt 11/2 år før stævnet. Jo, det begrundes med, at der uden tvivl vil være nogen som starter fra scratch og at vores fællestræning eventuelt kunne opmuntre andre i klubben til at svømme/cykle/løbe med og herved skabe fundamentet for den længe savnede fællestræning. Eventuelt kunne vi få en træner tilknyttet.

Så alle Jer der går og overvejer deltagelse tag lige og "slå på tråden" (44 44 03 24) så vi kan mødes til en lille fælles snak om ønsker og muligheder.

Sådan kan det se ud at gennemføre en ironman, her er det Søren, der krydser stregen i Fredericia

Ironman Austria, 18. juli 1999

Af Peter Zechner

Onsdag den 14. juli kl 18.05; Hovedbanegården i København - jeg sidder in min kupé og venter på Kristoffer. Toget kører om 2 minutter, så det bliver spændende, om han når at komme med. Sikke en start på turen, hvor meningen var at rejse stille og roligt til Østrig.

Men surprise, surprise, han kommer just in time med sin mor, som har bragt ham til togstationen. Vi havde godt nok ikke samme kupé, men vi overtalte een til at bytte plads, så vi kunne sidde sammen.

For Kristoffer var det den første Ironman, og han havde haft Gabor Kløtzel som rådgiver. Han var virkelig fuld af selvtillid. Det var en hyggelig togkørsel; vi fik masser af snak omkring løbet. Jeg havde selv gennemført 3 Ironman og havde efterhånden en masse nyttige råd at fortælle (det mener jeg i hvert fald selv)!

Vi kom godt til Klagenfurt (Wörthersee), hvor min far allerede ventede på os. Vi sov begge hos mine forældre, hvilket viste sig at være en gode idé, idet min mor forkælede os med mad fra tidlig morgen til sen aften. Kristoffer blev i løbet af de 5 dage, vi var i Kärnten, en del af familien Zechners dagligdag.

Torsdag aften skulle vi ordne nogle praktiske ting; f.eks. skulle vi hente min nieces bil, som vi havde fået lov til at låne til dette arrangement. Vi cyklede selvfølgelig de ca. 17 km hen til min niece, så vi fik også cyklet en lille tur. Den gamle Fiat UNO, som stod i baggården, var uheldigvis punkteret - sikken stress! Men vi kom dog hjem, og den blev en god hjælp i de resterende 5 dage.

Fredag kørte vi så første gang til stævneområdet. Det var bare så stort det hele; man kunne virkelig fornemme, at det var en af de få officielle IRONMAN stævner; top organiseret; top placeret; top områder; masser af mennesker - ikke bare deltagere men også turister. Vi indregistrerede os, og vi fik deltagerposen med alverdens vigtige ting. Vi så også nogle af kändisserne (Ingraham, Ried, og Holzer) som gik rundt, og de var måske også overraskede over deres proffessionelle arrangement.

Og så startede problemerne; Kristoffer, som har købt Jonas´ cykel, havde slet ikke tænkt over, at vi skulle køre over "Ruperti-bjergene", som har en stigning på 12% (det sidste stejle stykke). Hans letteste gear var 48/21 (det var godt nok med 26" hjul, men alligevel!). Vi gik ind til den nærmeste cykleforhandler og købte en 39 klinge, hvilket vi senere i stævneområdet skulle montere. Pludselig passede den lille klinge ikke overens med den store klinge (56/39) STRESS!! Vi skulle for længst have kørt cykelrunden – i stedet for kæmpede vi med de her tekniske problemer.... (tag aldrig afsted uden at have checket, om udstyret passer til

ruten). Til sidst måtte vi bytte klingen tilbage og i stedet for købte vi et nyt krankesæt 12-28, som han var meget glad for.

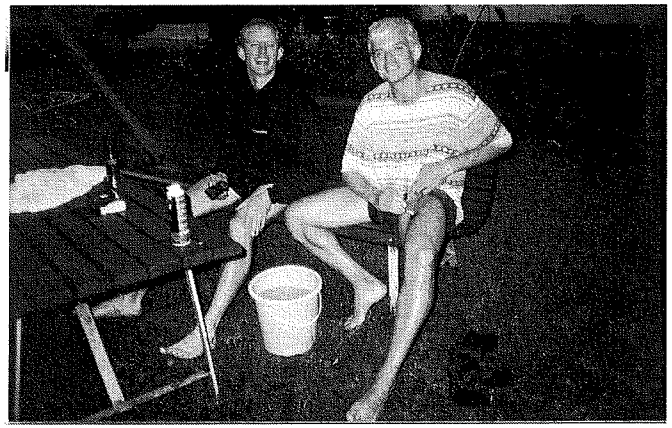
Vejret var simpelthen perfekt, skyfrit, 32 grader. Der var masser af tid til bade og hygge. Vi talte om forventede tider og resultater. Jeg var meget provokerende og fortalte hvem som helst, at jeg forventede at komme i mål med 9t 10 min, hvilket, jeg selv syntes, var lidt urealistisk. Kristoffer var meget konservativ, men det var også hans første Ironman, og han mente, at med under 12 timer ville han blive tilfreds. Men da vi gennemgik splittiderne, måtte han erkende, at hvis der ikke skete nogen uheld ville 10t 30 min ikke være urealistisk. Vi holdt humøret oppe med lette løbeudflugter i den kärntneriske natur.

Dagen nærmede sig, og jeg begyndte at blive ret nervøs måske især fordi, jeg havde råbt lidt for højt om mine tider, men også fordi hele min familie var med fra starten. Vi kunne begge fornemme præstationspresset. Kristoffer var dog mest rolig; måske fordi han ikke vidste, hvad det var, som egentlig ventede forude.

Søndag kl. 04:30 ringede vækkeuret. Jeg havde ikke sovet så godt, og var som sædvanlig lidt skeptisk og bange for de kommende strabadser. Kristoffer var glad:"Nu ska´ det bare overståes!" (Gad vide om han ved, hvad han snakker om...). Vi miksede vores drinks og kørte til området. Min kæreste som var med fik ansvaret for bil, tøj og alt andet.

Kl. 7:00 Start. 930 triathleter løber i vandet. Heldigvis var der meget mere plads end på Lanzarote - ikke nogen kollisioner, man kunne virkelig svømme sit eget tempo. Vandet var en lille smule for varmt (23 grader) og efter forventede 55 min. hhv. 1:02 min. kom vi også ud igen.

Jeg bliver altid ustyrlig, når det gælder om at præstere noget for masser af tilskuere og derfor cyklede jeg virkelig stærkt, måske for stærkt. Jeg fik



Peter har glemt en vigtig detalje i sin artikel, nemlig klarkløringen af vinderbenene

Sådan skal et banner se ud, Peter og Kristoffer havde tænkt på det hele i Østrig...

23. hurtigste cykeltid med lidt mere end 4:48, og Kristoffer kørte helt efter planen stille og roligt og kom i skiftezonen efter ca. 5:30. Det var en meget hurtig bane på 60 km som skulle køres 3 gange.

Og så var det marathon, og efter mine dårlige oplevelser fra sidste år, som var et rent mareridt, prøvede jeg virkelig at køle mig af med vand, så jeg var frisk til løbet. I begyndelsen gik det også godt, men efter 10 km gik min mave i stå, og jeg fik kramper i lårmusklerne, som jeg løb rundt med resten af marathon. Løbeturen var en 21,1 rundkurs, hvilket betød, at man altid kunne se sine konkurrenter, og samtidig også nogen, som man kendte (som I måske har hørt, var der også 2 andre gode danskere med, nemlig Simon Jensen som blev nr 10! og Morten Baden Jørensen som blev nr. 19.) Når Kristoffer og jeg krydsede hinanden, tænkte jeg nogle gange, "puh ha han ser rimelig træt ud", men det samme havde han tænkt om mig. På dette tidspunkt var jeg ærlig talt lidt negativ, men når jeg passerede målområdet med godt 5-6.000 mennesker, der iblandt min familie og kæreste, som var meget aktive og heppede på os - så var der alligevel nogle ressourcer, jeg kunne trække på.

Selvom det gik virkelig hårdt de sidste 3 km, kom jeg i mål med 9:19:50, og I kan tro, jeg var meget glad for den tid. Kristoffer løb sit eget tempo hele løbet igennem og var med 10:22:50 endnu hurtigere end den revurderede ankomsttid.

Vi fik begge to en ordentlig massage, og havde det forholdsvis godt de efterfølgende dag.

Hvis der er nogen som har tænkt sig at gennemføre en IRONMAN næste år, så vil jeg virkelig anbefale dette arrangement.

Helsingør Triathlon 1999

Af Julie Rasmussen

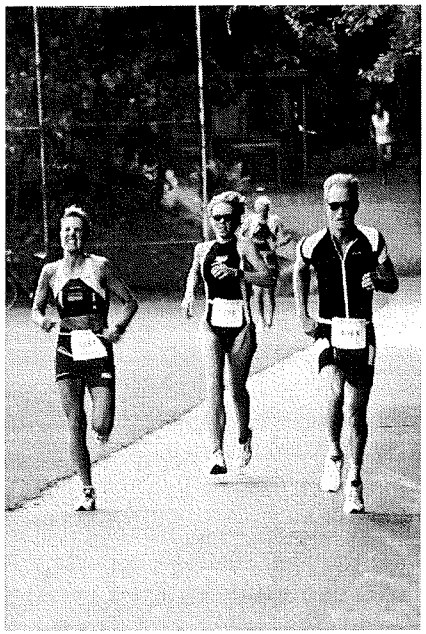
KTK-teltet, kagen og Nesteas'ene var der. Jeg var der - og for mit vedkommende var det det første stævne i tørvejr på dansk grund i 1999. Heldigt - for hele min familie + farmands pavarazzi-kamera var med på sidelinjen.

Som sædvanligt var der bølger, god strøm og start fra et sted, hvor man ikke kan bunde. Til en forveksling sprang elastikken i mine briller, som starten gik. Hvad gør man så? Man fortsætter og får en god tid.

Efter svømningen, et hårdt skift (der er pokkers langt fra vandet til skiftezonen) og 500 m's cykling susede jeg forbi Tri-4's Pia, der måtte stoppe for "gult". Herefter troede jeg, at den værste konkurrent var passeret, og jeg bare skulle koncentrere mig om at få så stort et forspring som muligt. Jeg fik dog en overraskelse efter ca. 10 km, for her var der pludselig en pige til! Hvor kom hun fra? (det var Michael Krügers tyske kæreste) Nå, men ind som 1'er på løbet, og så måtte jeg jo se om det kunne holde hjem.

Lige efter vendepunktet kom Krügers kæreste forbi. Jeg har stadigvæk ca. 1 min til Pia, så jeg fortsætter fast besluttet på at få fat i 2 pladsen. Men desværre, ved indgangen til stadion mærker jeg pludselig pustet fra min onde ånd, og hun har fart på. 300 m til mål og Pia suser forbi. Øv bøv, det var kun 3. gang ud af 3 mulige i denne sæson!

Til alle jer som ikke var med: Helsingør er et godt arrangeret stævne, og distancen kan vi alle klare (570 - 25 - 6,3). Så kære medtriathleter - mød op til næste år, så vi kan give lidt modspil til Tri-4's massive opbud - 53 stk. på dagen!



Til højre ses det drabelige opgør mellem Julie og Pia, som desværre for 3. gang endte til Pias fordel. Yderst til højre ses vores formand, jeg ved ikke helt hvad han laver dér på det tidspunkt, men han hepper måske på Julie?...

03426 KHC 167 000
OLE CHRISTOPHERSEN
VOGNMANDSMARKEN 37, 2.TV
2100 KØBENHAVN Ø 2100 o 90/10 1
00001140

Aktivitetskalender for KTK86

Af Aktivitetsudvalget

September

13.09.99 Kl. 19 - 21. Klubaften for nye medlemmer - tema: træning.
Mødested: Mødelokalet, Østerbro St./Søren B. og Julie R.

18.09.99 Kl. 10 - 11. Præsentation af KTK's trænere og træningsprincipper.
Mødested: Institut for Idræt efter lørdagsmorgenmad/ Michael J.

18.09.99 Kl. 8 - 13 og
19.09.99 Kl. 13.Fællestræning for pigerne.
Lør.: svømning og løb. Søn.: AK73's kvindeløb (5 km)/Julie R.

25.0.99 Klubmesterskab i duathlon i Søro
(7 - 30 - 3,5 og 3,5 - 15 - 1,75)/Morten T.

30.09.99 Kl. 21 - 22.30. Svømning: Test 1 - 1000 m test/Michael J.

Oktober

16.10.99 Kl. 8 - 12 og
17.10.99 Kl. 11 - 15. Fællestræning for pigerne.
Lør.: svømning og løb. Søn.: Cykling, landevej/Julie R.

28.10.99 Kl. 21 - 22.30. Svømning: Test 2 - 30 min. test/Michael J.

???? Klubaften.
Tema: Svømmeteori og styrketræning/Peter E.

November

05.11.99 Klubfest/Richard O'Dwyer

25.11.99 Kl. 21 - 22.30. Svømning: Test 3 - 10 ´ 100 test/Michael J.

27.11.99 Kl. 8 - 12 og
28.11.99 Kl. 12 - 15. Fællestræning for pigerne.
Lør.: svømning og løb. Søn.: MTB/Julie R.

???? Klubaften.
Tema: Træningsplanlægning kort- og langdistance/Peter E.