TRI-*Expressen*

Klubblad for KTK86 Årgang 13, november 1999, nr. 6

KTK86's klubmesterskab i 5 og 10 km løb

Jesper, Jonas, Wael, Ole, Søren, Casper, Martin, Henrik
Kunc, Julie, Marianne, Kate, Lisbeth

Er du ked af ikke selv at være med på klubbladets forside, ja så er der kun een at takke for det - du kunne jo overveje, at stille op til bare ét af klubbens mange mesterskaber...

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 år 2000.
Deadline til første blad er søndag d. 30. januar.
(Jeg laver gerne et blad før, hvis der er materiale til det...)

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
Triathlon & styrketræning	6
KTK's generalforsamling år 2000	7
KTK afholder DM i år 2000	8
Embrun Man '99	9
Mallorca here we come	16
Træningslejr på Mallorca i marts år 2000	19
Update på træningen i KTK86	20
Svømning; stævner, teknik, massage mm.	21
VM i Säter, Sverige '99	24
Fredericia Ironman '99	28
Oplevelser fra et nyt medlem	31
Oplæg til ny elitestruktur i KTK86	32
Der er sku' næsten noget seksuelt ved det...	35
Kvindetri i Brøndby	37
Maribo Triathlon	38
Berlin Marathon	39
Fællestræning for KTK's piger	40
Ishøj Triathlon	41
Resultater fra stævner i ind- og udland	44
Aktivitetskalender for KTK86 + for svømning i KTK86	50

Redaktørens røst

Ja så er vi nået til årets, årtusindets, sidste klubblad. Status må være, at vi har fået mange "gode" medlemmer, der er mere end villige til at skrive om deres oplevelser ude i det danske sommerland, ja vi har endda artikler fra det store udland - tak for det!

Løbetræningen er kommet op at køre, jeg har indtryk af, at det er et vellykket projekt, så det håber jeg fortsætter i det nye år også.

Klubben har mange talentfulde medlemmer, men heldigvis også mange, der kun er her for træningens skyld; der skal, og er, plads til alle i vores klub!

Personligt glæder jeg mig over de hyggelige "pige"-træningssamlinger vi har; det er altid rart at træne med andre, så lokker sofaen heller ikke så meget... Det var en opfordring til alle, mænd, som kvinder, kom til fællestræningen - det gør det hele lidt nemmere at være flere...

Derudover har vi mange gode "lørdag-morgen"-arrangementer i løbet af vinteren. Vel mødt!
(Og god jul...) *Camilla*

Formanden har ordet

Af Søren Bollerup Hansen

Go Get Them
Bestyrelsen ønsker Susanne Nielsen (KTK) og Peter Sandvang (delvis KTK) held og lykke på Hawaii. Vi, og resten af klubben, vil med stor glæde og store forventninger følge Jer på Hawaii. GOD TUR.

Hvordan går det i KTK86 ?
"Det går ufatteligt godt". Sådan var der engang en politikker der sagde i 80'erne og jeg fristes til at sige det samme om KTK. På generalforsamlingen sidste år vedtog vi vores Vision-2005. Heri står bl.a., at vi vil være 150 medlemmer og at vi herefter ville lukke klubben for yderligere tilgang. Yderligere skrev vi, at 25% skal være kvinder.

Medio oktober er der registreret 125 medlemmer hvoraf de 22 % er kvinder. Alene fra 1. august er der kommet 27 nye medlemmer til klubben. Hvis denne fremgang fortsætter, skal vi lukke for tilgangen af nye medlemmer fra årsskiftet. Der plejer dog desværre, at være en del medlemmer som ikke fornyer deres medlemskab i forbindelse med kontingent opkrævningen, så det går nok ikke så galt. Men tendensen er klar, KTK ER INDE I EN MEGET POSITIV UDVIKLING.

Bestyrelsen 2000
Generalforsamlingen nærmer sig og bestyrelsen er på valg. Enkelte bestyrelsesmedlemmer har meldt ud, at de ønsker at pleje deres erhvervsmæssige karrierer og derfor ikke ønsker at fortsætte i bestyrelsen. Så hvis der er nogen der mener, at de kan gøre det bedre end de nuværende bestyrelsesmedlemmer, eller bare har lyst til at deltage i lidt bestyrelsesarbejde, så hører jeg gerne fra jer. Også selv om i vil overtage formandsposten.

Spørgeskema
Kun hver femte KTK'er svarende til 19 % har taget sig sammen og afleveret spørgeskemaet. Det er sgu for slapt. Hvordan skal bestyrelsen kunne forbedre eventuelle mangler i klubben hvis vi ikke ved hvor der er problemer. Se så at få afleveret!. På generalforsamlingen i januar vil resultatet af spørgeskemaerne blive gennemgået.

Tøj
På baggrund, at de spørgeskemaer som bestyrelsen modtog og den generelle holdning i klubben, besluttede bestyrelsen, at der skulle findes klubtøj for sæsonen 2000. Der blev indhentet tilbud fra tre mulige leverandører; NewLine, ProTech og Saucony. Tilbuddene blev vurderet på baggrund af kvalitets, pris og leveringssikkerhed.

Efter mange og lange overvejelser blev konklusionen, at KTK indgik en samarbejdsaftale med Marathon Sport og Saucony. Dette betyder, at vi har valgt Saucony som klubtøj og

at tøjet købes gennem Marathon Sport. Tøjet vil blive anmeldt til DTriF som KTK's officielle klubtøj.

Det valgte tøj har Saucony garanteret leveret til og med år 2001 med en sandsynlighed for at tøjet også kan erhverves i år 2002.

Yderligere indgår der i aftalen, en aftale med Marathon Sport om, at der kan købes sko, tøj, våddragter m.v. med rabatter. Rabatterne er i skrivende stund ikke helt på plads, men det er sikkert, at der er 20 % på sko og tøj.

Vi håber og tror, at alle vil synes om tøjet og indstiller til, at alle der har tænkt sig at deltage i konkurrencer køber tøjet og racer i dette. Herved kan alle se hvor meget KTK fylder i "billedet".

Logo
På sidste års generalforsamling vedtog vi, at KTK86 skal have nyt logo. Allerede dengang meldte bestyrelsen ud, at vi ønskede forslag fra medlemmerne og at bestyrelsen ville indstille fem forslag som vi så kunne stemme om på den kommende generalforsamling. I skrivende stund er der kun modtaget et forslag ud over mine egne 14.

Hareskovens Triathlon Klub
Hvad er nu det? Jo, det er jeres aktive formand som har stiftet en ny klub i Hareskoven. Det betyder ikke, at jeg ikke ønsker at fortsætte som formand for KTK86, for det vil jeg meget gerne (tror jeg nok). Det skyldes alene den grund, at omgivelserne omkring Hareskoven er perfekte til triathlon og at jeg gerne vil have adgang til disse. Bl.a. kan nævnes, at vi nu har adgang til Hareskovhallen i forbindelse med den kommene krydstræning. Så vi kan både få bad og gå en tur i sauna. Yderligere kan jeg se, at der er mange der dyrker motion i Hareskoven og hvorfor ikke se om jeg kan få dem ind sporten.

Går du glip af vigtig information?

Hører du for sent om fælles-træninger, cykelture m.v. ?

Svaret er:
Tilmeld dig KTK´s mailingliste !

Strømmen af informationer i KTK er stadig stigende. Tri-Expressen udkommer kun 6 x årligt.

Derfor opfordres alle medlemmer med e-mail adresser, som ikke allerede er tilmeldt mailinglisten om, at sende en mail til webmasteren, Peter Ellehauge, på: triguy@chaos.dk

Klubarrangement 13. november

Triathlon & styrketræning v/Anders Storskov, Køge Atletik

Af Marianne Schou, Aktivitetsudvalget

Emnet for dette klubarrangement er valgt med baggrund i, at det er i vinterhalvåret, triatleter kan få glæde af styrketræning – vel og mærke, hvis det gøres med omtanke !

KTK har været heldig at kunne engagere Anders Storskov, gymnasielærer i idræt, til at komme og fortælle/vise, hvad der kan være gavnligt i denne sammenhæng.

Anders har studeret idræt i 5 år ved DHL (Danmarks Højskole for Legemsøvelser) med bacheloropgave om tung styrketræning og elitesvømning. I dag træner for mellem- og langdistanceløbere i Køge Atletikforening, heriblandt Heidi Jensen, hvis mål er, at klare OL-kravet på 800 m.

Selv tidligere triatlet (1995-1997), har bl.a. gennemført 3 Ironmen.

Vejleder for triatleterne i Køge Triathlon Team.

Følgende spørgsmål vil bl.a. blive berørt:

1 Har styrketræning en positiv virkning for triatleter ?
2 Hvordan bør styrketræningen tilrettelægges ?
3 Skal alle triatleter styrketræne ?

Tid: Kl. 10.00 - PRÆCIS !!!!
Sted: Styrketræningslokalet under Østerbro Stadion
Indgang fra Gunner Nu Hansens Plads gennem hoveddøren, t.v. forbi scenen og ned i kælderen.

Mød omklædt og medbring drikkedunk.

Bestyrelsen informerer

AK73 tilskud bortfalder pr 1. januar 2000

Idet KTK siden 1. september har tilbudt løbetræning, bortfalder tilskuddet til AK73 medlemskab med udgangen af 1999 !

Svømning omkring jul og nytår

Som noget helt nyt i år arbejdes der på, at kunne tilbyde svømmetræning i perioden omkring jul og nytår (uge 51 og 52). Dette vil foregå i Fælledbadet på endnu ikke fastsatte dage og tidspunkter.

Herom mere til svømmetræning og på mail.

Sidste svømmepas på Insititut for Idræt er: Lørdag den 18. december. Første gang i 2000 er tirsdag den 4. januar.

KTK´s generalforsamling år 2000

Af Bestyrelsen

Dato: Søndag den 30. januar kl. 15.00 – 19.00

Sted: Medborgerhuset
Århusgade 103
2100 København Ø

Servering: Kaffe, te, kage – og måske en overraskelse?

Overordnet dagsorden

1 Hyldest af Årets KTK´er 1999 (tidl. Årets Fighter)
De nominerede er:
- Kuno H. Lund & Ole Vorm (stævnet)
- Michael Jepsen (entusiasme)
- Camilla Rath (bladet)
- Signe Fjord & Carina Amdissen (dommere)
- Julie Rasmussen (pigeudvalget).

2 Dagens taler – topaktuelt emne
3 Årsberetning fra trænerudvalget
4 Præsentation af logoforslag
5 Generalforsamlingen (se dagsorden efterfølgende)
6 Middag kl. 19.00 på nærliggende restaurant (for egen regning !).

Generalforsamlingens dagsorden

1 Valg af dirigent
2 Valg af referent
3 Formandens beretning om bestyrelsens arbejde
4 Kassereren fremlægger det reviderede regnskab
5 Repræsentant fra hvert udvalg aflægger beretning
6 Valg af bestyrelse
7 Valg af revisor og revisorsuppleant
8 Valg af medlemmer til diverse udvalg for 2000
9 Eventuelt

Sekretæren takker af..

Af Marianne Schou

Gennem snart ..hm, flere år, har jeg været sekretær og dermed medlem af bestyrelsen i KTK. Herigennem har jeg lært meget om sporten samt det at arbejde sammen med andre, der har en anden mening end mig, men som brænder for det samme !

Da jeg startede, vidste jeg ikke noget om foreningsarbejde, men i dag er jeg en hel del klogere. Erfaringer jeg kan bruge i andre sammenhænge også !

Det har til tider været "sejt", men resultatet – KTK som den klub, dén er i dag, på kanten af et nyt årtusinde – har været det hele værd. Det er på tide, der kommer nye kræfter til.... ikke kun på sekretærposten, men til bestyrelsen som helhed.

For få laver for meget, og muligheden for, at den positive udvikling, KTK oplever i dag, går i stå eller går tabt, fordi der ikke er folk til at følge op eller dem, der er "brænder ud"... tjah, det vil da være ærgerligt , eller?????

Derfor:
Mød op til generalforsamlingen den 30. januar og vis, hvad du duer til !!!

Slutteligt vil jeg ønske alle KTK´ere held og lykke med de sportslige udfordringer i det næste årtusinde!

KTK86 afholder DM i år 2000!!!

Af Morten Tolsgaard, bestyrelsen og stævneudvalget

Ja, du læste rigtigt ! Ved et møde i forbundsregi efterlyste forbundet en/nogle klubber, der kunne afholde et DM-stævne, gerne sprint, hvor det er tilladt at ligge på hjul.

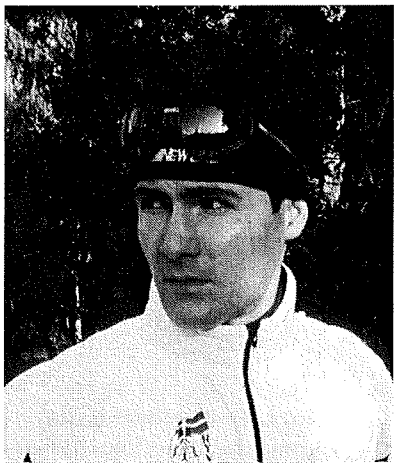
Formanden og undertegnede tog straks idéen op, og i samarbejde med Hareskovens Tri-klub arrangerer vi DM på sprintdistancen i august år 2000. Ønskedatoen er den 26-27. august, da dette er 3 uger før OL, og vi har fået en tilkendegivelse fra OL-kandidaterne om, at de er meget interesserede i at køre "draft-race" og bevise deres kunnen.

Stævnet er stadigvæk i planlægningsfasen, men vi kan da røbe, at vi regner med at afholde et motionsstævne efterfulgt af det individuelle stævne lørdag og en holdkonkurrence om søndagen. Bestyrelsen forventer at alle medlemmerne enten selv deltager eller hjælper til. Mere om stævnet følger ved generalforsamlingen og i næste klubblad.

Embrun Man '99

Manddomsprøven på Ironmandistancen i Alperne

Af Michael Ishøi, KTK 86



Da jeg lavede min første jernmand i Rødekro i 1996, lovede jeg mig selv, at det skulle være en éngangsforestilling. Min tilstedeværelse udmøntede sig i en placering som nummer 65, og med kun et års træningsbaggrund inden for triathlon, var det egentlig et udmærket resultat. Endvidere var det mit første triathlonstævne samt debutmarathon. Kriser får alle, der deltager i en jernmand, og det er netop det fascinerende ved sådanne konkurrencer. I Rødekro kom jeg i en dyb krise på marathonen, hvor min videre deltagelse hang i en tynd snor.

Trods store smerter i benene fortsatte jeg til mål for at få den endnu ukendte belønning for et helt års hårdt arbejde. I målområdet var der stort set ingen tilskuere, fordi førstemanden var kommet i mål forlængst, men allivel følte jeg sejrens sødme - over mit jeg. Den følelse, at viljen havde vundet over mit korpus, var befriende. Den psykisk-fysiske belastning havde været knaldhård, men alligevel leverede jeg varen. Det gav mig selvtillid til andre aspekter i livet, og tillige føltes tilværelsen mere overkommelig end før. Eneste problem var bare, at de ovennævnte faktorer gav mig en ubændig trang til at dyrke ironmandistancen endnu mere, hvilket jeg bestemt ikke havde forudset eller planlagt, da jeg startede. Endvidere forholdt det sig således, at Morten Fenger havde tilrettelagt min træning i 96, med en betydelig formfremgang til følge. Fascineret over Morten og den verden, jeg var blevet lukket ind i, fortsatte jeg med større iver end nogensinde med henblik på EM 97. Desværre blev jeg lidt for ivrig, hvilket resulterede i, at det ene knæ måtte lide den tort at aflægge et besøg ude på Gildhøjklinikken.

Lægebesøget betød, at der blev lagt en kraftig dæmper på fremtidsvisionerne inden for triathlon. Til trods for, at filmen var knækket, manglede de gode intentioner, optimismen og lysten til at træne absolut ikke. I efteråret 97 kunne jeg træne lidt igen, og trangen til at præstere noget havde vokset sig stor, selvom der var gået flere måneder uden egentlig træning. Ligeledes skulle der kompenseres for de manglende oplevelser i 97. Ifølge både Morten Fenger og Gabor Kløczl ville jeg få mine behov dækket

til fulde ved at vælge Embrun Man, der tillige betegnes som verdens suverænt hårdeste triathlon på ironman- distancen. En lille drøm om at tilbagelægge denne ironman- distance i Alperne havde langsomt sneget sig ind i mit indre. Det forholder sig nemlig således, at ikke særlig mange danskere i tidens løb har gennemført denne konkurrence. Alene det var et yderst stærkt incitament til kommende hårde træningsforberedelser samt de nærmeste omgivelsers undren og skepsis. Målet for 1998 kom derfor helt naturligt til at hedde Embrun Man eller ingenting.

Træningsforeberedelser

Konkurrencen går i al sin enkelhed ud på, at man svømmer 3,8 km, cykler 185,5 km og løber 42,195 km under temmelig barske forhold, der ikke tåler sammenligning med nogen anden Ironman i verden. Cykeldelen i Embrun strækker sig over 3600 højdemeter med Col d'Izoard på 2400 meter som højeste punkt, mens løbedelen er på 400 højdemeter. Med udgangspunkt i Danmarks geografiske beliggenhed havde jeg ingen idé om, hvordan tilrettelæggelsen af træningsforløbet skulle være. Endvidere havde jeg endnu ikke været uden for landets grænser i træningsøjemed, hvilket helt uvægerligt ville give bagslag i form af manglende erfaring.

Derfor tog jeg kontakt til den dobbelte vinder af Embrun Man henholdsvis i 89 og 90, Gabor Kløczl, i håb om den rigtige vejledning. Gabor, som pudsigt nok tilbage i 89 og 90 var sponsoreret af min nuværende arbejdsgiver, Ferrosan A/S, fortalte mig ikke bare, hvordan jeg skulle træne, men også hvorfor. Lidt klogere på verden, og 8 måneder til raceday, blev træningen intensiveret med hovedvægt på cyklen. Gedigen vægttræning, tunge tråd og AT med henblik på gode cykelressourcer havde højeste prioritet. Løbetræningen var mere rolig, d.v.s. ingen intervaltræning, mens svømningen gav sig selv.

Efterhånden som året skred frem, begyndte puslespillet så småt at tage form. Streng selvdisciplin og focus var derfor en stærkt medvirkende årsag til gennemførelse af de store træningsdoser. Den nærmest maskinagtige træning hen imod det endelige mål var dog på ingen måde garant for et resultat i Embrun.

Alligevel følte jeg en så voldsom insisteren i kroppen, at det gav lidt ro i mit tvivlende sind. På den rent fysiske side af sagen havde jeg kun opnåede træningsresultater at jævnføre med, da der ikke indgik nogle delmål i den minutiøse planlægning. Et marathon eller lignende ville koste for meget i træningen på grund af den dertil hørende lange restitutionstid. Som tiden nærmede sig afrejsen, herskede der ikke tvivl om, at jernmandsformen var præcis, hvor den skulle være. Spørgsmålet var naturligvis bare, om det rakte i Embrun. Mange triathleter har forsøgt sig her, med kapitulation til følge. Jeg trænede derfor meget i indbildningens kunst om, at dette ikke skulle overgå mig, koste hvad det koste ville.

Rejsen

Tilmeldingen til selve konkurrencen, der skulle afvikles søndag, den 16. august, var bragt i orden. Flybilletter, billeje, overnatning, reservation til cyklen var timet. Nu skulle det hele blot gå op i en højere enhed, så eksamen i Embrun kunne bestås. Til mit lille eventyr havde jeg taget fri fra arbejde på afrejsedagen torsdag til og med hjemkomstdagen mandag. Ferie var det altså ikke, da jeg skulle nå en masse ting inden for et ganske kort tidsrum. Ifølge planen skulle der stå en bil klar i Grenoble lufthavn, når jeg ankom, hvilket der også gjorde.

Klokken var gået hen og blevet lidt over 20.00 om aftenen, inden jeg begav mig af sted i bil mod Embrun - en lille køretur gennem Alperne på små 200 km. Midt om natten ankom jeg endelig til Embrun, og i centrum af byen lå en parkeringsplads, hvor jeg overnattede. Fredag, lørdag og søndag havde jeg booket en sengeplads på et vandrerhjem 15 km uden for Embrun. I dagene op til konkurrencen er byen på den anden ende, og hvis man ikke reserverer sengeplads på et af hotellerne eller campingpladsen flere måneder i forvejen, må man tage til takke med et vandrerhjem eller lignende. Et vandrerhjem med en overnatningspris på 165 FF uden pension burde have nogenlunde acceptable og ordnede forhold. Desværre viste det sig, at forholdene var bedre egnet til hushold af dyr end til mennesker. Kort og godt var det en ren svinesti med al respekt for svin, og jeg forlod stedet i løbet af få minutter, vel vidende, at en Citröen Saxo højst sandsynligt skulle fungere som multifunktionel opholdsplads de næste par døgn.

Med sidstnævnte in mente aflagde jeg turistkontoret i Embrun et besøg i håb om en løsning på det nyopståede problem. Trods en udmærket karakter i fransk til studentereksamen var min verbale formåen til ren klodshans. Turistkontoret var imidlertid yderst tålmodige, og efterhånden forstod vi hinanden ved at blande fransk, engelsk og tegnsprog sammen. Efter en rum tid, og en masse opringninger til diverse hoteller i håb om nogle afbud på bookinger, tilsmilede heldet mig. Et hotel i en lille skisportsby ved navn Crevoux godt 16 km uden for Embrun havde et ledigt værelse, da nogle gæster ikke var mødt som aftalt. Det var nogle meget skønne omgivelser, der udgjorde rammen for denne lille bjergby, beliggende i 1600 meters højde og med omkring 100 indbyggere. Forholdene på hotellet så gode ud. Jeg havde eget værelse, kælderrum til cyklen, morgenmad samt aftensmad for 250 FF i døgnet. Hotelmanageren og jeg lavede en aftale for de næste tre døgn, hvilket var ensbetydende med, at krop og psyke kunne få den fornødne opladning på sober facon.

Efter planen skulle resten af fredagen gå med at få indtaget rigeligt med kulhydrater samt trænet et par timers opkørsel på cyklen. Cyklen havde til min store glæde overlevet rejsen i sin nye Look-cykeltaske fra Ryvang Cykler. Selvom tasken så lidt medtaget ud, var alle komponenter fuldstændig intakte. Glad og tilfreds med situatio-

nen, eftersom alt var, som det skulle være, kunne jeg nu focusere fuldt ud på de sidste forberedelser samt selve konkurrencen.

Pre-race forberedelser

Et ordsprog lyder som følger: "Det, man træner i, bliver man god til." Det er derfor svært at forestille sig, hvordan man bliver godt kørende i Alperne, når træningen foregår i Danmark. Efter et helt års simuleret bjergtræning på de danske landeveje, var det en længe ventet spænding, der skulle forløses under fredagens cykeltræning. I dagen anledning havde jeg valgt en 5 km lang opkørsel med en pæn hældning på omkring 7%, som skulle gennemføres 3 gange. På denne måde ville jeg samtidig få trænet lidt nedkørselsteknik. De første tråd i Alperne blev taget, og jeg følte, at der var et fornødent overskud til disposition i benene, hvilket gav en indikation om effekten af Gabor's træningsmedicin. At træde tunge gear med en dertil hørende lavere kadence hjemme i Danmark havde faktisk givet en god fornemmelse af de virkelige forhold. Ved kørsel op ad bakke er kadencen lavere og trådet tungere.

De belastede muskler udvider sig, og der sker en sammenklemning af blodårerne, hvilket forringer iltforsyningen væsentligt. Den manglende ilttilførsel til musklerne medfører en spaltningsproces af kulhydraterne, hvor et af biprodukterne i denne proces, nærmere betegnet laktat (mælkesyre), langsomt ophobes i muskulaturen. Jo større syreophobningen bliver, desto ringere bliver ens præstationsformåen. Alt i alt er det en meget uøkonomisk måde at bruge musklerne på, men det var præcis det, jeg havde trænet i Danmark ved at træde så tunge gear som muligt. Selv syntes jeg, at dagens generalprøve havde haft en glimrende udgang, da det var mine første bjergkilometer nogensinde. Desværre kunne jeg stadigvæk kun gisne om, hvad der var i vente af strabadser på søndagens 185,5 km lange enkeltstart.

Lørdagen startede efter planen med at få tilbagelagt et par kilometers svømning samt en meget let joggetur. Endvidere havde jeg planlagt at gennemkøre cykelruten i bil for ved selvsyn at få dannet et indtryk af mulige krisers opståen. Jeg undlod imidlertid at gennemføre denne lille udflugt, da de hidtil erhvervede observationer havde vidnet om nogle forhold i sværvægtsklassen. En konkret viden om rutens beskaffenhed kunne måske i sidste ende give et uønsket knæk på selvtilliden, på et forkert tidspunkt. I stedet valgte jeg en lidt mere filosofisk indgangsvinkel ved at betragte det hele som en odyssé udi det franske. Indtil videre kunne jeg kun være yderst tilfreds med den helhjertede arbejdsindsats i det forgangne år. Jeg havde gjort alt, hvad der var psykisk-fysisk muligt i denne verden, og intet skulle ændre på det nu. Efter indskrivningen, samt aflevering af cykel i skiftezone, gik resten af dagen med at nyde omgivelserne i det solrige vejr, og loading af kulhydrater. Tilbage var kun nogle ganske få timer, inden den ultimative test på udholdenhed ville tage sin begyndelse.

Den følgende nats søvn var let og kort, men uden mareridt om mit forehavende. Lettere søvndrukken stod jeg op klokken 02.00 for at blande over 1 kilo kulhydrater og salt i den rigtige koncentration. Lidt over en time senere forlod jeg hotellet ad en bagdør, med masser af kulhydrater og et ukueligt gå-på-mod, der intet havde at efterlade.

Konkurrencen

Endelig står man så der midt på strandbredden, efter utallige måneders slid, og bare venter på, at kanonen skal gå af. Det var mørkt, men alligevel havde flere tusinde tilskuere samt adskillige tv-stationer fundet vej til Embrun for at opleve de lidt over 400 deltagere kaste sig i vandet. Starten gik klokken 06.00, og da det var bælgravende mørkt, skulle der svømmes efter en fakkel. Svømmestarten var for mit vedkommende lidt kaotisk, da jeg under de første 300 meter var så uheldig at indkassere et par slag i ansigtet, som havde en lettere desorienterende effekt. Efter den naturlige spredning af feltet, faldt der lidt mere ro over gemytterne, men det var ikke ensbetydende med, at jeg slap for hænderne i ansigtet. Derfor kom det heller ikke som nogen overraskelse, da mine svømmebriller midtvejs i svømningen blev revet af af en ukendt mandsperson. Udover disse mindre genvordigheder gik svømningen ganske fint, og jeg kom op af vandet i tiden 1.06.48 tim.

Efter nogle minutter sad jeg på cyklen, vel vidende, at det ville blive min absolut hårdeste cykeltur nogensinde. Som nævnt tidligere strækker cykeldelen i Embrun sig over 3600 højdemeter med Col d'Izoard på 2400 meter som højeste punkt. Alt i alt er denne enkeltstart på 185,5 km en rigtig benknuser. Dagens første stigning kom da også allerede efter 100 meter og var ca. 10 km lang. Hermed var linien banket grundigt på plads. Dette skøre påfund af en konkurrence ville blive en nådesløs, megahård og ubarmhjertig omgang for benene. Den lave kadence og de tunge tråd er som sagt dejligt uøkonomisk for musklerne og gør sit til, at man konstant er i tvivl om, hvorvidt det er muligt at gennemføre eller ej. Især den lange tur op ad Col d'Izoard var slem - rigtig slem. Lysten til at dyrke triathlon forsvandt, og de sidste 16 km af den ca. 60 km lange opkørsel var ren og skær overlevelse, såvel fysisk som psykisk. Op kom jeg dog, og heldigvis var vejrguderne med mig her på toppen af bjerget.

Lidt sol, 8 graders varme og en stak aviser på maven var, hvad jeg blev budt inden den vilde nedkørsel. Den lave temperatur i højden samt en anselig hastighed på omkring 80-90 km i timen gør, at nedkørslen godt kan føles en lille smule kold. Det kan derfor anbefales fremtidige Embrun Man aspiranter at være flexible med tøjet, men aviser kan også, hvis vejret tillader, gøre det. Efter at have besteget Col d'Izoard byder ruten på en del mindre stigninger af vekslende karakter.

10 km før mål slutter cyklingen helt symbolsk af med en kraftig stigning, hvor du bliver smidt 600 meter i vej-

ret over 5 km. Den sætter et flot punktum for cykeldelen, og personligt herskede der ikke et øjeblik tvivl om, at det til dags dato var den hidtil værste cykeltur i mit liv.

Denne barske, men meget smukke cykeloplevelse, havde taget hele 8.34 timer med en gennemsnitsfart på 21,58 kilometer i timen. Nu manglede der kun et marathonløb på 42.195 meter med en temmelig kuperet løbeprofil over 400 højdemeter. Lettet over at være sluppet af med cyklen, vendte optimismen tilbage til trods for, at jeg havde været i gang i små 10 timer.

Cyklingen havde taget sin del af de samlede ressourcer, og lettelsen over at være sluppet af med cyklen varede kort. Fra første skridt, og til jeg kom i mål, gjorde det ondt. Cyklingen havde rigtigt tæret på kræfterne, og jeg var ærligt talt meget i tvivl, om jeg havde ikke bare viljen, men også fysikken til at gennemføre. Endvidere var temperaturen oppe og runde de 35 grader, en faktor, som blot hæmmer præstationen yderligere. 4 km før mål bryder et uvejr løs, og regnen vælter ned. Jeg er efterhånden så blæst i hjernen, grundet dagens vilde udskejelser, at næsten al rationel tankevirksomhed er ophørt.

Dagens overvældende sanseindtryk får frit flow i hjernen, og set igennem et par røde solbriller forekommer denne bevidsthedsudvidende oplevelse i det franske nærmest som et psykedelisk syretrip på maltodextrin. De sidste kilometer kan kun beskrives som meget ubehagelige, da samtlige ressourcer og reserver var fuldstændig opbrugt. I en totalt udmattet tilstand når jeg målstregen, hvor jeg falder i armene på nogle Røde Kors folk, der øjeblikkelig lægger mig i drop i et tilstødende felt-lazaret. 3 drop senere bliver jeg sluppet fri og bevæger mig ud i cykelzonen, der står under vand, og pakker mine gennemblødte stumper sammen. Fuldstændigt drænet for overskud af nogen art sætter jeg mig ind i bilen og kører mod hotellet i forventningen om et bad og noget mad.

Fransk særbehandling

Tilbage på hotellet får jeg besked om, at de ikke havde forventet min tilbagekomst denne aften, og at de derfor havde lejet det sidste værelse ud. Dog havde de været så venlige at samle alle mine ting sammen i en lille papkasse, som jeg fik udleveret. Heldigvis var både flybilletten hjem, visa, pas, penge, nøgler, tøj etc. at finde i papkassen. Dybt skuffet forlod jeg stedet, men fandt efter lidt kørsel et andet hotel. Jeg må have set noget medtaget ud, da jeg lidt over midnat kom ind ad døren og bad om mad og drikke. Værterne forbarmede sig over mig, selvom køkkenet havde lukket forlængst, og serverede en stor portion kød med kartofler. Endvidere syntes de ikke, at jeg skulle betale for en seng, når den kun skulle bruges et par timer inden køreturen til Grenoble. Nærmest mistroisk over disse venligtsindede mennesker gik jeg i seng og fik 2 timers søvn.

Møghamrende træt stod jeg op for at løse nattens og morgenens arbejdsopgave, som bestod i at nå et fly i

Grenoble kl. 08.45. 200 km alpekørsel med meget tunge øjenlåg og manglende koncentrationsevne gjorde køreturen til en sej omgang mod uret. Det holdt hårdt, og med kun 10 minutter igen til check-in fik jeg afleveret nøglerne til bilen. Resten af hjemturen forløb uden problemer, og tilbage i Hørsholm omkring kl. 18.00 fik jeg endelig mit længe ventede bad.

Afslutning

At vælge Embrun Man som det altoverskyggende mål for 1998 har absolut været en af de største udfordringer i mit liv. De store træningsmængder i det forgangne år har konstant sat psyken og fysikken på en næsten umenneskelig prøve. Struktur, focus, disciplin og viljen til at gennemføre har derfor udgjort kernen i et træningsforløb, hvor det ekstreme gik sin sejrsgang. Ideen i hele projektet var at opnå en personlig udvikling gennem de grænseoveskridende faktorer, der naturligt ville opstå under et så helhjertet forsøg på forfølgelsen af et mål.

De sidste par års arbejdsiver med at få den totale kontrol over kroppen og det mentale univers har givet svar på mange spørgsmål vedrørende mig selv. Det er svært at overse den store personlige tilfredsstillelse, der ligger i at søge sig selv, for dermed at blive lidt klogere på omverdenen. Set i bakspejlet har det totale engagement, som er blevet lagt i og omkring Embrun Man været det hele værd.

Derfor er det også en konkurrence, jeg varmt kan anbefale, hvis du har mod på det ekstreme, og bare har en indædt trang til at smadre dig selv fuldstændigt.

Resultater

1 Yves Cordier, Frankrig
45.18 6.05.32 3.24.56 10.19.51
2 Yan F. Koole, Holland
48.09 6.28.32 3.16.57 10.36.49
3 Danilo Palmucci, Italien
48.08 6.41.46 3.07.13 10.41.18
4 Nick Marijnissen, Holland
48.23 6.36.12 3.13.49 10.42.38
5 Stefan Hachul, Tyskland
48.10 6.34.46 3.18.17 10.45.22
6 Laurent Urban, Frankrig
55.41 6.38.03 3.12.02 10.50.17
7 Grzegorz Zgliczynski, Polen
48.34 6.40.38 3.19.24 10.52.19
8 Federico Girabole, Italien
55.30 6.33.09 3.19.44 10.52.48
147 Michael Ishøi, KTK 86
1.06.48 8.34.20 4.08.33 **13.58.34**

"Mallorca here we come"

Af Kuno H. Lund

Årets højdepunkt mht. træning har uden sammeligning været Påsketuren til Mallorca. For undertegnet blev det også årets højdepunkt mht. fysisk formåen. Da ingen andre tidligere har villet kommentere turen, vil jeg her på sæsonhæld give et lille indblik i turens mange episoder. Dette med håb om at flere KTK'ere næste år vil tage en uge eller to på solskinsøen.

For sol det var der. Vi blev hilst velkommen af Vejrguden (spørg hr. og fru. Ole Vinnergaard/Henrik Antonsen om hvad han hedder- forklaring følger) med sol og behaglig sommertemperatur. Det forsatte den første uge hvorefter vejret skiftede mellem sol og regn.

Undertegnede havde fået fru. Tolsgaard (T) som sengekammerat. Dette skulle hurtigt vise sig at være en rigtig god ide. Jeg havde jo hørt om sidste års episode, hvor Ole Vinnergaard havde glemt sine penge og Tolsgaard måtte leje bank - så jeg prøvede fra start at leve op til dette. Jeg lagde ud med inden afrejse (kl. 16.00 fredag) at overtrække min kontor, så en maskine "åd" mit kort, hvorfor jeg næsten ingen penge havde med. For at det ikke skulle være nok, præsterede jeg at glemme min pung i flyet - hvor gammel er man så ??? Jeg lagde jo straks skylden på Tri 4 Ingrid, da vi havde bytted pladser undervejs - det tog hun dog med adelig engelsk ro. Jeg fik hurtig min pung, mens vi ventede i lufthavnen. T måtte dog stadig leje bank for mig de næste 14 dage - tak !

For at sige det kort: Hotellet var ok, værelserne ok og maden ok. Men hvad kan man forlange, dyrt var det jo ikke. Vi boede rimelig centralt i Palma og ikke langt til stranden. Et kan siges: Det er en meget smuk ø at cykle rundt på og vi mødte det ene store cykelhold efter det andet, dag efter dag.

Indkvarteret på værelset fik jeg mit første indtryk af fru Tolsgaard og en forståelse for hvorfor han (blandt mange) havde en anselig overvægt. Samtlig skabsplads måtte afgives idet T havde ca. 20-25 t-shirts og adskillige træningssæt med - "man kan jo altid rense cykel med dem", som han sagde. I blandt munderingen var den antikke 7-Eleven cykeltrøje som T. ynder at cykle i -ser man T. i denne, er man sikke på at han skal ud og "fyre den af")

Et mysterium ved fruen fik jeg dog ikke opklaret: Sov fruen bjørne eller rævesøvn. Han præsterede at ligge mere vandret end at stå lodret op på de 14 dage, men T har gennem flere sæsoner vist at han kan toppe når han skal. Jeg ved ikke om han snød mig lidt, for hver gang jeg lige ville træne lidt, skulle han hvile.

Vores naboer skulle vise sig at være de navnkundige Antonsen og Vinnergaard.

Navnkundige blev de, fordi vi som naboer måtte lægge ører til, at nu havde Vinnergaard igen gjort og sagt sådan og nu havde Antonsen sagt og gjort det. Konstant havde de diskussioner om dette og hint og om det nu var rigtig eller forkert.

Jeg vil dog give Henrik ret i, at der kan skrives bøger om Oles fortrædeligheder. Henrik udviklede sågar en teori om Ole. Hvis Ole sagde et, skulle man regne med det modsatte eller gøre det modsatte. Dette blev en dag afprøvet i praksis, påvej til stranden efter svømning (normalt 10 mins kørsel), hvilket endte med at vi i over en time kørte rundt på motorvejen og lign. for at komme på rette spor igen. Det endte med at Ole havde ret. Antonsen mente dog at det var undtagelsen der bekræftigede reglen.

Senere vendte Henrik dog triumferende tilbage og fortalte endnu en anekdote over, at Ole godt kan være lidt hurtig på aftrækkeren. Ole mente at han havde set "den der kristusfigur på bjerget" lige uden for byen, "den man så tit ser i fjernsynet". Samme aften mente Ole også at vide, at der på de canariske øer "havde været nogle stridigheder og var opdelt". Efter sigende tryggede alderen dog ikke senere, da Ole i følge rygted (hans eget) vandt i jeopardy.

Og appropos spil. Så blev aftnerne tit brugt til diverse spil. Her fremgik det tydeligt hvem der absolut ikke skelner mellem spil og så virkelighed. Nogle har måske set en tegneseriestribe hvor Steen og Stoffer spiller skak. Indtil flere triathleter opførte sig på samme måde, som når Steen taber eller spillet går ham imod-en vild tornado. Ole V. ,Sandvang og Tolsgaard havde en helt eventyrlig indlevningsevne til at tror at de rent faktisk ejede Rådhuspladsen i Matador. Hvem der vandt diverse spil herskede der dog dyb uenighed om, for hvem havde snydt der og der og hvem havde lavet reglerne om undervejs.

Studiet af Oles madvaner var også et kapitel for sig:For det første er drengen kræsen, men det han spiser bliver fortæret, ja fortæret i løbet af ganske få minutter. Ole sagde selv, at han var vantil det der hjemmefra, hvor han jo skulle få noget i kampen med lillesøsteren - oh stakkels Ole. Han satte dog ikke tempoet ned i de 14 dage, selv om buffeten ikke løb nogle vejne.

Måske var forklaringen, at Ole skulle have tid til at kigge på de unge servitricer som vimsede rundt om borderne. Ikke vildt kønne men alle vi hankøn nød dog denne del af aftenens underholdning. Meget skulle der altså ikke til kan i forstå.

Henrik præsterede forresten at få to parkeringsbøder inden for en time. Henrik har jo slåede sig i det spanske/Lanzarote, der jo forresten godt forveksles med en indfødt, mente nok han viste hvor de gule striber, handicap skiltet og fodgængerovergangen var - men ak nej. Jeg var selv med anden gang og syntes selvfølgelig også det var groft uberettiged. Bøderne blev vist nok krøllet sammen i Henriks gemmer. Vi må håbe, at dem

der havde lånt bilen ikke har fået dem senere (ups !)

Et kan man sige, man keder sig ikke i Vinnergaards og Antonsens selskab.

Og så blev det vinter!
Første uge bød dog også på lidt vinter. Vi opsøgte det dog selv. En 7-8 stykker bevægede vi os mod Mallorca's højeste punkt og længste opkørsel. Forneden af bjerget kunne vi se op imod toppen som var dækkede at tunge sorte skyer. På den forrige nedkørsel var det allerede begyndt at blive koldt, så vi diskuterede kort hvad vi nu skulle, vende snuden hjem eller forsætte med den oprindelige plan. Peter Sandvang mente. at hvis det gjorde noget på toppen så snede det. Denne kommentar blev dog dumdristigt overhørt og fire stk. kørte vi mod toppen. Og ganske rigtig, få kilometer før toppen begyndte det at regne lidt, herefter tog det til og da vi nåede toppen blæste og regnede/haglede det som en rigtig vinterdag, så man kunne studere sin egen ånde. På nedkørslen hentede vi Peter den Store som for en gang skyld var til at "tale" med. Han var nær styrted, da vi hentede ham og han fortale at han ikke kunne bremse fordi han frøs a' ..... Han og Antonsen måtte længere ned af bjerget søge ly på en tankstation for at få varmen.

Tri 4 - denne vores nabo- og rivaliserende klub var også rigt repræsenteret på turen. Og det skal siges med en hvis ærgelse: det er rare og søde mennesker som var hyggelige at holde ferie med. Notemæssigt skal det nævnes at Jesper "motormund" var med den første uge. Herefter føltes det (rent lydmæssigt) som om halvdelen af tri 4 var forsvundet.

Udover triathleter var det hovedsagligt cykelryttere (A-B-C ryttere og motionister) som var draget sydpå.

Jo det var en træningslejer. Så det giver sig selv: vi cyklede hovedsagligt, løb en del og svømmede til tider. Næsten ideelle forhold til tritræning. Efter min mening er det sammenlignet med Lanzarote langt bedre at cykle på Mallorca, løbemulighederne er mindst lige så gode om ikke bedre, mens svømningen (25 meter bassin uden for Palma) har bedre forhold på Lanzarote.

Det var så lidt fra forårets træningslejer. Hvis der bliver noget næste år, skal jeg højst sandsynligt med, da det er et dejligt afbræk i vinterens/ forårets træning.

Note: Deltagere, hvad jeg lige kan huske: Jørgen og Camilla rat, Ole orm, Jonas og Kate, Claus med familie, Ole Vinder, Henrik Anton, Peter den Store, Morten Tons, Richard drejer, Morten Spanier (ja det hedder han altså), Laurits turleder, en masse politifolk, hyggeklub delen af tri4 og en masse cykelryttere.

Træningslejr på Mallorca i marts år 2000

Af passivt medlem Jørgen Rath Nielsen, tlf. 35 26 77 28

Gå ikke glip af næste års træningslejr på Mallorca. Vi rejser i ugerne 11, 12 og 13, du kan selv vælge om du vil afsted 1, 2 eller 3 uger.

Kim Malling Kjær, Laurits Jacobsen, Ole Vorm, undertegnede m.fl. vil være cykelguider på denne flotte ø, hvor du kan træne både i bjerge og på flade enkeltstarts-ruter.

Træningen vil foregå i grupper, delt op efter styrke og efter hvilken type træning man vil lave den pågældende dag.

Trænerne vil være behjælpelig med at inddele folk i de rette grupper, så ingen "går kolde" efter 2 dage.

Turen er ikke kun for triatleter, men også for cykleryttere. Dette betyder at, der vil være en god blanding af folk på alle niveauer.

Hotellet hedder La Cala og ligger i Cala Mayor, ikke langt fra Palma.

Stranden ligger lige ved hotellet, hvilket jo er perfekt for triatleter (husk våddragt), der findes dog også gode svømmemuligheder i en svømmehal 10 km. fra hotellet.

Løbetræningen kan foregå ca. 2 km. fra hotellet, hvor der en opmålt rute langs Palmas havnebassin. Andre muligheder kan findes, hvis man cykler lidt ind i landet og parkerer cyklerne et sikkert sted, evt. kører krydstræning og skiftes til at "passe på" cyklerne (Herning Tri-klub har vist gode erfaringer med dette, hvis nogen taler med dem...)

Sidste tilmelding 15. november

Der vil desuden være en massør med på turen, hvor du, mod et mindre beløb, kan få løst op for dagens strabadser og eventuelle skader.

Med i prisen til Mallorca får du halvpension (morgen- og aftensmad), hvilket er genialt når man har trænet en hel dag og absolut ikke gider lave mad...

Priser:
1 uge
2.798,- kr. pr. pers. i dobbeltværelse
3.198,- kr. pr. pers. i enkeltværelse
2 uger
3.998,- kr. pr. pers. i dobbeltværelse
4.798,- kr. pr. pers. i enkeltværelse
3 uger
5.198,- kr. pr. pers. i dobbeltværelse
6.398,- kr. pr. pers. i enkeltværelse
Børnepriser:
kontakt venligst undertegnede på 35 26 77 28

Transport af cykler vil foregå dels med trailer (600,- kr.), dels med fly (400,- kr.). Trailertransport er klart at foretrække af hensyn til cyklens sikkerhed.

Der tillægges lufthavnsskat 130,- kr, samt 15,- kr. til Rejsegarantifonden. Rejsekongen kan desuden tilbyde sygeafbestillingsforsikring til 175,- kr. pr. person.

For yderligere info kontakt Ole Vorm 33 21 61 96 eller undertegnede.

Update på træningen i KTK 86

Af Michael Jepsen

På vejne af trænerudvalget er her kort beskrevet træningssituationen i KTK 86.

Der blev i sommerens løb sat et initiativ i gang med hensyn til at forbedre træningsmulighederne i KTK 86. Undertegnede og Kuno H udarbejdede en slagplan. Denne slagplan er så småt ved at blive ført ud i livet.

Et af de nye tiltag var en oplægning af vores løbetræning. Vi startede op i september 1999 med løb tirsdag og torsdag kl. 19.15. Altså lige før svømmetræningen. Lige fra starten en succes med 10-14 løber per gang. Og vel at mærke er disse løbere ikke dem der normalt har benyttet sig af vores løbetræning sammen med Ak73. Dette var også vores mål med denne træning. Det er også målet at vi skal have et løbepas mere om ugen. Dette pas kommer nok til at være et træningspas uden træner. Hvis der er nogen i klubben der løber på en lørdag eller søndag og synes det kunne være sjovt med flere at løbe med, så kontakt trænerudvalget.

Til svømmetræningen blev der byttet om på fredag og mandag. Fredagene i Vesterbro svømmehal blev aflyst, mod 2 timers træning om mandagen i Fælledbadet. Mandage fungere stadigvæk som teknik træning for de nye svømmere i klubben. Mandagstræningen har været en stor succes, eller sagt med andre ord: Der er kommet mange nye i klubben her i efteråret. Der møder 15-18 op til tekniktræning i den første time. Det er faktisk for mange, da man normalt anbefaler en træner pr. 10-12 svømmere ved tekniktræning. I den sidste time hvor vi har hele bassinet kunne vi til gengæld godt værre flere svømmere. Dette er en opfordring til at komme mandag aften kl. 20.30.

Som noget nyt starter vi op med svømmetræning om onsdagen i Fælledbadet kl. 19.00-21.30. Træningen vil være delt op i to dele. Fælles for begge dele, vil være tekniktræning. Tekniktræningen onsdag vil være for alle andre end de der svømmer teknik om mandagen. Det vil være Lene som er træner første time og Michael den sidste 11/2 time. Tiderne vil være vejledende mht. længden, men hold et starter kl. 19.00 og hold to kl. 20.00. Forskellen i de to timer, vil mest ligge i de to træneres træningsmetoder. Der vil være en fælles retning mht. teknik så man kan deltage på begge hold, hvis man kommer med et åbent sind. Onsdagstræning med træner er et nyt forsøg som vil køre året ud.

Cykeltræningen er startet op med cykling om lørdagen kl. 11.00. Cykling er dog afhængig af vejret. Så kom til morgensvømning lørdag, hvor vi aftaler om vi kører eller ej. Det er Kuno som er ansvarligt for denne træning. Desuden har søren

Bollerup taget initiativ til cykeltræning om søndagen på mtb cykler kl. 11.00.

Spinning er det næste punkt som trænerudvalget vil tage fat på. Vi har snakket med flere forskellige trænere og træningssteder, om fællestræning. Det ser ud som om vi vil prøve at få et tilbud fra et træningscenter med en attraktiv pris på træning, hvor vi så kan komme og benytte deres træningsfaciliteter. Mere om dette senere til træning eller via Internettet.

Som I kan se sker der noget i klubben vedr. træningen. Hvis der er nogen som kunne tænke sig at være med til at bestemme hvornår vi skal træne, hvem der er træner, hvorhenne vi træner osv. er trænerudvalget åbent for flere medlemmer. Udvalget består i dag af Michael Jepsen, Svømmetræner og Kuno Hansen, Løbetræner. Lene har desuden deltaget i udvalget. Vi vil gerne have nogle "menige" medlemmer, så udvalget ikke kun består at trænerne.

Udfordringer, tilbud og stævner, svømning

Michael Jepsen, Svømmetræner

Hvad er det der gør det sjovt at komme til træning? Det har jeg faktisk forsøgt at finde ud af igennem de sidste par år og stadigvæk har jeg ikke fundet svaret. Når motivationen er lille, er det ekstra vigtigt at det er sjovt og ikke kun sur træning. Hvad var det, der førhen kunne motivere mig morgen, middag og aftenen med.

Gode programmer, inspirerende trænere, gode træningstidspunkter, god fysisk form er egentlig bare faktorer som alle gode klubber er i besiddelse af eller som de bør være i stand til at skabe. Hvad er der mere? Hvad med klublivet? Søde og rare mennesker er oftest det, der får folk til at blive i klubben. KTK 86 har et sundt klubliv, så hvorfor er jeg ikke motiveret til at træne.

Er det mængden af udfordringer og stævner, som er med til at mindske motivationen. Ja det kunne det være. Jeg husker at jeg tidligere som svømmer, ofte detog i de mest mærkelige udfordringer. 24 timers stævner, åbenvands-svømning mv.

Nu skal det være KTK 86´s tur. Sidste år udfordrede jeg alle til Svøm-langt i Emdrup badet, hvor Lasse og Ole deltog (de svømmede hver 15.000 meter). Svøm-langt har været afholdt i år, så vi vil selv lave et svøm-langt. Den 18.11.99 afholder vi et 100 x100 meter stævne. Vi starter i Politiets svømmetid kl. 19.30. For at deltage kræves det at man kan svømme med en starttid på 1.30-1.45. Dette betyder at der vil være et tidsforbrug på 2.30-2.55 t.

Den 2. December afholder vi for anden gang Swimmeet. Sidste års Swimmeet98 var en stor succes, til trods for at kun tri-4 og KTK 86 deltog. Swimmeet er et svømmestævne hvor vi svømmer holdkapper 4 x 50 meter. Holdene består af 3 drenge og 1 pige. Sidste år deltog vi med 7 hold og tri-4 havde 3 hold med. 40 svømmere sammen med en del tilskurere, fyldte svømmehallen med så mange mennesker at der var en fantastisk stemning.

Swimmeet99 afholdes en torsdag med forventet start kl. 19.30. Derved for vi mere tid og politiet vil også deltage. Mon ikke tri-4 deltager igen. De vandt den individuelle, men tabte klart hold-konkurrencen. Disciplinerne sidste år bestod af 4 x 50 cr samt 4 x 50 medley. I år udvides Swimmeet99 med en række nye discipliner. Det vil senere komme en indbydelse.

Jeg har tidligere skrevet om deltagelse i en række svømmestævner så som MASTERS og andre mesterskabsstævner. Jeg ved at der er mange som ikke mener at de er gode nok til at deltage i disse stævner. Mesterskabsstævnerne (DM, mv.) har klare kravtider som man skal kunne svømme. Og disse kravtider er hurtigere. Men MASTERS stævnerne har ingen kravtider og alle kan være med. For at kunne deltage skal man være fyldt 25 år og man er delt ind i aldersgrupper á 5 år. Datoerne for stævnerne som jeg mener vi kan deltage i er som følger:

29.-30. April
Danske Open Masters
Vesterbro Svømmehal
Ingen kravtider
Kan deltage i
Herre:
(50+100+1500 cr, 50+100 bryst, 50+100 ryg, 50+100+200 fly, 100 medley)
Damer:
(50+100,+200 cr, 50+100 bryst, 50+100 ryg, 50+100 fly, 100+400 medley).
Holdkapper:
4 x 50 medley, 4 x 50 cr for herre, damer + Mix hold.

28.-03. August 2000
VM Masters
München
Alle distancer op til 800 meter
Kravtider

Juli 2001
EM Masters
Mallorca
Alle distancer op til 800 meter
Kravtider

Flere stævner vil komme på listen. Jeg har p.t. ikke modtaget de sidste oplysninger omkring f.eks. Boble-Cup.

For at jeg som træner vil tilmelde folk bør vi være mindst 4 så vi kan deltage i holdkapper.

Til sidst vil jeg minde om at alle interessante oplysninger vedrørende svømning kan ses på Internettet (www.triathlon.dk) . Jeg har desuden stadigvæk badehætter med klubtryk og svømmebriller til 20,- kr./stk. Det er også muligt at bestille badetøj til træningsbrug. Priserne ligger på 100,-til 140,- kr. for badebukser og 175,- til 245,- kr. for badedragter. I kan se kataloget til svømning.

Svømmeteknik, smidighedsøvelse, samt massage

Af Michael Jepsen, svømmetræner

Klubmøde i december handler om svømmeteknik, smidighedsøvelse, samt massage. Vi skal høre om svømmeteknik set fra den mere teoretiske side. Vi ser på hvorfor kroppen har så stor betydning for svømningen. Teknikken gennemgås af Michael Jepsen, svømmetræner.

Michael vil bygge dette foredrag op omkring en række seminarer som han har deltaget i. Teorierne er velkendte, men alligevel set med nye øjne. Seminarerne har haft deltagelse af elitetræner fra USA Bill Bomer, Australien Dave Scott, Odense Lars Kirkegaard, Ålborg Per Kirkegaard, Ålborgs trænerskole Dag Stormark mv. Michael Jepsen prøver at samle op omkring hvordan man bør svømme efter en teoretisk alternativ måde.

Desuden ser vi på smidigheds øvelser, samt massage. Hvad er nødvendigt? Og hvorfor? En af klubbens medlemmer Kristine Johnsen fortæller om hendes erfaringer om massage som et redskab til brug i den daglige træning.

Så hvis I ikke vil gå glip af dette møde så kom til morgentræning lørdag den 04.12.99 kl. 8.00 med efterfølgende morgenmad.

Mødet vil startet kl. 10.00. Mødet vil give deltagerne en række værktøjer til at arbejde med i den kommende juleferie.

VM i Säter - et eller andet sted i Sverige

Af Richard O'Dwyer

Dette er ikke en artikel med en fyldig analyse af en resultatliste - det er Ole Vorm's opgave at maltraktere disse.

Dette er en næsten sandfærdig beretning, om hvordan det gik til, da seks naive triathleter fra KTK tog til Sverige for at fortælle den ganske verden, at man sagtens kan bo i et hus sammen, hvor der er nogen, der uden dårlig samvittighed anbringer to hele fed hvidløg på én tallerken mad og spiser det.....det kræver bare, at alle gør det.

Det hele startede på en kølig onsdag morgen, da to af klubbens atleter med anden etnisk baggrund stod og ventede i Reventlowsgade på en lang mand med en stor bil, som ikke kunne få sagt ordentlig farvel til sin kæreste på meget kort tid.

Efter 45 minutters venten og grusomme tanker om, at vi nok ikke var ønskede i bilen, fordi vi havde en anden hudfarve, kom den lange mand med en anden kvinde end sin kæreste på bagsædet.

Der må være sket noget uforudset ved den lange mands afsked med kæresten. Vores fornemmelse var rigtig - den lange mand havde fået en kage med, bagt med hjertet af den lange mands kæreste, og der var næsten ikke plads til den i bilen, så meget som der var.

Derfor forsinkelsen.....der var slet ikke noget med uønskede minoriteter med anden etnisk baggrund.

Den store bil var nu fyldt med Mette Wendelboe (den nye kvinde i bilen), Ole Vorm (den lange mand), Wael (for fremtiden bedre kendt som Muhamed Pantani) og Richard (mig.....).

I løbet af de næste 24 timer ville vi dels være indkvarteret i et hus og dels have fået to logerende. Julie Rasmussen og Søren Bollerup ville køre hele vejen op gennem Sverige alene i en kassevogn med en mistænkelig farve, der nok er forbudt i Sverige, uden at være gift (hvilket helt sikkert er forbudt i Sverige) for at få et værelse for dem selv, hvilket er forbudt i Sverige, når man ikke er gift.

Nå, men vi kørte og vi kørte - og der en f..... langt til Säter!

Heldigvis kender jeg hele vejen til Agers....."et eller andet" udenad - og så ved jeg, hvor der er er en meget høj bakke ved siden af den meget lange og store sø Vättern (300 km i omkreds, jeg er helt sikker for jeg har cyklet om l..... 9 gange!). Der spiste vi frokost. Udsigten var pragtfuld og vejret dejligt - og selskabet indtil videre tåleligt, da det endnu ikke havde spist for meget hvidløg.

Bakken viste sig at være en gammel stenalderfæstning og hed Ødeshøeg.

For de tre af os i bilen var søen plantet midt i Sverige - men for den muslimske del var søen placeret op af Atlanterhavet, Finland og Norge.....vores søvnige muslim havde tydeligvis mistet stedsansen, hvilket nemt kan ske, når man sover meget.

Vi fandt nemlig hurtig ud af, at muslimer har et meget stort søvnbehov på vores 5 dage i Sverige.

Langt om længe ankom vi til et meget fint hus ude på landet. Huset var så fint og rent, så der boede 10.000 fluer og 2 amerikanere.

Desværre må jeg allerede nu kundgøre, at amerikanerne ikke kunne holde os ud efter 12 timer, og fluerne er nu alle sammen døde, da Muhamed Pantani og Ole slog dem alle ihjel på en søndag aften inden de gik i seng.

De døde fluer medførte en ekstraregning fra husets ejer, da hun nu selv skulle gøre huset rent.....?

Nå, tilbage til den kronologisk rækkefølge.

Vi ankom til huset talte lidt med amerikanerne og spiste en frygtelig masse mad - for depoterne skulle fyldes op.

Selvom triathleter nok ikke er helt berømte for et spændende køkken, som ofte kun består af pasta, så inviterede de fastboende fluer venner og familie på besøg, så husets beboere var nu 2 amerikanere, 4 danskere (heraf de to med anden etnisk baggrund) og 30.000 fluer (som alle døde på en søndag aften).

Vi har nu fået bekræftet, at 10 kilo sponsoret pasta er nok til 30.006 munde.....også når pastaen er fra Buttoni.

Nu havde vi spist, og de eneste vi manglede var vores bedre halvdele (redaktionen er bekendt med, at bedre halvdele er cykler med tri-bøjler), som befandt sig i en bil med en mistænkelig farve på vej op gennem Sverige.

Vi ville gerne ha' ringet hjem til Danmark (landet hvor alt er tilladt, bortset fra Red Bull), men der var ingen, der havde en mobiltelefon, der virkede, da det Svenske mobilnet er forbudt fra onsdag til fredag, men er tilladt fra lørdag til tirsdag.

Dagene gik - og det gjorde nætterne også:

Vi cyklede cykelruten igennem, vi svømmede i søen, vi var ude på løberuten, vi rengjorde vores bedre halvdele, vi checkede ind og checkede cykler ind og og og og.....kedelig rutinearbejde.

Og vi lugtede alle af hvidløg, hvilket tiltrak endnu flere fluer.

Nu skal jeg ikke komme med teknisk gennemgang af forberedelser til tristævner, men løberuten skal kommenteres. En 15 kilometer lang ud/hjem-rute med en lille sløjfe gennem byen i et terræn der var lige fra stille asfalterede stier til kuperede stenbelagte kampvognsspor skabt med overskudhåndgranater fra Bofors.

Aftensmaden så vi frem til med stor glæde, da vi 6 triathleter i huset langt om længe havde fået noget til fælles - noget vi kunne tale og være enige om; løberuten burde forceres i kampvogn!

Som dagene gik blev vi opmærksom på, at der også var andre etniske min-

oriteter i Säter og omegn. Britere, Sydafrikanere, Amerikanere, Australiere, Japanere (og de havde husket deres kamera) og alle mulige andre, som havde fået et visum til forbudslandet. De var ikke kommet for at købe våben eller dynamit - det var kommet for at blive verdensmestre i alle mulige aldersklasser. For at der bare skal være en lille smule seriøst i dette indlæg, så skal man ikke tage fejl af et VM for age-group. De tilrejsende tager et VM meget alvorligt. Der er engageret trænere og holdledere. I nogle af landene er der deciderede udtagelsesstævner.

Jo, det var et rigtigt VM, vi var kommet til.

Vi danskere skal måske bare vænne os til, at der nu er endnu en mulighed for de bedste danske triathleter.

Stævnedagen kom - og der kom en masse gode resultater. Dem må jeg stadig ikke skrive om for den meget lange mand.

Som den forudseende mand jeg er, så tog jeg min mobiltelefon med ned til stævnepladsen.

I min telefon er der nemlig to spil, en valutaomregner og et ur. Efter et bad med Ole, opdagede jeg pludselig at mobilnettet virkede. Nu var der alvorlig fare for at mobilnettet ville bryde sammen igen. Alle skulle ringe til de mest underlige egne på jordkloden. Alle havde nogen de holdt af, de skulle ringe til (Wael, du skylder mig stadig kr. 46 for at ringe til din kæreste på min telefon!).

Alle undtagen Ole, som ikke vidste, hvor hans kæreste var henne. Men nu havde han også sat sig ind i en bil med en lyshårede kvinde og rejst til et andet land.

Lørdag aften fik vi bekræftet, at selv langt op i Sverige kører de gerne meget langt for at købe øl og spiritus, selvom de ikke er gamle nok til at køre i bil.

Mor og far er alligevel så berusede, så de opdager ikke, at bilen er væk.

Om de unge svenskere kører helt til Helsingør for at købe øl og spiritus er mig ubekendt, men de er meget berusede og meget lidt charmerende om lørdagen - og så tygger de på skrå!

Mandag havde vi langt om længe fået overtalt bilens ejer. Det var måske en god idé at køre hjem til Danmark. Hans kæreste savnede ham måske alligevel.

Vi var også ved at være ret trætte af Sverige, for der er pokkers varmt, når man skal lave triathlon deroppe - 36 grader i skyggen!

Vi tænkte alle på de voksne mænd og kvinder, som meget hellere ville ligge i lægeteltene end ude i solen.

Vi sendte også en varm tanke til John Milter, som var så glad for sit resultat, at han fandt en ny udfordring i at lege headbanger på et svensk badeværelse. Headbanginging er forbudt i Sverige, så badeværelsemøblementet overfaldt ham og gav ham nogle varige minder fra et VM.

En masse flotte sting i hovedet.

Vi mødte naturligvis en masse andre KTK'ere i Sverige.

Og kender jeg den lange mand ret, så står deres navne et eller andet sted her i blandet.

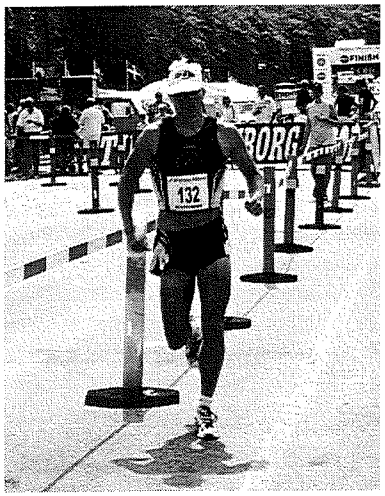
Nu når jeg sidder her ved min PC'er med en brugt tri-sommer, så har jeg tid til at samle lidt op, på hvad jeg har lært fra vores tur til Sverige:

- giv aldrig en muslim kortet, for så finder vi aldrig vej
- franskmænd har deres egen fortolkning af drafting - og fem franske meter er meget kortere end fem danske!
- fluer har store familier og mange venner
- muslimer sover meget..... rigtig meget (men de har store hjerter!)
- Mette Wendelboe kan godt li' hvidløg
- Søren Bollerup tåler ikke krydderier på sin mad, der er stærkere end kalk.....
- det er dyrt at dræbe fluer i Sverige, da fluen er fredet og trues af udryddelse

KTK var pænt repræsenteret ved VM i Sverige, fra venstre er det Wael, Ole, artiklens forfatter Richard, Mette og landsholdstriathleten Julie. Må vi gætte på, at Søren formand er fotograf?!! (red.)

Fredericia Ironman 1999

Af Martin Kristensen



En lille historie om min første prøvelser med triathlons lange distance.

For at danne et billede om hvorfor jeg havnede i Fredericia den 7 aug. 1999 kl. 05.30 vil jeg gå tilbage til 1998. I Juli 1998 drog jeg med store forventninger ned til Lanzarote for at indgå i Club La Santas Green Team. Jeg skulle være instruktør i tennis og i fitness centeret. Herudover blev jeg lovet nogle cykelture. Så fremtiden så lys ud for mig. Ingen vinter og en masse træning, mens jeg arbejdede. Det kom nu ikke helt til at holde stik. Så som tiden gik fandt jeg ud af at jeg skulle bruge meget af min fritid på at træne. Men det var helt sikkert en kæmpemotivation at være dernede. Jeg tror jeg har set de fleste rigtige gode triatleter dernede. Og trænet med mange af dem så længe jeg nu kunne følge med !!!

Derfor blev det mig hurtig klart at det kunne være fedt at prøve kræfter med Lanzarote Ironman 1999. Og sådan blev det så. Jeg fik allieret mig med en hvis Hr. Fenger, som jeg allerede kendte. Og så blev træningen ellers skemalagt i en grad så selv jeg kunne fatte hvad det gik ud på. Og hver en ændring i programmet betød kun en ting. Mere træning og mere træning. Jeg endte med at træne i al min fritid dernede. Men jeg nød det. Og sådan kørte det frem til jeg drog tilbage til vulkanøen i maj for at deltage i min første Ironman. Og meget glædeligt var jeg langt fra den eneste KTKer dernede. Dagen kom og Lanzarote Ironman startede. Bortset fra en meget ubehagelig svømmestart, hvor jeg hyperventilerede og måtte svømme bryst de første 300 m, så gik det fint. Jeg kom op af vandet efter 1.03 og til min store overraskelse foran alle KTKere undtagen Alex P. Ud på cyklen hvor jeg koncentrerede mig om at overleve og så drikke. Drikke rigtigt meget endda!!! Efter 13 cykelflasker var jeg blevet blæst igennem og var tilbage i målområdet. Effektiv cykeltid 6.13, hvilket jeg var skuffet over, men der var jo kun en vej frem og det var at komme i løbeskoene. Løbet blev en varm og lang oplevelse. 4,05 timer efter kunne jeg omsider række armene i vejret. Jeg var blevet Ironman efter 11,32 timer. Hold fest hvor var jeg lykkelig. Inden jeg kunne få min medalje måtte jeg en tur på langs og få en kanyle i

armen..... Men det var det hele værd, selvom jeg havde drømt om tid på under 11 timer. Denne forsvandt med min cykeltid og en grum blæst.

Dette var grunden til at jeg fandt mig selv stående i Fredericia en kold sommermorgen. Denne gang vidste jeg hvad jeg gik indtil. Og mit mål var klart. Jeg ville svømme på timen og fyre kanonen helt af på cyklen. Jeg skulle ikke endnu engang føle, at jeg ikke havde givet mig fuldt ud på cyklen, så hellere udgå. Og så skulle jeg hvis alt gik meget vel løbe 3.45 på den afsluttende løbetur. Min drømmetid var under 10 timer, men så skulle jeg vist overgå mig selv.

Min taktik var anderledes, jeg ville forsøge om jeg kunne spise lidt bananer og "barer" undervejs på cyklen, så jeg havde mest muligt energi til løbeturen. På svømningen ændrede jeg taktikken fra at starte midt i al kaosen til at trække helt ud til højre i feltet. Dette skyldes vejrtrækningen. Jeg foretrækker vejrtrækning hver anden gang til venstre side. Således undgik jeg at folk lå på den side hvor jeg ikke trak vejret til. Og således blev jeg sparet for en masse slag og andet godt fra havet.

Starten gik og jeg fandt hurtigt en god rytme. Bortset fra de skide bundgarnspæle jeg var tæt ved at hilse på, så gik det godt. Op og løbe på stranden og så kom chokket. Uret viste 31 min. På hovedet tilbage i Lillebælt, hvor jeg besluttede at jeg ikke kunne ligge på fødder. Det gik ikke. Så jeg svømmer 2 runde alene og kommer op efter 1.03. Jeg følte næsten at mit race var forbi i dette øjeblik og ser de 10 timer få vinger på og forlade mig.

Skiftet gik godt og jeg fik spændt MDeren på og startet for 5 timers uafbrudt og meget høj The Prodigy koncert. Ligesom for at undgå for meget spekuleren!!!! Efter ca. 10 km på cyklen bliver jeg overhalet af en person der siger: "Hej Martin". Jeg ser til min store glæde at det er vores egen klubs Jesper Bæk. Jeg synes han ser meget målrettet ud og beslutter mig, koste hvad det vil, at jeg vil følge ham på første runde. Så har jeg noget - udover Prodigy - at fokusere på. Så med 10m. på et godt øjemål følger jeg Jesper. De første 35 km bliver kørt med en betænkelig høj puls, men vi bruger til min store glæde kun 56 min. Fint tempo tænker jeg og bliver der. Sådan går de næste to runder. Tiden flyver afsted og pulsen er stadig i den høje ende. De første 90 km bliver kørt på 21/4 time. Jeg begynder nu at være lidt bekymret for om jeg er ved i bedste "Antonsen-stil" at aflive mig selv på cykel. Men jeg føler jeg har fundet "mit hjul" og er desuden rigtig godt kørende. Herudover ligger jeg overraskende langt fremme efter de 90 km. Der er virkelig blevet overhalet mange.

Med et øredøvende brag der totalt overdøver Prodigy bliver jeg sendt tilbage til virkeligheden. Jeg ser til - ikke kun - min store ulykke at Jesper er punkteret. Meget uheldigt tænker jeg og når at sende et medlidenhedsblik til ham inden jeg kører forbi. 10 m. er

jo en hel del.... De næste 60 km kører jeg på min egen betingelser og sparer en anelse på benzinen. Til gengæld har jeg nu virkelig tid til at propæde. Der ryger den ene banan ned efter den anden godt fulgt op af powerbarer og masser af sukkervand.

Ved 160 km er Jesper oppe igen. Desværre blive jeg idømt en meget uretfærdig Stop and Go straf da jeg på en bakke, hvor vi begge hælder vandet fra kartoflerne, ruller tættere og tættere på Jesper. Selv om jeg brokker mig meget højlydt over uretfærdigheden begået imod mig er der kun en vej. Af cyklen og på igen. Jeg ser at Jesper er kørt og kører resten af vejen selv, mens jeg slapper af for at få lidt kræfter til skiftet. De sidste 10 km går med at overveje om jeg kan løbe 5 eller 6 km før jeg må udgå!!! For jeg er fuldstændigt ristet og kan ikke træde en bule i en blød hat.

Jeg sætter cyklen efter 5.09 og begiver mig ud på løbet. Jeg opdager til min store overraskelse at jeg godt kan løbe. Ikke nok med det så løber jeg 49 min på den første omg. Jeg ta'r en omgang til tænker jeg og løber den på 54 min. Men nu er virkeligheden ved at indhente benene. Jeg bliver heppet frem som jeg aldrig har prøvet det før. Tak til alle jer der råbte og skreg på mig derovre. Det var virkelig fedt..... Jeg begynder nu at se en tid på under 10 timer som en realistisk mulighed hvis jeg ikke går ned. Jeg kan næsten ikke tro det. 3. omg. bliver en lang omgang. Det gør virkelig ondt i benene nu. Og de føles som betonklodser. Men samtidig kan jeg se at dem jeg har konkurreret med har det hårdere end jeg selv. Det giver ny energi. Jesper er væk. Jeg kan nærmest tælle at han på hver omgang løber 2,5 km længere end jeg gør. Og bagfra kan jeg se Richard komme nærmere og nærmere - heldigvis som den eneste.

Ind på sidste runde og forbi opløbsstrækningen hvor jeg glemmer alt om smerte og trængsel på grund af stemningen derinde. En omgang tilbage tænker jeg. Og jeg skal bare løbe under 1.03 time på den. Så når jeg min drøm. Jeg bliver simpelthen nød til at tælle km nu. Ved 39 km har jeg 17 min. til at nå i mål. Jeg løber alt hvad jeg kan og presser pulsen helt op omkring de faretruende 150 !!! 5 min tager den og jeg ved den er der. Opløbsstrækningen glemmer jeg aldrig og kl 16.59 kan jeg endnu engang strække armene i vejret og konstatere at ens drømme og mål godt kan gå i opfyldelse!!!! Tiden siger 9.58.50 og jeg er ubeskrivelig lykkelig.....

Til sidst vil jeg gerne lige rose træningsudvalget for deres nye tiltag i efteråret. Det ser virkeligt lovende ud. Jeg glæder mig i hvert fald.....

Oplevelser fra et nyt medlem

Af Christina, med mange hilsner

Jeg vil gerne gennem bladet her fortælle om mine oplevelser af det at være nyt medlem i KTK.

Mit første møde med en af klubbens ansigter var ved Brøndby kvinde-tri, hvor Lene stod og fortalte overbevisende om klubben og sporten. Så med hjem i bagagen lå en folder fra KTK og nogle andre triathlonklubber, men umiddelbart var der de største muligheder for træning i løbet af ugen hos KTK. Derfor mødte jeg op en torsdag aften til svømning, selvfølgelig uden svømmebriller de blev dog hurtigt anskaffet ligesom badehætten blev fundet frem. Nu kan jeg altså se noget, og det med badehætten er nok primært for at jeg slipper for at få grønt hår, (det er jo sådan set også er fint nok). Min store udfordring er startet, jeg skal lære at crawle – og nu er det jeg tænker, hvorfor fa.... har jeg ikke lært det, da jeg var barn. Husk armene, benene og oven i det hele skal jeg ydermere også huske at trække vejret, det er helt sikkert mere end tre ting på en gang.! Nå men jeg kæmper ufortrødent videre, det kan jo kun gå fremad.

Lørdag den 16.10 var der fællestræning for pigerne, og det var en utrolig god måde at lære nogen af de andre piger at kende på. Vi havde en rigtig hyggelig formiddag, og jeg vil gerne sige tak for det gode initiativ. Generelt er jeg meget positiv over den måde, jeg er blevet modtaget på. En af grundene til at jeg skriver her til bladet er egentlig også for at sige tak for det, tit og ofte får vi jo ikke sagt det i hverdagen.

Aktiviteter i KTK86: Gode ideer modtages

Af Marianne Schou, Aktivitetsudvalget

I sidste nummer af Tri-Expressen var der et spørgeskema, som jeg håber DU brugte !! Det er nemlig bestyrelsens og udvalgenes måde, at aflæse medlemmernes mening.

Bl.a. var der nogle, der gav udtryk for, at aktivitetsniveauet var for lavt ! Eller at der manglede "noget"!

Det vil "vi" gerne ændre på... men mangler nolge ildsjælde til at komme med andre ideer end dem, vi allerede selv har fået.

Dette er en opfordring til de "gamle" som nye medlemmer...
Forslag modtages på telefon
33 21 61 96 eller e-mail:
olevorm@vip.cybercity.dk.

Oplæg til ny elitestruktur i KTK86

Af Morten Tolsgaard, eliteudvalget

I sidste nummer af klubbladet havde eliteudvalget (p.t. Laurits Jakobsen og undertegnede) en lille annonce hvor vi efterlyste medlemmer der var interesseret i at yde et stykke arbejde omkring eliten. Henvendelserne udeblev desværre og man kan jo undre sig om der er nogle der overhovedet "gider" at yde et stykke frivilligt arbejde. På trods af dette har udvalget udarbejdet et oplæg til en ny elitestruktur, vel vidende at der mangler folk til at udføre "det grove arbejde". Resultatet af dette kan opdeles i følgende hovedpunkter:

Vision
Profilere KTK86 som Danmarks bedste klub rent resultatmæssigt såvel individuelt som for hold på alle distancer. På længere sigt er det endvidere visionen at synliggøre KTK86 på europæisk plan, eventuelt som en separat afdeling af KTK86 med et uafhængigt budget til at varetage elitearbejdet - á la de semi-professionelle cykelhold, der har bragt yderligere fokus på cykelsporten i Danmark. Tiltrække mediernes opmærksomhed på duathlon/triathlon.

Struktur
Der oprettes en elitegruppe og en "boblegruppe" (sub-elite). Der kan maksimalt være 10% af medlemmerne i hver af grupperne. Udtagelserne sker på baggrund af udvalgte stævner samt tilhørende objektive krav, defineret som en relativ procentvis afvigelse fra vindertiderne ved disse stævner. Eliteudvalget vedligeholder et regneark med navne, resultater samt tilhørende udtagelses-krav, således at medlemmerne på forlangende kan udbede sig det til enhver tid gældende regneark. Alt det ovenstående gælder generalklassementet samt i juniorklasserne ved de udvalgte stævner, det vil sige at der ikke i elitearbejdet vil blive taget specielle hensyn til veterangrupperne. Eliteudvalget kan kun ændre og dispensere fra de objektive krav med bestyrelsens godkendelse.

Økonomi
Eliteudvalgets budget forventes fortsat at udgøre minimum 5000 kr. fra klubben samt et beløb fra sponsering m.m. Et budget for eliteudvalgets arbejde vil foreligge ved generalforsamlin-gen. På længere sigt er det ønskeligt at eliteudvalgets arbejde finansieres ved hjælp af aktiviteter, der ikke belaster KTK86's andre aktiviteter.

Krav
Medlemmerne af KTK86 der kan klare udtagelseskravene til elitegruppen og "boblegruppen" skal have deres stævnekalender godkendt af eliteudvalget for at kunne modtage støtte. Desuden skal de to gruppers medlemmer hjælpe til ved forskellige aktiviteter, der afholdes af eliteudvalget. Omkring sponsering af den enkelte skal eliteudvalget være bekendt med dennes aftaler, således at der eksisterer et samlet overblik i eliteudvalget.

Støtte
Da det er begrænsede midler, der er til rådighed i eliteudvalget, støttes på kort sigt kun stævner der afholdes i Danmark. På længere sigt vil store stævner i resten af Europa være interessant. Der vil ske en samlet tilmelding ved mesterskabsstævner, for at tilsigte at KTK86 bliver repræsenteret med de stærkest mulige hold i holdkonkurrencerne. Udgifterne til tilmelding vil blive afholdt 100 % for elitegruppens vedkommende samt 50 % for "boblegruppen". Transportudgifter til stævner vest for Storebælt afholdes 100 % for elitegruppens medlemmer samt 50 % for "boblegruppens" medlemmer - hvis der er fælles transport for KTK86's medlemmer til stævnerne, opfordres elite- og boblegruppens medlemmer til at benytte denne. Hver atlet i elitegruppen får et sæt konkurrencetøj udleveret hvis han/hun kan opfylde kravene. Der arbejdes på at få paradedragter til medlemmerne i elitegruppen (afhænger af økonomien). På sigt (ikke år 2000) afholdes 1-2 træningslejre om foråret af ca. 2 ugers varighed. Til disse træningslejre vil elitegruppen modtage økonomisk støtte.

Udtagelseskriterier for elite- og boblegruppen

Af Morten Tolsgaard, eliteudvalget

Ja, så sidder jeg her med en deadline hængende over hovedet. I sidste klubblad lovede jeg en længere artikel omkring udtagelseskriterier for elite- og boblegruppen. Nu må jeg efter at have regnet en del, sige at det ikke er helt nemt at forsøge at definere nogle objektive krav. Specielt er der problemer omkring hvordan man definere kvaliteten af et stævne således, at f.eks. DM'erne år efter år kan sammenlignes retfærdigt. Dette betyder at jeg bliver nødt til at "grave" dybere i kvalitetsbegrebet ved at inddrage et større datagrundlag og lave en slags formel, vi kunne jo kalde den "Tolsgaards formel for kvalitet", ja man er vel ikke ingeniøruddannet for ingenting... Nå, men i sidste ende er det altså bestyrelsen der skal "nikke" OK til udtagelseskriterierne og ikke bare en ingeniørnørds sygelige trang til at sætte menneskelige præstationer på formel. Nedenstående følger de grundlæggende ting der dog p.t. ikke er godkendt af bestyrelsen !

- Der må ikke være mere end 10% af medlemmerne i elite- eller boblegruppen. Det vil sige at der p.t. maksimalt kan være 12 duathleter/triathleter i hver af grupperne.
- Udgangspunktet er resultater der ikke er mere end 2 sæsoner gamle.
- Fremover tages udgangspunkt i nogle "kvalitetsstævner" der er

defineret i forvejen. Da terminslisten ikke p.t. er kendt er der ikke sat stævner på for år 2000.

- Udgangspunktet er en procentvis afvigelse fra en skammelplads defineret som den procentvise afvigelse fra gennemsnittet af de tre første deltagere i mål for såvel mænd og kvinder.
- Oplægget er p.t. følgende procentvise afvigelser til elitegruppen for mænd: 6%, 8% og 12% for henholdsvis sprint- og OL-distancen med "drafting", sprint- og OL-distancen uden "drafting" og langdistancestævner. De tilsvarende procenttal for kvinderne er 8%, 10% og 14%.
- Oplægget er p.t. følgende procentvise afvigelser til boblegruppen for mænd: 10%, 14% og 20%. For kvinderne er tallene: 12%, 16% og 22%.
- Specielle udtagelseskriterier omkring duathlon mangler her...
- Bestyrelsen forebeholdes ret til at dispensere fra ovenstående for at tilgodese KTK86's interesser omkring holdkonkurrencer.

Lige lidt "talgymnastik" taget fra DM-kort i 1998 og 1999. I 1998 var der i alt 15 mænd og 9 kvinder der opfyldte elitegruppens udtagelseskrav og heraf var 5 mænd og 2 kvinder KTK'er. I 1999 var der i alt 17 mænd og 12 kvinder der opfyldte elitegruppens udtagelselskrav og heraf var 1 mand og 3 kvinder KTK'er.

Hvad der er sket med mændene i denne sæson ja det må guderne vide, men hvis KTK skal op leve op til fortidens resultater så skal der "andre boller på suppen" - læs det kan være at kvinderne skal lære mændene lidt om seriøsitet, konkurrencementalitet, holdånd, ... Klokken er mange og jeg skal snart til lørdagssvømning (=deadline) såå... Hvis der er nogen der slet ikke "fatter" hvad vi skal med en "elite" i klubben så bedes de snarest og senest på generalforsamlingen ytre sig for ellers "kører toget"!!!

"Der er sku' næsten noget seksuelt ved det"

Af Kuno H. Lund

Denne kommentar faldt lige før en spinningtime i de sure vinterdage, efterfulgt af: " Der er sku' nogle seksuelle undertoner". Manden der sagde det havde blikket rettet mod sine egne nybarberet ben der næsten skinnede som efter en god gang polering. Han var synligt glad og tilpas med dette.

Men hvorfor er det sådan at mænd barberer ben især indenfor visse sportsgrene herunder triathlon?

Alle folk der ikke befinder sig i disse miljøer finder det besynderligt og tiltider lidt bøsset og kinky. Normalt er det jo forbeholdt det kvindelig køn at signalere kvindelighed ved at barbere ben og hård under arme væk. Om en kvinde har hår på disse dele af kroppen bruges ofte, at den der ser, til at skelne skarpt mellem om kvinden udstråler kvindelig ynde eller om hun signalere feminisme, lesbiske tendenser og økologisk urtete. Nogle mænd barbere måske også ben for at signalere kvindelighed - men det vælger jeg at tro er et fåtal.

Andre vil nok indvende, at de gør det at rent aerodynamiske og hydrodynamiske grunde i samme boldgade som det at lægge vægt på den rigtige aerodynamiske stilling (på cyklen forstås !) og de rette løbesko osv.

Triathlon har jo altid været en sport for det innovative, det materielle, det vovede, og det grænsesøgende. Triathlonsporten har udviklet sig i retning at være hyper rationel, forstået som forsøget på at effektivisere midlet/forberedelserne for at opnå det højeste mål/den hurtigste tid. Vel ingen anden sportsgren er så gennemsyret af pulsurets fortræffeligheder og onder. Om det så er Verdensmesteren eller personen på begynderskamlen, så bærer de den sorte rem. Al træning måles i forhold til puls, kosten vejes og vurderes i forhold til energi og vægttab, tøj og materiel måles efter dynamik og vægt. Intet undgår tilsyneladende triathletens rationelle bevågelse. Groft sagt kunne man sige, at alt det sjove og impulsive er fjernet fra sporten og især træningen - men det er en anden kæphest som må vente med at blive redet.

Er det at barbere ben så bare et led i denne udvikling mod større effektivitet/ rationalitet for at mindske luft-/vandmodstanden???

Til det kan man jo indvende, at cykelrytterne i mange årtier har barberet ben, med den begrundelse at det så var mere behageligt at få masseret ben og lettere for den der masserede. Dette argument køber jeg gerne, men jeg ser det lige så meget som en tradition. Jeg kan ikke lade hver med at sammenligne det med, at cykelrytterne også med djævlens vold og magt skulle/skal have hvide sokker på - hvis man er en "rigtig" rytter. Dette er selvfølgelig også et mode-

fænomen, og det nærmer sig lidt min pointe med ovenstående

Det at barbere ben har som hovedårsag ikke det rationelle. Tværtimod er de bagvedliggende grunde irrationelle og udspringer af æstetiske følelser (vi vurdere noget udfra hvad blikket ser - en pågældende overflade - her benet. Det gør vi udfra simple modsætninger som smuk/grim, sexet/usexet osv.)

Her er det jeg vender tilbage til manden med de "polerede" ben, der næsten blev seksuelt tændt af sine egne ben. Det kan vi (mænd/kvinder ?) jo alle nikke genkendende til, når vi ser et brunt, barberet pigeben i..... (ærlighed er til tider nødvendig for at pointere noget).

Men at vi også skulle tænde på os selv?

Psykoanalysens fader Sigmund Freud ville som det mest naturlige vurdere ovenstående citeret person som havende et traume fra en af sine tidligere barnlige faser og set det som et eksempel på, at personen efterligner sine moders kendetegn med en seksuel perversion som resultat. Traumet skulle således bestå i, at personen i sit ubevidste sind have lageret et tidligere problem/konflikt (hovedsageligt en seksuel konflikt) mellem moderen og drengen. Så nåede vi så langt: Vi er ubevidst syge i sindet (Freud ville uden blusel hævde, at vi "shavere" eftertragter vores moder) og det giver sig udtryk i behovet for at fjerne vores mandlige kendetegn. Men fortvivl ikke kære triathlet, få ikke traumer eller psykoser fordi du slægter det kvindelig køn/din moder på. Freud havde sex på hjernen og alt blev analyseret udfra dette perspektiv,

Der er velsnarer tale om narcissisme (altså det at elske sig selv) - og som en klog "ordsmed" har mejslet det ud, er det jo forudsætningen for at kunne elske andre - som her er forklaringen på hele miseren. Den citeret mand elsker simpelthen sit ben og se noget æstetisk smukt i sit ben, hvor musklerne efter at hårene er fjernet fremstår endnu mere markeret. Poetisk kan man sige at: Musklerne danner et helt landskaber med bakker og dale. Sener skaber broer mens blodårer fremspringer som kilder og floder. Hele livet opstår ved musklernes kontraktioner som bemærkes tydeligt og hver en bevægelse påvirker landskabets konjunkturer og strukturer.

Så meget altså få det rationelle med argumenter om aerodynamik.

Jeg vil yderligere bemærke, at når vi som mandlige triathleter barbere ben, signaler vi også "I mean business" og "jeg træner målrettet". Man er kort sagt lidt af en "Vannabe" som gerne vil sættes i bås med topryttere. Et lignende eksempel, på hvorledes hår eller mangel på samme andre steder på kroppen kan fungere som et signal eller en del af en mode, er at mange mænd og kvinder har forsøgt sig med trenden: det er hipt at være skallet.

Jeg tror yderligere, at barbering af ben for mange opfattes som et ritual inden "kamp". Noget man udfører på en helt bestemt måde dagen inden konkurrence.

En lille anekdote fra det virkelig liv eksemplificere til dels ovenstående betragtninger:

At politifolk kører cykelløb er jo ingen særlig forseelse. At de barbere ben, er der jo heller ikke noget videre specielt i, når de nu kører cykelløb. Men at de også får vokset deres ben, hvilket indebærer en smertefuld behandling, syntes jeg sætter det hele i perspektiv. Ja dette skete rent faktisk på Påskens træningslejer på Mallorca. Fuldvoksne mandige betjente fik en efter en "shinet" benene op på en lille skønhedsklinik i det lokale supermarked !!!

Konkluderende vil jeg hævde, at de mænd som barbere deres ben naturligvis gør det udfra bevidste rationelle overvejelser om f.eks. luftmodstand, men de gør det også af irrationelle, æstetiske og traditionelle grunde som mere eller mindre er ubevidste. På den ene side signalere de hermed seriøsitet med deres sport, men de får også en æstetiske oplevelse/tilfredsstillelse ved deres eget glatte ben.

Mandlige triathleter der så lader håret vokse og vokse og....skal dog ikke føle sig mere "hellige" og mandige. De prøver bare at signalere noget andet, som at de er mandige og at de ikke tager det hele så seriøst, upåagtet af at det gør de jo så alligevel. De tillægger sandsynligvis også hår/eller ej på benet nogle andre betydninger.

Nåh det var så lidt oplysning til kvinder om vores behov til at barbere ben.
PS. Jeg barberer selv ben.

Kvindetri i Brøndby den 22/8

Af Jannie Rasmussen

Vi var tre piger fra klubben som deltog. Mette Ørngren, Anja Hilb og undertegnede.

Det er et udpræget begynderstævne hvor der, som navnet indikerer, kun er kvinder med. Det var den første tri jeg prøvede nogensinde sidste år, før jeg meldte mig ind i klubben, og der blev jeg nr. 50.

Efter et års træning i KTK kunne jeg så i år vinde kvindetri'en (ca. 800 deltagere), så det var ret sjovt for mig.

(Se bare hvad man kan få ud af at træne i KTK..., red.)

Se resultaterne i stævnejournalistens reportage...

Maribo Triathlon den 8. August 1999

Frank Mikkelsen

1500-40-10 og 500-20-5

Imens det meste af triathlon-danmark havde opmærksomheden rettet mod Fredericia den weekend, var KTK 86 alligevel pænt repræsenteret ved stævnet på Lolland.

Det var et beskedent felt der mødte op i Maribo søndag formiddag. Vejrprofeterne havde da heller ikke lovet det bedste vejr, men hvis det var vejrudsigten der holdt folk væk fra stævnet må det ærgre dem at det blev perfekt konkurrence-vejr på dagen: tørt, lunt og lettere overskyet.

Indrømmet, det så ikke ligefrem lovende ud lørdag aften da Jesper, Jørgen og jeg kørte til Naksskov for at overnatte op til stævnet, for på turen derned stod det vitterligt ned i stænger. Men man har altid lov at håbe og på selve dagen, bedst som vi havde fået vores cykler på plads i skiftezonen - klarede det op!

Der var 8 KTK'er til start blandt de lidt over 50 tilmeldte og i feltet måtte Henrik Antonsen regnes blandt favoritterne til at vinde herrernes olympiske distance, men det skulle vise sig ikke at være Henriks dag.

Kort før start fik vi en intruktion af stævnelederen og til fleres overraskelse fik vi at vide at drafting på cyklingen var tilladt, hvilket jo ændrer vilkårene noget. Men starten gik uden videre spekulation og først senere hen i løbet kunne man konstatere hvilken betydning draftingen fik.

Svømmeturen foregik frem og tilbage ad en 750 m bane, hvor man måske godt kunne have brugt nogle større bøjer til at pejle efter. Henrik Antonsen var tredje oppe af vandet og John Jakobsen godt 30 sek. efter som nr. 8.

Normalt ville Henrik nok have vist baghjul til dette felt men en punktering først på cykel-ruten satte ham ud af løbet. Cykel-ruten var en 20 km ud-og-hjem rute, der dels foregik på et stykke lige landevej og dels af snogede små veje. Ude på ruten kunne man siddende længere nede i feltet konstatere hvordan de førende havde samlet sig i en gruppe og bare tordnede der ud af. Her sad også én fra KTK. Nu skal vi ikke nævne nogen navne (Jesper Johnsen) men nogen af dem der sad i gruppen blev, i strid med eget udsagn, ikke set trække en eneste gang. De fungerede således mere som anhænger end som lokomotiv og man kan overveje om det måske er et bedre kælenavn til vores kære superæder.

På trods af en jagtende gruppe bagfra formåede den førende Christian Helveg (Tri-4) alligevel at holde afstand selvom han sad alene. Han holdt også første pladsen på løbeturen og det viste sig her at mange af de omtalte anhængerne faldt tilbage igennem feltet (til hvor de måske i virkeligheden hørte hjemme).

Det ændrer dog ikke noget ved John Jakobsens flotte anden plads.

Klubbens ene vinder blev Kim Heinesen der kom ind på en sikker første plads på den korte distance.

Efter stævnet havde Jesper inviteret på grill-mad, så vi kørte godt sultne hjem til Jespers forældre i Naksskov hvor vi kunne fordøje både oplevelser og laks fra grillen. Det blev afslutningen på en aktiv og hyggelig dag på Lolland.

Resultater kan findes i stævnejournalistens reportager i sidste nummer af Tri-Expressen... (red.)

Nedenfor ses fra venstre: Jesper Johnsen, Kim Heinesen, Jørgen D. Nielsen, Frank Mikkelsen, Henrik Storm Nielsen, forrest Jannie Rasmussen og John Milter Jacobsen

Berlin Marathon

Af Jannie Rasmussen

Et kort referat: Vejret var perfekt 17 grader og overskyet (senere lidt finregn). 22.800 deltagere. Der var så mange danske tilskuere med dannebro på vejen, så det var meget opløftende.

Jeg havde personligt et superløb indtil 35km, så blev det hårdt og tilsidst begik jeg en stor fejl og undlod at drikke efter de 35 med en efterfølgende alvorlig dehydrering, flimren for øjnene på de sidste 2 km. og tilsidst vaklen som var jeg beruset. Så det endte som en skræmmende oplevelse. Jeg kan hermed ikke anbefale at man løber de sidste 7,2 km. uden at drikke.

Se resultater andetsteds i bladet.

Fællestræning for KTK's piger fortsætter!!

Af Julie Rasmussen

Programmet for de næste fællestræningspas ser følgende ud:

27.11.99	kl. 8-14. Lørdagsvøm + morgenmad. Løb i Hareskoven* og styrketræning i Hareskovhallen.
28.11.99	kl. 11. MTB-duathlon i Hareskoven*. Distance: 3–10–3 km eller 3-10-3-10-3 km.
18.12.99	kl. 8-12. Lørdagsvøm + morgenmad. Løb i Fælledparken og styrketræning på Østerbro St.
19.12.99	kl. 10. MTB-duathlon i Blovstrød, 2. afd. af Cross Duathlon Cup'en. Arrangør: Triathleten.
22.01.00	kl. 8-12. Lørdagsvøm. + morgenmad. Hvad synes I vi skal lave???
23.01.00	Hvad synes I vi skal lave ???

*Der er mulighed for køb af mad, drikke, omklædning, bad og sauna i Hareskovhallen, som ligger 5 minutters gang fra stationen.

Tilmelding til Julie Rasmussen, tlf. 44 44 03 24,
e-mail: soeren.bollerup@mobilixnet.dk

Gode idéer til andre arrangementer er altid velkomne

Fødselsdage i KTK86

Af Erik Tersing

Kim Heinesen	16.11.
Jacob Hansen	18.11.
Christian Rosenberg	2.12.
Mette Søgaard	4.12.
Richard O'Dwyer	5.12.
Jacob Nørgård Justesen	16.12.
Kate Harboe Iversen	20.12.
Jens Gromkow	22.12.
Knud Jepsen	30.12.
Morten Tolsgaard Jensen	30.12.

Med navne på disse to (snart) **30-årige**, som klubben ønsker hjerteligt tillykke, samt held og lykke fremover, slutter dette årtusindes lykønskninger:

Alex Pedersen	24.11.
Anja Hilb	28.12.

Ishøj Triathlon 12. September 99

"Den grønne port til København"

Af Henrik Lüneborg

400 m svømning (50 m basin) 17 km cykling og 6 km løb: et stævne i Dansk Tri Forbunds oversigt (i bladet+www)!.
Mens andre fra klubben var til Fladså Tri, var jeg ene mand til Ishøj Tri. Tiltrods for at stævnet var tættere på Kbh. med toget, Ishøj Station med 50 m til svømmehallen. Tættere på stenbroen kommer man ikke til et tri stævne. Da jeg nu var den eneste, som deltog i stævnet er det vel på sin plads, at jeg fortæller lidt om det. Vejret var jo med os denne søndag, ihverfald i Ishøj "Den grønne port til København", dog med en del vind.

Stævnet var godt arrangeret, med inddeling i grupper udfra alder og en estimeret svømmetid. Så konkurrencen på hver bane var jævnbyrdig og i 50 m basin, så der var plads til overhaling. Cykelturen var en flad rute med sine sving og med modvind på tilbageturen heldigvis. Løbeturen var rundt om i nabolaget på en fredlig søndag uden de store forhindringer end asfalten. Målet var i sigte, en hyggelig gårdhave tæt ved svømmehallen.

Som ene KTK tilskuer var Jannie R. ventende på nogle deltagende venner, måske kommende KTK medlemmer?.

Der manglede ihverfald deltagelse af klubbens gode hoveder, da Tri4 tog nogle af de bedste placeringer. Min 36'te plads udaf 83 rakte ikke så langt, for ikke at tale om min gruppe placering nr. 18 udaf 33. Ikke så ringe endda, for en glad motionist.

Til jeres orientering var der mange præmier p.g.a. gruppe inddelingen og ikke mindst et billede af en selv lige efter at være kommet i mål, eftersendt som diplom.

Sådan, så jeg kan kun anbefale ...

Resultaterne:

Mænd (83 deltagere)	**Tid**
1. Rasmus Henning, Tri4	0:49:02
2. Eskild Ebbesen	0:54:30
3. Kåre Rasmussen	0:56:30
36. Henrik L., KTK-86	**1:06:16**

Kvinder (12 deltagere)	**Tid**
1. Tine From Poulsen	1:00:26
2. Anne K. Schmidt, Tri4	1:03:17
3. Stine Møllebro, Tri4	1:06:07

Stævnet har en god hjemmeside: www.ishoejtri.dk for information, tilmelding og resultater.

Henrik Lüneborg

The Times, Tuesday October 12 1999

En artikel Jannie har fundet til os omkring et dødsfald i London Triathlon...

Triathlete widow in appeal for witnesses

David Powell reports on the confusion surrounding the death of a competitor

How could a man drown in Britain's biggest triathlon and nobody notice it happening? That is the question being asked by James Loughery's widow, who appealed yesterday for witnesses to come forward to help to explain how an apparently fit man of 45, a trained lifeguard, could die in seemingly safe waters in front of hundreds of spectators and with safety and rescue procedures in place.

"I need to know how this could happen," Joan Loughery said. "If he had a heart attack, I could accept that, but if he died through lack of care that would destroy me. Swimming was something James did like other people breathe. He was a fit, healthy man. He was wearing a wetsuit, so there was buoyancy. I would just like some answers."

Three weeks ago, Loughery had left his home in Southgate, North London, for the London Triathlon at Royal Albert Dock in cheerful mood, looking forward to the event and reassuring his wife that there was no risk. "In the last conversation we had, I asked him to go through the safety procedures and he said: 'Joan, they have got speed-boats, canoes and lifeguards, don't worry'," Mrs Loughery said.

Mr Loughery was the swimmer in a charity team of three taking part in the corporate relay. "He had done loads of swimathons and swam in a club," Mrs Loughery added. "Our GP ended up joining the swimming club because he saw how fit James was."

Yet, some 900 metres into the 1500 metres swim, two competitors behind Loughery caught up with him and noticed that he was lying still in the water. "It was those two who called the rescue boat," Michael Smithwick, the London Triathlon promoter, said. "They said that they did not see him make any signals. Nobody else has come forward and said: 'We saw him stop, or we saw him gesticulating'."

The cause of Loughery's death will not be established until the inquest, scheduled for October 27, but Smithwick expects the verdict to be drowning. The pathologist has cited two possible causes: adult respiratory distress syndrome and drowning. Raymond Tiny, the coroner's officer, appealed for witnesses. "If we can unearth people who saw him in difficulties, that would help everybody," he said.

Although Smithwick has contacted the two swimmers who drew attention to Mr Loughery's plight, Mrs Loughery wants the search widened. 'They are telling me they are doing their investigation, but how can they contact people besides those directly

involved?" she said. "There were 2,700 participants and hundreds of spectators. 1 cannot imagine a situation where James knew his life was at risk that he would not put up signals."

The London Triathlon is confident that the event's safety and rescue procedures will stand scrutiny. "Our systems were functioning and were significantly in excess of anything that was required of us," Smithwick said. "There were fewer than five swimmers to every boat. One to 20 is the BTA [British Triathlon Association] requirement."

Mr Loughery is the first fatality in the 17-year history of sanctioned triathlon in Britain. "Though there were reservations about the triathlon and the way it was run, many of which are justified, the water was fine, everybody was wearing wetsuits and the precautions and rescue operation were satisfactory," Graham Schuil-Brewer, the acting chief executive of the BTA, said.

"We set high standards of safety in all aspects of our events and we review them constantly. Our technical committee makes everything as safe as possible. Though this is a tragic episode, we have many thousands taking part every year and we have very few accidents, let alone fatalities."

Jannie opfordrer hermed os alle til at være opmærksomme, ikke kun under svømningen, men det er her det går hårdest for sig i kampens "hede"...

Nye medlemmer

Som de f|este har lagt mærke til, så er vi blevet mange flere til træning. Hvem er de "nye" vil de "gamle" sikkert spørge? De "nye" kan svare selv, men her er et par eksempler: en håndboldspiller, en vandpolospiller, Spartaløbere, tidligere konkurrencesvømmere, deltagere fra kvindetriathlon og ironman-aspiranter.

Vi siger velkommen til:

Anders Birch
Anders Holst
Anne Mette Fuglholm
Carsten Leveau
Christina Hansen
Flemming Ingerslev
Flemming Lund
Hans Andersen
Hans Larsen
Heidi Otto
Helle Thyren
Jonas Kristensen
Jesper Andersen
Jørgen Nielsen
Kasper Grufstedt
Katja Jørgensen
Lars Nielsen
Lene Sigfredsson
Lene Vietz
Mads Christiansen
Mette Sivkjær
Mette Østerbye
Morten Hansen
Morten Nielsen
Morten Troelsen
Peter Ladegaard
Peter Riis
Ricki Hansen
Rikke Mortensen

Resultater fra stævner i ind- og udland

af Ole Vorm, KTK86's meget aktive stævnejournalist

Silkeborg tri 1900-90-21
den 22. august 1999.10.06

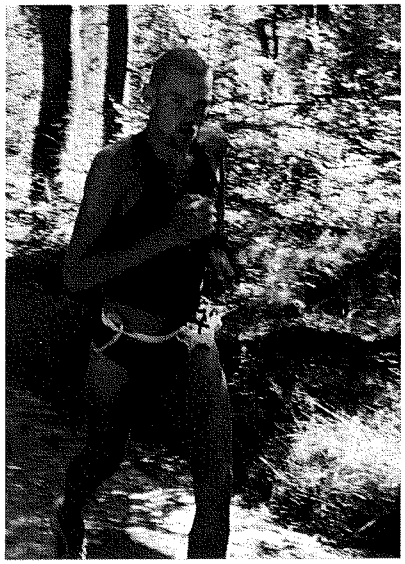
Kvinder
1 Pia B. Nielsen Tri-4
31.54 2.49.27 1.34.04 4.55.27
2 Julie Rasmussen KTK86
33.26 2.39.33 1.46.12 4.59.12

Nu gjorde Pia det igen, endnu engang havde Julie kørt fantastisk på cyklen (billedet), men endnu engang kom Pia bagfra og overhalede Julie på det afsluttende løb.
Mon ikke det står på meget løbetræning i vinter under kyndig vejledning af Julies træner(Søren formand).
Jeg er sikker på du nok skal få sat hende på plads til næste år.

Mænd
1 Mikkel H. Olsen OTK
26.18 2.22.22 1.19.41 4.08.22
22 Wael Adlouni KTK86
34.30 2.36.35 1.34.25 4.45.31
37 Jacob N. Hansen KTK86
33.56 2.49.46 1.35.31 4.59.14
42 Jørgen D. Nielsen KTK86
45.35 2.40.00 1.37.26 5.03.02

Udgået:
Henrik Antonsen KTK86
30.14 2.18.57 0.0000
Ole Vorm KTK86
30.25 2.26.18 0.0000
Torsten B. Larsen KTK86
38.35 0.00.00

Nedenfor ses Jørgen D. Nielsen på det afsluttende halvmarathon



Klubmesterskab i 5 & 10 km løb
fælledparkløbet, 29. august 1999

10 km kvinder
Ingen gennemførte.

10 km mænd
1 Morten L.Møller AK73 32.38
6 Kuno H.Lund KTK86 36.29
Klubmester 1999
7 Frank Mikkelsen KTK86 36.31
8 Anders Bergmann KTK 36.33
10 Wael Adlouni KTK86 36.57
13 Søren formandKTK86 40.08
Klubmester for Hareskoven tri
Klubmester 1999 mænd +40 år
15 Jesper Johnsen KTK86 40.49
16 Casper Monrad KTK86 40.56

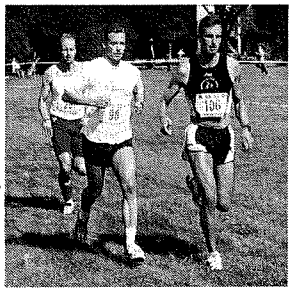
5 km kvinder
1 Janni Rasmussen KTK86 19.59
Klubmester 1999
2 Marianne Schou KTK86 20.57

Til højre ses kvindernes klubmester, Jannie. Billedet er dog fra Kvindetri'en i Brøndby, hvor hun også vandt.

Nedenfor ses en duel mellem formand Søren og Casper; Søren trak det længste strå - godt gået af en mand i den alder... Klubmester +40!

5 km mænd
1 Tom G. Knudsen Sparta 17.18
4 Ole Vorm KTK86 18.59
Klubmester 1999
5 Olaf A.Paulson KTK86 19.01
13 Henrik Lüneborg KTK 20.45

Her ses Ole Vorm på vej til et klubmesteskab, trods "store" lår efter et cykelløb...



Blovstrød Duathlon 7-36-3,5
5 september 1999

Mænd
1 Henrik Antonsen KTK86
25.15 0.56.50 12.30 1.34.35
2 Jonas Christoffersen KTK86
26.10 0.58.00 13.28 1.37.38
8 Kasper Monrad KTK86
27.30 1.02.15 14.01 1.43.46
9 Jesper Johnsen KTK96
27.58 1.01.39 14.32 1.44.09
41 Benny Ohlsen KTK86
32.54 1.17.12 16.42 2.06.48

Henrik Lüneborg KTK86
31.47 1.10.48 udgået !

Ingen KTK86-kvinder deltog.

Køge tri 500-30-9
den 19.september 1999

Mænd
1 Henrik Antonsen KTK86
7.41 0.46.16 32.35 1.26.32
2 Ole Vorm KTK86
7.36 0.49.14 34.08 1.30.58
3 Peter Zechner KTK86
0.57.17 34.24 1.31.41
4 Peter Christens KTK86
7.22 0.50.20 35.33 1.33.15
7 Jesper Johnsen KTK86
8.14 0.50.46 37.01 1.36.01
10 Morten Spanier KTK86
7.50 0.53.01 35.36 1.36.27
11 Casper Monrad KTK86
8.18 0.50.44 37.50 1.36.52
14 Kim Heinesen KTK86
8.39 0.52.22 36.53 1.37.54
41 Søren Budtz KTK86
9.18 1.00.20 41.20 1.50.58
57 Peter Høegh KTK86
12.57 1.04.09 37.54 1.55.00

Ingen kvinder fra KTK86 deltog i dette stævne !

Kvindetri brøndby 200-10-2
den 23. august 1999

1 Jannie Rasmussen KTK 0.55.32
18 Mette Ørngren KTK86 1.04.00
20 Anja Hilb KTK86 1.04.26
....
751 Susanne Kronvold 3.09.40

Det er godt nok en utrolig tid, så lang tid kan man da ikke være om at sætte håret og lægge make up efter svømningen ????
Bemærk det høje deltager antal, hvorfor kommer der ikke nogen af alle de kvinder til andre stævner ?

ETU-cup Madeira, 750-20-5
den 2. oktober 1999

1 Jenny Rose NZL 1.08.58
8 Lisbeth Kristensen KTK1.13.57

Stevens tri, 375-18-4,2

Mænd
1 Rene Jensen Køge 47.55
2 Ole Vorm KTK86 48.21
? Peter Christens KTK86 ????

Kvinder
1 Marianne Schou KTK86 55.48
Ja – sekretæren kan endnu!

Hillerød tri, 1000-78-21
21. august 1999

1 Stig Sørensen SMT
18.35 2.11.31 1.26.25 3.56.31
8 Kristoffer Kramhøft KTK
17.25 2.16.59 2.00.38 4.35.02
49 mænd deltog

Hillerød tri, 500-39-10,5
21. august 1999

1 Kristian Thestrup Tri-4
07.21 1.04.37 0.42.53 1.54.51
4 Peter Zechner KTK86
07.57 1.06.45 0.45.29 2.00.11
14 Anders G. Holst KTK86
10.22 1.16.02 0.42.26 2.08.50
54 Søren Budz KTK86
09.43 1.15.36 0.54.19 2.19.38
135 Henrik Lüneborg KTK86
10.00 1.32.55 0.54.24 2.37.19
216 mænd deltog
Ingen kvinder deltog !

HUSK nu at angive klub på jeres tilmeldinger, af resultatlisten kan jeg se at det var muligt at angive klub, men der var næsten ingen af de nævnte KTK'er der havde gjort det !!!!!

Ishøj tri, 400-17-5
12. september 1999

1 Rasmus Henning Tri-4
4.36 0.49.02
36 Henrik Lüneborg KTK86
7.41 1.06.16
83 mænd deltog.

Sorø Duathlon 7-30-3,5
25. september 1999
Klubmesterskab

Mænd
1 Henrik Antonsen KTK86
25.09 47.32 13.24 1.26.05
Klubmester 1999, lang duathlon
3 Peter Zechner KTK86
26.35 49.44 13.51 1.30.10
4 Jonas Christoffersen KTK86
26.48 49.30 14.02 1.30.20
18 Henrik Lüneborg KTK86
31.02 1.00.04 16.26 1.47.32
23 mænd deltog

Nedenfor ses starten på Sorø Duathlon, hvor KTK afholdt klubmesterskaber

Kvinder
1 Kate Iversen KTK86
30.25 53.21 16.02 1.39.48
Klubmester 1999, lang duathlon

Som det kan ses af mellemtiderne udspillede der sig en drabelig kamp om 3. pladsen mellem Peter og Jonas.

Berlin Marathon

Jannie Rasmussen KTK 3.24.34
nr. 128 total kvinder
nr. 34 i sin aldersklasse

Julie Rasmussen KTK 3.27.00
nr. 161 total kvinder
nr. 40 i sin aldersklasse

Søren Bollerup KTK 3.10.45
nr. 1786 total mænd
nr. 315 i sin aldersklasse

Nu mangler der bare årets store race – Hawaii IRONMAN, her er KTK86 repræsenteret ved Susanne Nielsen, som er en af storfavoritterne.
Vores meget aktive passive medlem Peter Sandvang stiller også op til stævnet, det er spændende om han kan sætte sig op til dette stævne på samme måde som til VM i sverige. Han har jo nået 3 meget store ting på et år; giftet sig, vundet VM-guld på lang tri og blevet far.
Jeg kan godt forstår hvis han ikke er så sulten efter at nå sit mål.
Men under alle omstændigheder krydser vi fingre for de 2 KTK'er.

Sæson tilbageblik
Ja, det var så den sæson, endnu engang markerede KTK86 sig i mange stævner både mht. gode placeringer men også, hvad jeg finder lige så vigtig, med mange deltagere på alle niveauer.

Triathlon er en ener sport, men ved at deltage i mange stævner lære man hurtig andre fra klubben at kende og mange gange kommer man også i snak med ens konkurrenter når man kommer i mål. På den måde er det lidt en selvforstærkende proces, idet på den måde synes det bliver hyggeligere og hyggeligere at komme ud til stævner.

I år gik det jo desværre ikke så godt med vores klubtøj. Men til næste år skulle der være styr på klubtøjet igen. Vi er en stor klub og der er mange som kun kender hinanden i svømmetøj og badehætte, det er derfor lidt svært nogen gange at kende folk når man møde dem ude til stævner Med ens klubtøj er man imidlertid ikke i tvivl om at det er en KTK86'er der kommer løbene, så derfor køb klubtøj og brug det i stævnerne. På den måde kan vi også bedre opbygge et fællesskab som kan være til stor nytte.

Jeg synes personlig DM-OL var et godt eksempel på hvor sjovt en dag i regnvejr på den jyske hede kan være, når man er mange om at står i regnen og småfryse.

Der er i år kommet mange nye ansigter i klubben, det er altid glædeligt, forhåbentlig bliver de i klubben. Vi har tit fået mange nye medlemmer der hurtigt er forsvundet igen. Jeg ved Søren og Julie gør et stort stykke

arbejde med at integrer de nye, men måske det var en ide med en tante/onkel ordning hvor der var nogen "gamle" medlemmer der kunne stå som kontaktpersoner for de nye. Et godt råd til jer nye; gør jer lidt synlige til træning, hvis i har spørgsmål så prøv at spørge de andre klubkammerater, de fleste har ikke noget imod at dele ud af deres erfaringer.

Her vil jeg gerne slå et slag for vores fælles morgenmads ordning efter svømning lørdag morgen. Her er der virkelig mulighed for at snakke med andre medlemmer og ikke kun i 10 sek. af gangen som er den normale pause mellem intervallerne i svømmehallen. PS: husk kaffe/te/kakaokrus.(pris kun 10 kr.)

I mange år har Kim Heinesen suverænt været den der har deltaget i flest stævner/år, men i år har han fået kamp til stregen og er måske blive slået af Henrik Lüneborg. Jeg har ikke lavet en sammentælling, men jeg synes det er dejligt at se at vi har fået endnu et medlem der er meget stævneaktiv.

Til alle jer der kun synes træning er sjovt og måske mener at i ikke er gode nok til at deltage, kom ud til stævnerne og mærk suset fra adrenlinen og nervøsiteten den får du lige meget om du bliver nr. 1 eller nr. 100.

Som ny i sporten synes jeg det er vigtig at komme ud til så mange stævner som muligt for at prøve de forskellige stævner, møde mennesker og få udvalgt nogle stævner som man vil satse på fremover.

Nogen af de meget seriøse vil måske sige at de skal toppe til et bestemt stævne og derfor ikke kan deltage i så mange stævner, det synes jeg er noget vrøvl se bare på Rasmus Henning fra Tri-4.

Man kan inden sæsonstart udvælge hvilke stævner der er træningsstævner og hvilke man satser på at køre optimalt. Træningstævnerne er så bare et kvalitets AT-pas. Der er selvfølge risiko for at blive slået af nogen man normalt ikke mener man skal blive slået af, men du ved med dig selv at der er et stævne hvor du kommer og viser din styrke.

Det er også kun gennem race du træner opladning, forberedelse, taktik, væskeindtag mv. til brug i vigtige stævner.

Det jo kedeligt at træne et år og så stille op til et stævne hvor alt går galt fordi man er i en uvant presset situation.

Det skal dog lige siges at hvis man træner til Ironman og har fuldtidsarbejde er det kun i weekenden man har tid til at træne langt og der kommer stævnerne selvfølgelig lidt på tværs. Men det er alligevel vigtig at komme ud til en del stævner for at prøve de forskellige ting af.

Hvis man skal træne ekstra kan man f.eks. bare cykle til eller fra stævnet, eller løbe en lang tur efter stævnet.

Det var alt fra nu, håber i få en god vinter uden skader og masser af træning, så I er klar til at forsvare KTK86's farver næste år(hvad farver er det nu lige vi har ?).

Aktivitetskalender for svømning i KTK86

(aktiviteter som jeg kan komme i tanke om, Michael Jepsen, svømmetræner)

November

03.11.99 Opstart onsdagssvømning i Fælledbadet kl. 19.00-21.30. Første time teknik for alle, dog ikke for dem der svømmer teknik om mandagen. Lene vil være der hver gang og Michael vil komme 1-2 gange om måneden, så trænerne har rigtigt god tid til svømmerne.

18.11.99 Svømmeudfordring 100 x 100. Svømmetræneren (michael Jepsen) udfordrer alle i denne disciplin. Starttid 1.30-1.45, hvilket betyder et tidsforbrug på 2.30-2.55 t. Vi starter kl. 19.30 sammen med Politiet på Ifi. Til KTK´s træning kl.21.00 vil der stadigvæk være et program til alle andre.

25.11.99 Svømmetest 10 x 100 meter. Starttid 4.00 min.

December

02.12.99 Swimmeet99. KTK´s svømmestævne på Ifi, hvor vi udfordrer de andre tri klubber i særlig udvalgte svømmediscipliner.

04.12.99 Klubmøde på Ifi kl. 10.00. Svømmeteori, smidighedsøvelser, samt massage. Hvad er nødvendigt? Og hvorfor? (Ved svømmetræner Michael Jepsen og tidligere triatlet Kristine Johnsen).

14.12.99 Svømmetest 1000 meter. Sidst test i dette årtusinde.

16.12.99 Sidste træningsdag, svømning på Ifi. Der vil muligvis være mulighed for anden træning i Julen. Mere om det senere. Vil blive meddelt til træning og via Internettet.

20.12.99 Juleafslutning v/træner trioen. Fælledbadet kl. 20.30. Der vil være almindelig teknik træning inden. Kl 20.30 vil de tre trænere være vært ved en afslutningstræning for alle medlemmer i KTK 86.

Januar

08.01.00 Kl. 10.00. Træningsplanlægning/-vejledning. Målgruppe: Primært nye medlemmer. Oplæg: Hvad er målet? Hvordan kommer jeg i gang. Der vil deltage en lang række af aktive, samt forhenværende triatleter, som vil dele ud af deres erfaringer. Michael Jepsen vil være kontaktperson for dette møde.

Aktivitetskalender for KTK86

Af Aktivitetsudvalget

November

13.11.99 Kl. 10 Klubmøde: "Styrketræning som skadesforebyggende element" ved Anders Storskov. Sted: Styrketræningsrummet i kælderen under Østerbro Stadion.

14.11.99 Kl. 11 MTB-duathlon i Hareskoven. Distance: 3-10-3 eller 3-10-3-10-3 km./Søren B.H.

23.11.99 Kl. 21 – 22.30 Svømning - Test 3: 10 x 100 m/Michael J.

27.11.99 Kl. 8 - 14 og 28.11.99 Kl. 11 – 13 Fællestræning for pigerne. Lør.: svømning, løb, styrketræning. Søn.: MTB-duathlon/Julie R.

28.11.99 Kl. 11 MTB-duathlon i Hareskoven. Distance: 3–10–3 km eller 3-10-3-10-3 km./Søren B.H.

December

02.12.99 Kl. 21 – 22.30 Swim Meet 1999/Michael J.

04.12.99 Kl. 10 – 12 Klubmøde:. "Svømmeteori og smidighedsøvelser" ved Michael J. og Kristine J. Sted: Hvor vi spiser lørdagsmorgenmad.

10.12.99 Kl. 17.45 Juleløb ved Gabor Klötzcl. Sted: Fælledparken. Distance 5.116 km. Førstegangsløbere kl. 17.44.

12.12.99 Kl. 11 MTB-duathlon i Hareskoven. Distance: 3–10–3 eller 3-10-3-10-3 km./Søren B.H.

14.12.99 Kl. 21 – 22.30 Svømning - Test 4: 1000 m/Michael J.

16.12.99 Kl. 21 – 22.30 Sidste svømmetræning inden jul.

18.12.99 Kl. 8 - 12 og 19.12.99 Kl. 10 Fællestræning for pigerne. Lør.: svømning, løb, styrketræning, søn.: MTB-duathlon/Julie R.

20.12.99 Kl. 19.30 - ? Juleafslutning i Fælledbadet/Michael J. og Lene T.

Januar

02.01.00 Kl. 11 MTB-duathlon i Hareskoven. Distance: 3-10-3 eller 3-10-3-10-3 km./Søren B.H.

08.01.00 Kl. 10 – 12 Klubmøde: "Træningsplanlægning for kort og lang distance". Sted: Hvor vi spiser lørdagsmorgenmad.

09.01.00 Kl. 10 MTB-duathlon i Hareskoven, 3 afd. af Cross Duathlon Cup'en. Distance: 3-10-3 løb eller 3-10-3-10-3 km./Hareskoven Triathlon Klub ved Søren B.H.

15.01.00 Kl. 10-12 Klubmøde: "For nye medlemmer". Sted: Hvor vi spiser lørdagsmorgenmad/Søren B.H. og Julie R.

22.01.00 Kl. 8 - ? og 23.01.00 Kl. ? Fællestræning for pigerne. Program følger senere/Julie R.

23.01.00 Kl. 11 MTB-duathlon i Hareskoven. Distance: 3-10-3 eller 3-10-3-10-3 km./Søren B.H.

30.01.00 Kl. 15-18, 18.30 - ? KTK86's generalforsamling og efterfølgende fællesmiddag.

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

0000155

KTK86

TILBUD

vandvittigt

MTB

TREK 6000 Alu.ramme med STX-RC gearsæt 3698,-
TREK 950 Cro-Moly Triple Butted m.deore lx 9sp. 4998,-
KLEIN ATTITUDE COMP STX-RC/LX/XT MAN.SX-E 9498,-
KLEIN ATTITUDE RACE LX/XTR Manitou SX gaffel 13498,-

KONA Caldera Bomber Z4 gaffel norm.pris 8498,- nu 5598,-
LOOK Bike Bag kraftig polstring norm.pris 1098,- nu 698,-
LOOK Hjultaske til 2hjul,kraftig polstring norm.pris 698,- NU 298,-

Principia Gaia Campagnolo veloce 9sp. 7998,-
Principia RSL Campagnolo veloce 9sp. 9498,-
Principia REX Campagnolo veloce 9sp. 11998,-

HOMETRAINERE

TACX Speedmatic 1450 898,-
TACX Force One 1420 1098,-

TJEK OGSÅ TILBUD PÅ VOR INTERNET-ADRESSE
NY SIDE PÅ INTERNETTET FRA D.01-09-99
WWW.HEINO-CYKLER.DK

HEINO

ROSKILDEVEJ 527 2605 BRØNDBY TLF.43432239
ØSTERBROGADE 158 2100 KBH.Ø TLF. 39208877