

TRI-Expressen

Klubblad for KTK86

Årgang 14, april 2000, nr. 2

www.ktk86.dk

Se klubbens nye hjemmeside på www.ktk86.dk

Læs uddrag fra Mallorca-dagbog

Træningsplanlægning, hvad er det?

Læs referat af Ole's foredrag

www.ktk86.dk

**Har du tilmeldt dig til DM i duathlon i Farsø?
Ellers kan du nå det endnu...**

Medlemsliste inde midt i bladet til at tage ud...

www.ktk86.dk

**Københavns Triathlon
Klub af 1986**

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

Kasserer
Tom Vinnergaard
Marstalsgade 47, 4.tv.
2100 København Ø
Telefon 35 42 56 75

Sekretær
Henrik Lüneborg
Østbanegade 33, 1.tv.
2100 København Ø
Telefon 35 38 74 82

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

Medlem 2
Casper Monrad
Skyttegaade 4, 1.tv.
2200 København N
Telefon 35 36 29 35

Suppleant 1
Peter Zechner
Telefon 40 91 98 51

Suppleant 2
Wael Adlouni
Telefon 23 37 05 35

Trænere

Svømning

Fælledbadet

Borgm. Jensens Allé

Mandag kl. 19.30-21.30
(19.30-20.30 er teknik for
nybegyndere, 20.30-21.30
har KTK hele bassinet.)

Onsdag kl. 19.00-21.30

(teknik for de, der ikke
"må" komme mandag...)

Lene: 35 82 22 16

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

Onsdag kl. 17.30

Søndag kl. 9.30

Kuno: 38 64 42 52

Duathlontræning:

Mosehuset, Hareskovvej

Lørdag kl. 11.30

Kuno: 38 64 42 52

Løb

Ifi, Nørre Allé 51

Tirsdag og torsdag

kl. 19.15-20.30

Kuno: 38 86 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. 200,- årligt
(inkl. Triathlon)

Gironummer KTK86

749-7636

KTK86's hjemmeside

www.ktk86.dk

Klubblad

Bladet udkommer

6 gange i 2000.

Deadline til det enkelte
blad **skal** overholdes:
19. maj 2000

(udkommer i juni)

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 dette nummer
af Tri-Expressen.

Indhold

	Side
www.ktk86.dk	4
Løb med, for og af piger	4
Foreningsarbejde for alle	5
Clubmesterskabet 2000 i svømning	6
Nye medlemmer	7
Referat af bestyrelsesmøde	8
Træningslejr Club La Santa	9
Svømmeprogrammer	11
Medlemsliste	13
Pigeudvalget informerer	17
Møde i træner- og aktivitetsudvalget	18
Kl. 8.00 lørdag morgen - hvornår er det?	20
Træningsplanlægning for løb og cykling uge 14-25	21
Træningsplanlægning, klubmøde	22
Tour de Mallorca	26

Redaktørens røst

Ja så sidder jeg her igen - i sidste øjeblik som sædvanligt... Det er svært at forene en ny uddannelse, træning, manden i sit liv, venner, familie og opsætning af et klubblad. Det skal ikke lyde som et dybt suk, mere som en undskyldning for, at der ikke er mere "spræl" i klubbladet. Men jeg har ikke den fornødne tid til at finde på små sjove notiser

Det er her du kære læser kommer ind i billedet, og det er selvfølgelig ikke dig, der altid sender noget til bladet, men derimod dig, ja dig, der sidder og hygger dig når du læser bladet, men endnu ikke selv har bidraget med noget læsestof... Eller blot et billede af din gamle hund der sover...

Det er blevet "sommer" som jeg lovede i sidste blad, og derfor er vi

alle selvfølgelig igang med træningen, eller?..

I hvert fald er sæsonen så småt i gang. Se at komme op af sofaen og ud af døren, der er mange små motionsstævner her i sommeren. Jeg er sikker på, at hvis du tilmelder dig klubbens mailingliste, så kan du aftale at følges med andre af klubbens aktive medlemmer til diverse løb?!

Der er DM i duathlon på programmet i starten af maj, tilmeldingen skal snart sendes. Vi har brug for dig på klubbens hold, uanset dit niveau!!!

Læs Henriks indlæg om foreningsarbejde, det kan være der er noget du er specielt god til, eller har lyst til at prøve.

Til sidst vil jeg ønske alle medvind på cykelstierne.

Camilla

www.ktk86.dk*Af Henrik og Christina*

KTK har fået eget domænenavn på nettet, hvis du ikke har set siden endnu, så klik dig ind på siden og se.

Vi vil samtidig bede jer om at kontrollere de sider, der henviser til jeres navn, adresse, telefonnummer og e-mail (det drejer sig primært om bestyrelsen og de forskellige udvalg m.m.). Venligst send en mail med oplysninger og evt. rettelser til: hlyneborg@image.dk

Filosofien bag hjemmesiden er, at gøre forhåbentligt nye medlemmer interesserede i KTK triathlon klub og give dem information om træning etc. Hjemmesiden er absolut også tænkt som et godt supplement til

informationer og oplysninger til os selv.

Vores målsætning er, at siden bliver opdateret løbende, til hurtig besked/information er det stadig mailinglisten, som skal anvendes.

Hjemmesiden er, hvad vi alle gør den til, derfor er nyheder, historier, inspiration, ideer/forslag og ros/ris meget velkommen.

Ang. mailinglisten

Nye medlemmer, som ikke er på mailinglisten og on-line-medlemmer, bedes tilmelde sig til: hlyneborg@image.dk med navn og email. Det gælder altså også dem, der har stået på den gamle mailingliste...

Løb med, for og af piger*Af Marianne Schou*

Løbegruppen for piger har nu eksisteret siden første februar og måske det er tid til lidt efterrationalisering:

Er det den korrekte måde at træne på?

Skal vi fortsat løbe langt om tirsdagen og korte, hårde intervaller om torsdagen? Osv.....

I starten var deltagelsen stor, men i de seneste tre uger er vi faktisk nede på 2-3 deltagere inkl. undertegnede. Det er ikke tilfredsstillende, hverken for Jer eller for mig.

Så derfor opfordrer jeg til, at I kommer ud af busken, tager fat i mig

eller Kuno og kommer med Jeres ønsker til, hvordan I mener løbetræningen kunne blive bedre, sjovere - kort sagt mere motiverende, således at vi etter ser flere piger til løb tirsdag og torsdag.

Lige en afsluttende bemærkning:
Det må gerne gøre lidt ondt - for at man bliver bedre!

Dvs. når I svømmer bagefter, vil I selvfølgelig være trætte, indtil I har vænnet Jer til disse to træningspas i træk. Men sådan er det jo med triathlon - der er hele tre ting at vælge imellem!

Foreningsarbejde for alle*Af Henrik Liineborg*

Vi har i KTK engang imellem brug for, at alle giver en hånd, som aktive medlemmer. Så det ikke er de samme, som bidrager for at holde klubben i gang (og kører træt i det). Der er mange måder, at hjælpe til på. Lige fra deltagelse i bestyrelse- og udvalgsarbejde til at være vejviser ved egne stævner. Alle bidrag er lige gode. Her er nogle eksempler på foreningsarbejde:

- Skriv et lille indlæg/artikel til vores blad Tri-expressen, som udkommer hver anden måned
- Vær vejviser til KTK86 og Hare-Tri's kommende stævne DM Sprint 2000 26.-27. august
- Som sagt udvalgsarbejde, se på udvalgene. Der er pladser i aktivitets- og stævneudvalget
- Har du bil, svømmer om lørdagen med morgenmad bagefter. Har vi morgenmadskassen på tur
- Få nye medlemmer med til stævner, arranger fælleskørsel med tog eller bil (del benzin omk.)
- Hjælp til med fælles arrangementer ved stævner: telte, kage, drikkevarer
- Der er generalforsamling Jan 2001, mød op. Der vælges bestyrelse og udvalg, bl.a. ny formand
- Og mange andre opgaver, find en...

Dit initiativ er velkommen (hvor svært kan det være?!).

Til orientering fremgår det i KTK's love, at alle medlemmer har pligt til aktivt, at arbejde for klubbens formål jfr. punkt. 4.6 under "Medlemmets rettigheder og pligter" - eller sagt på en anden måde:

Spørg ikke kun hvad KTK kan tilbyde/give/gøre for dig (de 1.000,- i kontingent), men spørg også hvad du kan tilbyde/give/gøre for klubben.

KTK er ikke et fitness center man betaler til. Foreningsarbejde er påkrævet for at opretholde klubbens i en standard vi alle kan være tilfredse med. Derfor gælder foreningsarbejde for alle aktive medlemmer, hvis klubbens skal være levedygtig fremover.

Ovennævnte (side) kan også ses interaktiv med links til andre emner på KTK's hjemmeside under Foreningsarbejde.

Til sidst vil jeg gerne komme med en opfordring til, at gode råd bliver fulgt op af, at I selv gerne vil gennemføre Jeres egne gode idéer!!!

Klubmesterskabet 2000 i svømning

Af michael Jepsen, svømmetræner KTK86

Så fik vi afholdt klubmesterskab i svømning torsdag den 23.03 kl. 21.00.

Efter en lille halv times opvarming, var vi er klar til at svømme de 3 discipliner.

Første disciplin var en 400 m fri svømning, fuld power. Udfra sin 400 m tid, skulle man så finde sin starttid på de 2 næste discipliner, som var en 125 m på 90%, samt 3 x 25 m på 75% af 400 m tiden.

Klubmesterskabet bestod altså af to konkurrencer. De 3 x 25 m blev

svømmet med to pauser på 5 + 10 sekunder.

Som det ses af resultatlisten nedenfor blev Christian vinder med kun 2.5 sekund fejlmargen. Tillykke med det. Selv om der var mange som var på træningslejre mv. var der en god deltagelse og vi havde en sjov aften.

Det er altid svært at ramme disse forskellige niveauer. Det er også formålet med stævnet. Det er for at lære jer at bruge de niveauer som I kan modtage fra undertegnet efter en test.

	Navn	400 m	125 m	Point	3x25 m	Point	Point i alt
1	Christian	06:15,0	02:11,0	00:02,1	01:46,0	00:00,4	00:02,5
2	Jens	05:12,0	01:45,0	00:02,3	01:29,0	00:02,0	00:04,3
3	Martin K	05:53,0	02:05,0	00:03,7	01:43,0	00:02,0	00:05,7
4	Steen	06:19,0	02:10,0	00:00,3	01:41,5	00:05,9	00:06,2
5	Omar	04:51,0	01:34,0	00:06,0	01:25,0	00:00,9	00:07,0
6	Anders H	06:41,0	02:09,0	00:08,8	01:52,7	00:00,0	00:08,9
7	John	05:38,0	01:52,7	00:03,5	01:31,6	00:05,8	00:09,3
8	Søren B	06:38,0	02:19,0	00:02,2	01:44,9	00:07,1	00:09,3
9	Kim H	06:02,0	02:00,0	00:04,4	01:38,0	00:05,2	00:09,7
10	Jesper	05:36,0	02:10,0	00:04,5	01:31,0	00:05,9	00:10,4
11	Frank	06:33,0	02:20,0	00:04,9	01:45,0	00:05,8	00:10,7
12	Michael P	06:21,0	02:14,0	00:03,0	01:40,0	00:07,9	00:10,9
13	Julie	06:04,0	02:03,0	00:02,1	01:34,7	00:09,0	00:11,1
14	Erik	06:42,0	02:12,0	00:06,2	02:00,0	00:07,0	00:13,2
15	David	07:14,0	02:16,0	00:13,2	02:00,1	00:00,7	00:13,9
16	Sune	06:48,0	02:10,1	00:10,1	01:50,0	00:04,5	00:14,6
17	Thorsten	06:59,0	02:14,0	00:10,0	01:52,0	00:05,1	00:15,2
18	Torsten	05:58,0	02:13,0	00:09,9	01:36,0	00:06,3	00:16,2
19	Kaisa	07:40,0	02:27,0	00:11,1	01:55,1	00:12,0	00:23,2
20	Christina	06:41,0	02:06,0	00:11,8	01:40,0	00:12,7	00:24,6
21	Hans Chr	05:47,0	02:08,0	00:08,7	01:17,0	00:22,6	00:31,3
22	Martin	05:53,0	00:00,0	02:01,3	01:45,0	00:04,0	02:05,3

Nye medlemmer

Af udvalget for nye medlemmer

Hermed de sidste indmeldte i KTK-86. Vi siger velkommen til:

Christian V.

Christina P.A.

David V.

Erik H.

Frank J.

Kaisa J.

Kristoffer D.

Omar D.A.

Peter L.

Peter Michael W.

Vores kasserer Tom V. har fået ny email-adresse:

t.vinnergaard@mobilixnet.dk

Referat af bestyrelsesmøde

Søndag 12. marts 2000

Tilstede: Søren B., Casper M., Morten T. og Henrik L.

Fraværende: Peter Z., Wael A. og Tom V. var dog syg(influenza).

Dagsorden:

1 Fordeling af arbejdsopg./udvalg: imellem bestyrelsesmedlemmerne, som blev følgende:

- Henrik L. har kontakten til bladudvalget (bladredaktør og stævnejournalist) p.g.a. koordinering med KTK's hjemmeside, som han i forvejen er med til at opdatere.
- Søren B. har kontakten til stævneudvalget, som han i forvejen er i.
- Wael A. har vi tildelt kontakten til aktivitetsudvalget, som han iforvejen deltager i.
- Morten T. har kontakten til eliteudvalget, hvor han iforvejen er kontaktperson.
- Søren B. har kontakten til pigeudvalget.
- Tom V. har kontakten til udvalget for nye medlemmer, som han i forvejen er i.
- Søren B. og Morten T. har kontakten til PR/Sponsor udvalget, som de iforvejen er i.
- Casper M. har kontakten til trænerudvalget.

2 Status hjemmeside: er nu opdateret med nyeste informationer og ændret layout/design.

Både faste og løbende. Det vigtigste er, at informationerne kommer løbende fra bestyrelsen, udvalgene

og medlemmerne for at holde hjemmesiden opdateret og levende.

3 Særlige aktiviteter indenfor de næste par måneder:

- DM duathlon Farsø (10-40-5km) 14/5, som vi arrangerer bus/ophold til 13/5 ankomst kl. 15 ved Dan-Parcs Rønbjerg.
- DM kort triathlon Århus (1,5-40-10km) 25/6, som vi arrangerer bus/ophold til 24/6 på Scandic Hotel eller vandrehjemmet.

4 Status DM Sprint 2000
v/Furesødbad
Handlingsplan:

- Godkendelse af Furesødbad, Amtet og Politiet, for 2 heat lørdag 26/8 og 2 heat søndag 27/8 af 1 t. pr. heat. (m/skilte)
- Tider for gennemførsel af stævnet (heat).
- Estimeret antal deltager og faste priser for forskellige kategorier (heat):
 - 250 Motionister à 150,- pr. deltager
 - 150 Licenser à 200,- pr. deltager
 - 50 Motionist hold à 400,- pr. hold
 - 30 Licens hold à 450,- pr. hold
- Stævneområdet tildeles 10.000,- Anskaffelse af skurvogn. Østerbro Stadion målportal. Tribune.
- 5.000,- til stævnets avis.
- Ericson er hovedsponsor med 30.000,-
- Plakat A4/A3?
- Indbydelser 4xA4 sider (A3 foldet)

i 4-farve m/10 annonce felter.

Økonomisk fordeling:

- Overskud/underskudsfordeling aftalt til at være 2/3 KTK og 1/3 HareTri.

5 Særlige mål for KTK86 i år:

- Foreningsarbejde, aktivering af flere medlemmer (giv en hånd i ny og næ). Se hjemmesidens hovedsiden, emnet Foreningsarbejde.

6 Eventuelt:

- Henrik L. har påtaget sig sekretær stillingen/opgaverne i bestyrelsen.
- Bestyrelsesmedlemmerne og klubbens landsholdsdeltager (Susanne N.) er fritaget for kontingent betaling. Så vi ser frem til et kampvalg ved næste Generalforsamling Januar 2001.
- Eliteholdet udtages udfra bestemte stævner, spørg Morten T.

Træningslejr på Club La Santa m. Hobson

27. april-11. maj 2000

Course Information

Introduction

Club La Santa has teamed up with Richard Hobson to produce a training and racing experience that should not be missed.

Famous for its sporting facilities in a holiday environment, Club La Santa has long been recognised by triathletes as a top training venue, and the centre of a number of first class races.

Richard Hobson, 10 years as a pro, 5 times National Champion and now the triathlon coach at the infamous University of Bath. He knows what it takes, weather you are a beginner, or an elite performer, weather you are doing it for fun, or you want to be Olympic Champion, the knowledge and experience to help will be there.

About The Course

- Actual training: there will be plenty of opportunity to train but every session will have reasons behind our madness.
- Technical aspects: throughout the whole course an emphasis will be placed on technique and skills this will be backed up by individual assessment and video work.
- Lectures: to cover all aspects of triathlon. Training methods, techniques, and programmes. Swim Bike & Run technique. Equipment. Diet & fluid replacement plus other.
- Practical feedback: it is our aim to provide each course member with feedback both verbal and written to help establish strengths and weaknesses, heart rate zones (dependant on having own monitor) and other useful data.

- Don't forget it is a holiday: nothing is compulsory and there will be time to enjoy all the fantastic facilities Club La Santa have, we also make it a priority to make all training as fun as possible and include a number of non triathlon activities.
- The 16th Volcano Triathlon: (6th of May) A great opportunity to take part in a fantastic race.

Club La Santa

Situated on the north coast of the beautiful Canary Island of Lanzarote, Club La Santa offers a unique opportunity to combine the relaxation of a holiday resort with the potential to train using the top training facility. These include: 50 metre open air Olympic pool, 400 metre tartan running track, extensive weights and conditioning facilities, good roads and testing terrain for biking, plus a host of others

Coaching Staff

The team of coaches will bring a wealth of experience and knowledge to the course. Not only will they be top coaches; they will be people who have reached the very highest accolades in sporting achievement.

Approx. Price Guide

For accommodation and flight, prices start around £328 one week or £459 two weeks.

Price to enter Volcano Triathlon: 6000 ptas (this is a reduced rate for people on the course)

How to register

Travel & accommodation enquires and bookings plus general information on Club La Santa to:

Claire Dyson (Ref: Richard Hobson Volcano Camp)
Sports Tours International, 91 Walkden Road, Walkden, Manchester, M28 5DQ.

Tel: 0161 7035815

Email: claire@clublasanta.co.uk

For information

Richard Hobson

25 Saint Nicholas Close, Winsley,
Bradford-on-Avon, BA15 2NH.

Tel/fax: 01225 723683

Email: rhobson5@compuserve.com.

Svømmeprogrammer i KTK 86

Af Michael Jepsen, svømmetræner KTK 86

Det er muligt i KTK 86 og for alle andre, at se de programmer vi svømmer på Internettet. Man kan finde programmerne og meget andet (testresultater, træningsplanlægning, artikler mv.) via links på KTK's hjemmeside eller direkte på <http://swim.homepage.dk>. På denne siden kan I finde programmer fra de 3 år, som jeg har været træner i KTK 86. Man kan se programmerne og printe dem direkte eller downloade et Excel regneark med alle programmerne (et år ad gangen).

Programmerne er de lange, som de hurtige svømmere gennemfører til træning. Dvs. programmerne har en længde på ca. 4000-4500 meter. Hvis

Eksempel på program:

	200	Opv
	100	Medley
1 x	200	Cr
	300	50 ben/cr
1200	400	Medley p.10
	16x25	Pro. 1-4 p.10
1700	100	Løst
	100+25	R/H
	75+25+25	R/H/R
2 x	50+25+50	R/H/R
	25+25+75	R/H/R
2950	25+100	H/R p. 10/20
	200->25	Arme p. 5
3900	50	Løst
	4x25	Max p. 15
4300	200	Uds

man ikke kan svømme så langt, kan man alligevel bruge disse. Det er også sådan det foregår til træning i dag. De langsommere baner svømmer det samme som de hurtigere baner, bare kortere serier, færre gennemsvømninger mv.

Derfor har jeg lavet denne beskrivelse, så det er muligt selv, at forkorte programmerne fra Internettet. Mange har spurgt mig om dette og samtidig vil I få et lille indblik i, hvordan jeg bygger programmer op og hvilke forkortelser der anvendes.

Et eksempel på et program af en længde på 4300 m. som vi svømmede den 02.02.00

Anvendte forkortelser:

Opv	= Opvarmning, fri svøm
Medley	= Medley (fly, ryg, bryst, cr)
Cr	= Crawl
Løst	= Løst svømning, skal svømmes med det samme
R/H	= Roligt/Hårdt svømning
200->25	= Trappe 200 -175- 150.....25 m
Uds	= Udsømning, skal svømmes af alle

Et program som det ovenfor opstillet, kan gøres kortere på følgende måde. Det er vigtigt at der er en opvarming, mindst en hovedserie, samt en afslutning.

Opvarmingsdelen i dette program er 1700 meter. Dette kan forkortes til en længe på ca. 1100 m som fx.

200	Opv
100	Ryg/bryst
1 x 200	Cr
800	300 50 ben/cr p.10
	8x25 Prog 1-4 p.10
1100	100 Løst

Medley laves om til ryg/bryst svømning, da der ikke skal bruges kræfter på fly og cr. De lange distancer forkortes, samt de 16 x 25 meter halveres.

Hovedserien laves om til:

75+25	R/H
50+25+25	R/H/R
2 x 25+25+50	R/H/R
1900	25+75 H/R p. 10/20
	150->25 Arme p. 5
2500	75 løst

De 2 x (5 x 125 m) laves om til 2 x (4 x 100 m), samt 200 -> 25 m laves om til 150 -> 25 m (150-125-100....25). Afslutningen er den samme.

4x25	Max	p. 15
2800	200	Uds

Som det ses er princippet, at fjerne de lange punkter og få mere gennemsvømninger. Hvis man følger disse principper er det forholdsvis let, at tilpasse programmerne fra Nettet.

Det er altså muligt selv, at lave programmer der passer en selv uden at det bliver kedeligt. På denne måde kan man selvfølgelig også lave længere programmer.

Som hovedreglen bør man ikke forlænge opvarmningen mere. Man kan fx gennemsvømme hovedserien 3 gange (giver 650 meter i dette tilfælde) eller gennemsvømme de 200 -> 25, 2 gange (giver 900 meter) eller afslutte med 8 - 12 x 25 stigende tempo i stedet for de 4 x 25 m Max (giver 200 meter).

Man kunne også have valgt en mellemvej og kun forkorte den ene hovedserie (giver 375-450 meter) og kun skære de 400 meter fra opvarmningen. Man vil derved få et program med en længe på ca. 3500 meter.

Håber det er til at finde ud af. I er altid velkommen til at spørge mig til træning eller bede om programmer til selvtræning eller til en træningslejr.

Medlemsliste for KTK86

April 2000

Mailinglisten finder du på klubbens hjemmeside www.ktk86.dk.

Står du ikke på listen, så er det fordi du ikke har indbetalt dit medlemskontingent.

Gironummer og medlemspriser står på side 2 i dette blad...

Riv ud og gem

KTK86

A	Anders Gaardsdal Holst Hamletsgade 20, 3. tv. 2000 Kbh. N 35 85 01 70 05-02-78	Christina H. Hansen Peter Bangs Vej 198, 4. tv. 2000 Frb. 38 71 79 71 Licensnr. 1530 23-03-70	H	Hans Larsen Fuglegårdsvænget 72, 1. tv. 2820 Gentofte 39 65 33 71 Licensnr. 3556	Jesper Erlandsen Strandparkensvej 3, 4 tv. 2900 Hellerup 39 62 31 76 23-06-59
Anja Hilb Rentermestervej 46 st.tv. 2400 Kbh. NV 21 47 96 42 28-12-69	D	David Vest Ny Carsbergvej 15 1760 Kbh.V 20 67 05 09 Licensnr. 458	Hans Chr. Lützhøft Østersøgade 108, st. tv. 2100 Kbh. Ø 35 42 10 77	Jesper Johnsen Nrd. Fasanvej 20, 1. tv. 2000 Frb. 54 92 45 08 Licensnr. 790 19-08-75	Jesper Johnsen Nrd. Fasanvej 20, 1. tv. 2000 Frb. 54 92 45 08 Licensnr. 790 19-08-75
Benny Ohlsen Amaliegade 26, 3 1256 Kbh. K 33 15 40 38 Licensnr. 6502 16-07-32	B	Dorte Salomon Gl. Kongevej 86 C, 2.sal 1850 Frb. C 33 21 07 28 Licensnr. 1528	Heidi Otto Vennemindevej 64, 2.tv. 2100 Kbh. Ø 26 15 08 99	John Milter Jacobsen Møllegade 5, 1.th. 2200 Kbh. N 35 36 99 40 Licensnr. 3744 26-08-63	John Milter Jacobsen Møllegade 5, 1.th. 2200 Kbh. N 35 36 99 40 Licensnr. 3744 26-08-63
Camilla Rath Nielsen Blegdamsvej 80, st. tv. 2100 Kbh. Ø 35 26 77 28 Licensnr. 1564 28-04-72	C	Erik Tersing Nordborggade 10 2100 Kbh. Ø 31 42 12 82	Henrik Antonsen Jensløvs Tærvej 18, st.th 2920 Charlottenlund 32 54 29 06	Jonas M. Kristensen Grønjordskoll. vær 6814 2300 Kbh. S 32 87 69 11	Jonas M. Kristensen Grønjordskoll. vær 6814 2300 Kbh. S 32 87 69 11
Carsten Køster J.E. Ohlsensgade 5, 1. th. 2100 Kbh. Ø 35 38 48 61 18-07-62	E	Erik Hansen Nordmarksvej 66, 2. tv. 2770 Kastrup 35 52 11 43	Henrik Lüneborg Østbanegade 33, 1 tv. 2100 Kbh. Ø 35 38 74 82	Jonas W. Christoffersen Ouregade 29, 1.tv. 2100 Kbh. Ø 21 45 47 16	Jonas W. Christoffersen Ouregade 29, 1.tv. 2100 Kbh. Ø 21 45 47 16
Casper Monrad Skyttegade 4, 1tv. 2200 Kbh. N 35 36 29 35 Licensnr. 789 12-07-75	F	Flemming Ingerslev Hartmannsvej 25 A 2900 Hellerup 35 35 73 10	Henrik Rasmus Anders. Nøjsomhedsvej 7, 5. th. 2100 Kbh. Ø	Julie Rasmussen Ravnehusparken 13 3500 Værløse 44 44 03 24	Julie Rasmussen Ravnehusparken 13 3500 Værløse 44 44 03 24
Christian Rosenberg Marstalsgade 18, 1. tv. 2100 Kbh. Ø 35 38 06 81 02-12-74	G	Frank Mosegaard Blåmejsevej 27 2600 Glostrup 39 69 60 14	Frank Mosegaard Emdrupgårdsvæj 8 2400 Kbh. NV 40 55 66 12	Jørgen D. Nielsen Sjælør Boulev. 30, st.mf. 2450 Kbh. SV 40 55 66 12	Jørgen D. Nielsen Sjælør Boulev. 30, st.mf. 2450 Kbh. SV 40 55 66 12
Christian Volkerslev c/o Nielsen Bag Søndermarken 21 2000 Frb. 40 85 79 19 Licensnr. 457 16-02-78	H	Frank Mikkelsen Kilevej 1, st. tv. 2000 Frb. 38 87 46 18	Frank Mikkelsen Koldinggade 22, st.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 65 22	Jesper Andersen Blegdamsvej 80, st. tv. 2100 Kbh. Ø 35 26 77 28	Jesper Andersen Blegdamsvej 80, st. tv. 2100 Kbh. Ø 35 26 77 28
Christina Peick-Anders. Howitzvej 23, 2. tv. 2000 Frb. 38 34 04 48 04-10-74	I	Frank Jakobsen c/o Heiman Tagensvej 103 A, 4. tv. 2200 Kbh. N 03-12-66	Frank Jakobsen c/o Heiman Tagensvej 103 A, 4. tv. 2200 Kbh. N 35 39 97 09	Jørgen Rath Nielsen Blegdamsvej 80, st. tv. 2100 Kbh. Ø 35 26 77 28	Jørgen Rath Nielsen Blegdamsvej 80, st. tv. 2100 Kbh. Ø 35 26 77 28

KTK86

Karina Amdisen Urbansgade 2, st. th. 2100 Kbh. Ø 35 26 37 09	Lene Torp Madsen Nrd. Fasanvej 250, 4. th. 2200 Kbh. N 35 82 22 16	Mette C Ørnsgren Krogerupgade 5, 4. tv. 2200 Kbh. N 35 83 29 45	Ole Christophersen Vognmandsm. 37, 2 tv. 2100 Kbh. Ø 39 27 10 48
Kate Harboe Iversen Ourøgade 29, 1.tv. 2100 Kbh. Ø 20-12-75	Lisbeth Olsen Norrebræd 18 2625 Vallensbæk 43 64 18 27	Michael Jepsen Stevnsøgade 31, 3 tv. 2200 Kbh. N 35 34 04 10	Omar De Atrip Reverdilsgade 7, 3. tv. 1701 Kbh.V 33 25 43 53
Katja Jørgensen Ericaparken 63, 2. tv. 2820 Gentofte 13-08-67	Mads S. Christiansen Nørre Allé 75, vær. 116 2100 Kbh. Ø 82 32 01 16	Michael Petersen Nrd. Frihavng. 15, 5 tv. 2100 Kbh. Ø 16-03-71	Peter Ladegaard Falkoner Alle 14, 2. th. 2000 Frb. 33 25 03 33
Kim Heinesen Sundbyvestervej 16 2300 Kbh. S 32 97 40 05	Marianne Schou Valdemarsgade 37, 4 tv. 1665 Kbh. V 33 21 61 96	Morten Truelsen Nrd. Fasanvej 44, 3. th. 2000 Frb. 38 87 37 02	Peter Zechner Krogsgade 4, st. th. 2100 Kbh. Ø 40 91 98 51
Kristoffer Kramhøft Sankt Kjelds Pl. 3, 2. th. 2100 Kbh. Ø 39 18 42 46	Martin Krøll Nævestvedgade 26, st. 2100 Kbh. Ø 35 38 30 40	Morten Tolsgård Jensen Hedemannsgade 7, 3. th. 2100 Kbh. Ø 30-12-68	Peter Christens Bentzonvej 53, 2. th. 2000 Frb. 38 11 11 15
Kristoffer D. Dalsgård Milanovej 5, 3. tv. 2300 Kbh. S 26 17 25 58	Martin Sporring Vendersgade 27, 2 sal 1363 Kbh. K 12-11-76	N	Peter Lisby Peter Bangs V. 171, st. th. 2500 Valby 38 74 40 47
Kuno H. Lund Hansen Tørnskadelstien 8, 1. th. 2400 Kbh. NV 38 86 42 52	Martin Clement Grønnevæng 39 2970 Hørsholm 42 57 29 24	Abel Cathrines Gade 31, 4. th.	Peter Sandvang Helgesvej 8, st. th. 2000 Frederiksberg 38 86 31 16
Kristoffer D. Dalsgård Milanovej 5, 3. tv. 2300 Kbh. S 26 17 25 58	Martin Clement Grønnevæng 39 2970 Hørsholm 42 57 29 24	O	Olaf André Paulson Visbygade 4, 5. th. 2100 Kbh. Ø 35 43 94 39
Lars Nielsen Strandboulev. 8, 5.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 25 60	Martin Kristensen Sommerstedg. 26, 1th. 1718 Kbh. V 33 22 04 15	Martin Clement Grønnevæng 39 2970 Hørsholm 42 57 29 24	Peter Riis Søllerødsgade 52, 4. th. 2200 Kbh. N 28 18 11 80
Lars Nielsen Strandboulev. 8, 5.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 25 60	Martin Kristensen Sommerstedg. 26, 1th. 1718 Kbh. V 33 22 04 15	Lene Vietz Vesterbrogade 77, 3. th. 1610 Kbh. V 35 25 53 67	Ole Vorm Valdemarsgade 37, 4 tv. 1665 Kbh. V 33 21 61 96
Lars Nielsen Strandboulev. 8, 5.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 25 60	Martin Kristensen Sommerstedg. 26, 1th. 1718 Kbh. V 33 22 04 15	Mette Søgaard Oehlenschlägersgade 10, 5 tv.	Peter Michael Wøldike Tagensvej 105A, st. tv. 2200 Kbh. N 35 83 43 90
Lars Nielsen Strandboulev. 8, 5.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 25 60	Martin Kristensen Sommerstedg. 26, 1th. 1718 Kbh. V 33 22 04 15	10-06-67	11-08-77
Lars Nielsen Strandboulev. 8, 5.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 25 60	Martin Kristensen Sommerstedg. 26, 1th. 1718 Kbh. V 33 22 04 15	06-08-74	Ole Vinnergaard Langkærvej 22 2720 Vanløse 38 71 84 50
Lars Nielsen Strandboulev. 8, 5.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 25 60	Martin Kristensen Sommerstedg. 26, 1th. 1718 Kbh. V 33 22 04 15	04-12-75	Poul Dengsøe Struesegade 3, 2 tv. 2200 Kbh. N 35 36 41 81
Lars Nielsen Strandboulev. 8, 5.th. 2100 Kbh. Ø 35 26 25 60	Martin Kristensen Sommerstedg. 26, 1th. 1718 Kbh. V 33 22 04 15	29-02-80	Licensnr. 552 07-08-70

R
Rene Nissen
Urbansgade 2, st. th.
2100 Kbh. Ø
35 26 37 09
17-09-72

Rikke Hollenbo
Dalgas Boulev. 1, lejl 111
2000 Frederiksberg
36 30 12 21

S
Signe Fjord
Pæremosevej 8
2750 Ballerup
48 47 66 27

Steen M. Jacobsen
Strandboulev. 119, 4. tv.
2100 Kbh. Ø
35 43 19 87

Sune Sporring
Tordenskjoldsg. 12, 5.tv
1055 Kbh. K
33 32 07 26
16-02-73

Susanne Nielsen
Ulrikkenborg Allé 8, 1.th.
2800 Lyngby
19-01-66

Søren Budtz
Ølsbæk Strandvej 44b
2670 Greve
43 69 90 70
Licensnr. 726
15-09-72

Søren Bollerup Hansen
Ravnehushallen 13
3500 Værløse
44 44 03 24

T
Thomas Krämer
Kingosgade 4, 1. tv.
1623 Kbh. V
20 61 90 46
30-05-72

Tom Vinnegaard
Marstalsgade 47, 4. tv.
2100 Kbh. Ø
31 42 56 75
Licensnr. 4689
27-06-51

Torben Espenhain
P.G.Ramms Alle 15, st tv.
2000 Frb.
38 10 20 21

Torsten Bjørn Larsen
Studentgaarden 212
2200 Kbh. N
32 87 63 90
14-08-74

W
Wael Adlouni
Hovedvejen 242, Osted
4000 Roskilde
24 25 93 48
Licensnr. 704
26-10-72

Pigeudvalget informerer

Af pigeudvalget

Siden sidst har KTK's piger holdt møde om den kommende sæson. Opbakningen til mødet var fin - vi var 10 - og der blev snakket stævner, licens og personlige mål på kryds og tværs.

Desuden har KTK's piger deltaget i MTB-duathlon i Arresø, Nike test 2 med efterfølgende overdådig brunch på Park Café.

Nedenstående aktiviteter kan du være sikker på, at der er andre KTK-piger til:

Søndag d. 16.04

Kl. 9.30 Nike Marathontest 3 (21.1 km). Start ved Idrætshuset, Østerbro.

Efter løbet går vi på café og spiser brunch (drengene er også velkomne).

Søndag d. 16.04

Kl. 11.00 High Five Køge Motions Duathlon, 4 - 24 - 4 km.

Weekenden d. 13-14.05.

DM i duathlon, 10 - 40 - 5 km.

Tilmelding senest d. 25.04.00.

LICENS er nødvendig for deltagelse.

Sidst men ikke mindst er KTK's piger repræsenteret på DTriF's træningslejr i Næstved - det glæder vi os til at høre mere om!

Hvis der er nogen spørgsmål, så er du altid velkommen til at kontakte os:

Christina (38 71 79 71)

Dorte (33 21 07 28)

Julie (44 44 03 24)

Marianne (33 21 61 96)

HUSK - at Marianne er løbetræner for pigerne hver tirsdag.

Vi starter kl 19.15 og løber ca. 10-12 km tempo-løb - alle kan følge med!

Møde i træner- og aktivitetsudvalget KTK86

11.03.00 kl. 12.00 IFI, af michael Jepsen

Til stede: Olaf, Wael, Christina, Lene, Michael og Kuno.

Fraværende: John og Jesper J.

Ved morgen klubmødet den 11. marts vedr. træningsplanlægning, ved oplæg af Ole Vorm, Michael og Kuno. I forlængelse af dette møde var der møde i træner- og aktivitetsudvalget.

Der er planlagt en svømme træningslejr i weekenden 14.-16. april. Indtil videre er det planen at vi fredag skal svømme em gang om aftenen. Lørdag vil vi forsøge os med 2 svømmepas. Alt efter hvordan de ligger vil der være lidt cykeltræning og et oplæg om et aktuel emne. Fælles spisning lørdag middag, samt spisning lørdag aften. Søndag er der marathon test (løb 21 km.), hvorfor vi forsøger med et svømmepas efter dette, sammen med et oplæg ved Mette Wendelbo ang. kost og ernæring.

Der afsættes også tid til at optage video af svømmestile, med det nyindkøbte kamera. Disse optagelser kan så gennemgås i forbindelse med weekenden. Lene undersøger muligheden for træning i Gladsaxe svømmehal (ikke muligt pga. team Danmark træning denne weekend). Andre muligheder undersøges at Michael.

Desuden vil vi opfordrer til at man deltager i OTK's "ironman på en weekend". Kontakt Morten T for

nærmer informationer. Dette kan gå hen og blive en sjov og social weekend.

Vi arbejde med en ideen om en gennemgående konkurrence indenfor alle tre discipliner. Vi snakkede om 3 konkurrencer indenfor de tre discipliner eventuelt som holdkonkurrence hvor man er 3 personer sammen.

Svømmekonkurrencerne kan bestå af: Klubmesterskabet, 1000 meter test, åbent vand konkurrence (evt. i Furesøen / Buresø).

Cykelkonkurrencerne kan bestå af: Årets tyr, holdkørsel, orienteringscykelløb.

Løbekonkurrencerne kan bestå af: Juleløbet, 1500 m. på bane, 10 km.

Vi tænker over eventuelle andre sjove/anderledes konkurrencer, handicapregler og hvornår vi skal sætte det hele i gang.

Update på træningen

Svømning tirsdag, torsdag og lørdag kører som altid. Pga. Fælled badets sammenbrud har der ikke været træning mandag og onsdag indtil den 6. marts. Svømning mandag og onsdag kommer efter planen til at kører som følgende. Mandag for nye svømmer kl 19.30 – 20.30 med Lene som træner, samt fri svømning kl. 20.30 – 21.30. Onsdag er der teknik for alle andre fra kl. 19.00 – 20.00 ved Michael, samt programsat træning kl. 20.00 – 21.30 ved Lene. Se eventuelt senere i denne beskrivelse.

Løb, tirsdag og torsdag som altid. Løbetræningen er nok stadig for hård, til at man kan have et hårdt svømmepas bagefter.

Hvordan gør vi det anderledes?. Ingen løsninger p.t., men vi skal nok lige lægge hovedet i blød og se på hvordan vi kan skruet helt uge program sammen, når vi nu igen har svømning mandag og onsdag i Fælled badet. Kuno er helt åbne overfor andre dage, dog ikke at løbetræningen bliver mindre hård. Marianne er begyndt træning tirsdag, hvilket fungerer godt.

Cykeltræning. Onsdag er udspillet fra trænerernes side. Vi starte onsdag den 5. april med cykling. Wael vil prøve at koordinere ekstra cykeltræning i Påske dage. Dvs. cykeltræning fra Mosehuset torsdag - søndag. Lørdag vil der være krydstræning sammen med Gabor og landsholdet.

Vi skal have sammensat et "sommerprogram". Sommersvømning skal op og stå!. Mandag skal være fællestræning på 25 m i Bellahøj badet, i de måneder hvor IFI er lukket. KTK træner fra Fortet og vi skal prøve at have tirsdag og torsdag som faste dage - hvem skal komme og stå for det? Vi skal dog koordinerer med andre tiltag så om Fure Søen. Der behøves ikke at være trænerne på åbne vands træningen. Hvornår det starter afhænger af vejret.

Desuden skal der undersøges mulighederne for en ny svømmetræner i stedet for Michael, da han

rejser i slutningen af Maj måned til Zimbabwe for et 1/2 år. Dette skal gerne ske så hurtigt som muligt. Lene vil dog gerne stå for træningen fra Maj og en del af sommertræningen. Vi starter svømmetræningen igen i oktober 2000.

Der afholdes klubmesterskab i svømning den 23.03.00 på distancerne 400 m, 125 m og 3 x 25 m. Regler mv. følger med mail og til svømmetræningen. Indbydelse er sendt ud via mail.

Vi er ved at blive rigtig mange til svømmetræningen og vi er i gang med at finde forslag til løsning af problemet. Da der ikke er så mange der benytter f.eks. onsdagstimerne, kan vi kun opfordrer til at man benytter disse tider.

Som noget nyt vil der kun være teknik i den første time (ved Michael) og derefter vil der være programsat træning (ved Lene) i 11/2 time. Meningen er at tilbyde et træningspas onsdag for nogle af de mange på bane 1-3 (fra drengenes omklædning). De nye vil så kunne træne f.eks. mandag og onsdag + eventuelt lørdag. Andre er selvfølgeligt også velkommen, men det er primært for at flyttet nogen af de mange vi er tirsdag og torsdag. Onsdagstræningen kunne også være for mange at dem der synes det er for hårdt at løbetræne før svømning.

Her er et alternativ.

**Surt opstød fra en gammel svømmer:
kl. 8.00 lørdag morgen – hvornår er det ????????**

Af Marianne Schou

Som tidligere konkurrencesvømmer (godt nok mange år siden) har jeg måske en anden svømmedisiplin end mange andre KTK'ere, som først kommer regelmæssigt i svømmehallen efter deres tri-karriere er startet. Men:

Det er utrolig frustrerende for "os", der møder kl. 7.55, lægger banetørve i, hænger vendesnore op og starter opvarmningen senest lidt over kl. 8, at "du" kommer ml. 8.15 og 8.30 og bare hopper ned på banen. For netop på dét tidspunkt skal vi andre til dagens første hårdere serie, som "du" ofte alligevel ikke svømmer med på, da "du" jo lige skal varme op – og i øvrigt – citat: "...kun skal svømme løst i dag...". Dvs. dine banekolleger, som for resten har fundet rytmen og fordelt pladserne mellem sig inden "du" kom, skal nu til at lave om på tingene for at "du" også lige kan være dér – i de 20 min. "du" gider" og svømme. Måske "du" for øvrigt "maser" dig ned på en bane, hvor der allerede ligger 5-7 andre og svømmer?

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

Konklusionen er blot, at hvis du gerne vil svømme løst/roligt, så vælg et andet tidspunkt, f.eks. er der efter sigende god plads onsdag aften i Fælledbadet.

Eller mød op kl. 8.00 og vær med fra start!

For "du" kommer vel ikke for sent til et løbepas, hvor træneren står og venter eller en cykelaftale fra Mosehuset – så er løbet jo ligesom kørt! Så hvorfor denne dårlige disciplin i svømming?

Træningsplanlægning for løb og cykling uge 14- 25

Af Kuno H. Lund

Træningsperioden indeholder DM i duathlon (uge 19) og DM i triathlon (uge 25). Som det vil fremgå af nedenstående er der taget hensyn til disse to stævner i planlægningen.

Træningen vil mht. løb stadig være tirsdag og torsdag kl. 19.15 fra DHL (Institut for Idræt). Tirsdag vil være lang tur på skiftende ruter (det vil være mellem 12-20 k - der er ikke noteret noget i nedenstående - men vi skulle gerne løbe længere og længere) mens torsdag vil være interval/tempodag (se nedenstående).

Der vil stadig være to hold om tirsdagen (Marianne og Kuno), så der er mulighed for to hastigheder og to distancer. Intervalerne vil blive løbet fælles men antallet afhænger af den enkeltes lyster og behov.

Cykeltraeningen vil være onsdag og lørdag. Onsdag med kortere intervaler/tempoträning (det kan være alt fra 1000 m. til 20 k) på rundstrækning eller med opsamling undervejs. Vi kører fælles ud og hjem. Lørdag vil vi afprøve om der er opbakning til krydstræning. Det vil foregå kl. 12.00 fra "17 kilometer" stenen på Hareskovvejen (dem som har kørt de forrige år hos Gabor kender rutinen). For dem der ikke kender dette spot så kører vi fælles ud fra Mosehuset kl. 11.30.

Herefter starter vi med 3 k løb efterfulgt af ca. 7 k cykling og herefter igen 3 k løb og og og.... alt efter den enkeltes ønsker. Kuno vil mens i er igang passe på jeres ejendele og tage lidt tider. Først gang er lørdag den 8. april.

Intervaløb, torsdage

Uge 14

3-5 * 1600 m (2 min pause)

Uge 15

husk at der er mulighed for at løbe Christianshavnermilen mandag (se mail fra Marianne) !

2-3 * 2.5 k (3 min pause)

Uge 16

6-8 * 1 k (2 min pause)

Uge 17

husk at der onsdag er mulighed for at teste sig på en 10 k i Cityløbet !

3-4 * 3-2-1 min (1 min pause i mellem alle intervaller)

Uge 18

20* 1 min (1 min jog i mellem)

Uge 19

30* 1/2 min (30 sek gang i mellem)

*** Her vender vi om på tirsdag og torsdag således af vi løber intervaler om tirsdagen mens torsdagen bliver en kortere tur grundet DM i Duathlon.

Uge 20

3-6 * 1200 m (2 min pause)

Uge 21

3*3 k (3 min pause)

***Der vil komme nærmere om tidspunkter herfra og frem idet vi får nye svømmetider og løbetræningen måske "sættes sammen" med åbent vand svømning - men mere om dette i løbet af foråret.

Uge 22

2*5 k (laaaaang pause)

Uge 23

6-8 * 1 k (2 min pause)

Uge 24

20* 1 min (1 min jog i mellem)

Uge 25

30* 1/2 min (30 sek gang i mellem)
 *** Her vender vi igen om på tirsdag og torsdag således af vi løber intervaller om tirsdagen mens torsdagen bliver en kortere tur grundet DM i Triathlon

Herefter nyt sommer program - men ind til videre god træningslyst!

Træningsplanlægning. Klubmøde den. 11. marts

Af michael Jepsen, Svømmetræner KTK86

Den 11. marts var der igen klubmøde efter morgensvømning, lørdag. Denne gang var det træningsplanlægning der var emnet. Ole Vorm, KTK86 var inddadt til at fortælle om Ironman træningsplanlægning og undertegnede fortalte om kort tri og generelle træningsprincipper. Der var mødt rigtig mange op og vi fik faktisk næsten to timer til at gå med dette møde.

Først til Oles indlæg

Ole startede med at fortælle kort om sin baggrund og indgangsvinkel til tri. Efter mange år i fodbolden skifteade Ole til Tri. Hurtigt fik han smag

for sporten og han ville lave Ironman. Ole trænede i Køge Tri og sammen med 10 andre atleter fik de kontakt til Morten Fenger, som blev deres personlige træner.

Ole fortalte om vigtigheden i at træne meget og regelmæssigt, men dog også med hovedet. Samtidigt skal man være mental stærk, da kun 50% er fysik forhold ved gennemførelse af en Ironman. Man skal også tænke på alt før en konkurrence. Det gælder lige fra, hvad man vil spise dage op til stævnet, hvilket tøj man vil have på, tempo og meget mere.

Mange af disse faktorer er vigtige, at træne i den daglige træning.

Væsketræning var blandt andet et af de discipliner, som Ole skulle afprøve under Morten Fenger. Morten Fenger havde også den idé, at man ikke skulle spise dagen før et Ironman stævne. Dette er meget farligt, hvis man ikke får det afprøvet, før den rigtige konkurrence. Så hvis man vil anvende denne form for opladning, skal det afprøves flere gange under lignende forhold.

Stævner er også en god form for træning. Det er en mulighed for, at få afprøvet forskellige metoder, udlæg, væske, materiel mv. Så brug stævner som træning og kør mange.

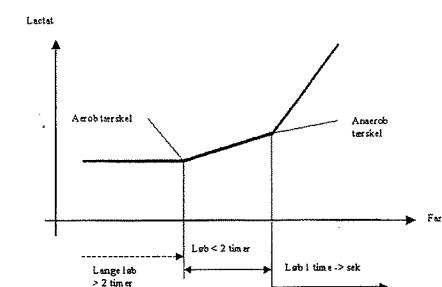
For at finde den rigtige hastighed under en så lang konkurrence, er det vigtigt at få fastlagt præcise pulsgrænser. Sine pulsgrænser kan man få fastlagt ved forskellige tests, som man enten selv kan lave eller købe sig til.

Tests på forskellige testcentre koster typisk 300-400 kr. Man kan spare disse penge ved selv at fastlægge disse grænser. Det er dog vanligtlig, men kan lade sig gøre. Man kan f.eks. bruge et 10 km løb (eller andet der vare minimum en 3/4 time). Tag gennemsnitspulsen og træk 5-6 slag fra. Så har man sin AT grænse (anaerob tærskel).

En Ironman konkurrence skal så køres med en puls 25-30 slag under denne grænse (er dog forskellige fra person til person). Derfor skal man afprøve dette ved f.eks. en række lange dobbelt træningspas. Herved kan man tilpasse sin puls. Et dobbelt pas kan f.eks. være 120 km cykling og 15 løb.

Det kræver dog lang tids træning for at lære sin krop og sine personlige grænse (ovenfor er derfor kun retningslinjer).

Som nævnt er det også vigtigt, at træne væskeindtagelse under træningen. Hvor stærk skal sukkerblandingen være. Forskelle på varme og kolde dage osv. Lav også en væskeplan med hvor meget og hvor tit.



En af de gode ting ved en Ironman konkurrence er tiden efter. Både glæden ved at være færdig og man bare slapper af efter meget lang tids træning. Det er vigtigt, at spise meget efter konkurrencen, da kroppen bare kører derudaf. Forbrændingen er stadigvæk stor mange timer efter, og Ole bruger gerne 2-3 timer med kun at spise. Det nedsætter også restitutionsiden og man vil også få nemmere ved at sove natten efter. Ole mente også, hvis der er mulighed for at få drop, skal man tage imod det. Morten Fenger var f.eks. med til Stævnet i Roth, hvor han tog imod triatleterne og sendte dem direkte til drop i lægeteltet (ikke fordi de nødvendigvis var dårlige).

Ole udleverede den træningsplanlægning som de anvendte op til Roth, til de mange tilhørere denne lørdag morgen. Hvis der er nogen der er mere interesseret er de velkommen til at kontakte Ole V (eller undertegnede) for at få lidt råd og vejledning til Ironman planlægning.

Træning til kort er ikke så forskellig fra Ironman træning, hvis man ser bort fra længden af træningsdistancerne. Undertegnede forsøgte at tegne et billede af nogle generelle faktorer der er gældende ved korte træningsperioder og samtidig give en række fakta på forskellige forhold der er gældende ved træning.

Hvad gør en atlet bedre end andre?

Til dette spørgsmål kan man svare en blanding af:

60% genetisk
20% træning
8% motivation
8% træningsmuligheder/faciliteter
4% talent (skill)

Som det ses er 60% genetisk bestemt, hvilket vil sige at atleterne har de rigtigt proportioner (længde, styrke, vægt). Vi er alle født med visse fysiske fordele til forskellige fysiske aktiviteter. Motivationen har også en stor andel og det er blandt andet her trænerne har til opgave at hjælpe atleterne. Selve talentet udgør "kun" 4%. Det er her det afgøres om man er en ener eller bare en blandt mange. Hvis alle faktorer er positive er der intet

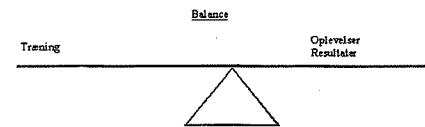
der forhindrer atleteren i at blive verdens bedst (i en eller anden sportsgren).

Hvad er så de basalle faktor, som man bør overveje inden man går i gang med en sport. Der er 5 spørgsmål man skal stille sig selv.

- 1 Hvad er primærmålet (hovedmålet).
- 2 Hvor meget tid har man til rådighed.
- 3 Hvad er ens nuværende form
- 4 Hvordan vil du evaluere dine resultater
- 5 Hvor mange stævner vil du deltage i

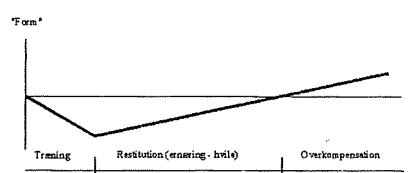
Du bør kunne svare på disse 5 spørgsmål før du planlægger din træning.

Det er altid en balance i træning og oplevelser. Vi har alle forskellige mål og opfattelse af disse mål. Det kan være det at gennemføre et stævne, blive danmarksmester eller endda verdensmester. Derfor er alle resultater (tider og placering) en personlig ting, som kun kan evalueres af dig selv (i samarbejde med dine nærmeste eller din træner som kan give dig kommentarer på resultatet).



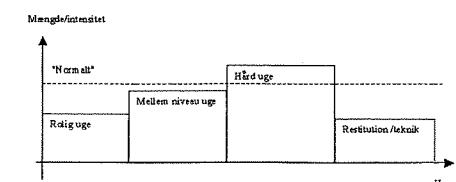
Typer af træningsfaser som man anvender under sin træning og som skal indgå i planlægningen, kan inddeltes i 4 former. De forsætte niveauer kan så omtalt i Ole V's indlæg, fastsættes ud fra en tests. En tests og dens resultat kan aflæses forskelligt, men i principippet går det ud på at finde sin aerob og anaerob tærskel. Man får derved fastlagt de 4 træningsniveauer. De 4 typer er Syretræning (over den anaerob tærskel), Sukkerforbrænding (AT træning), Fedtforbrænding (tempotræning) og Restitution. Mange har set og fået deres træningsniveauer fra Gabor til løb eller af undertegnet fra vores svømmetest.

Når man planlægger sig træning er det vigtigt forhold at tage hensyn til. Et er hvile. Kroppen anvender hvile til at komme sig over det udførte træning. Restitutionstiden er selvfølgelig afhængig af niveauet af den udførte træning.



Et andet er opdelingen i hvileperioder i træningen. Man anvender ofte 4-6 uges perioder ved træningsplanlægning. Man bygger så op i perioden, for så at tage en "hvileuge". En hvileuge er ikke en uge hvor man sover hele ugen, men en uge med

mere moderat træning, f.eks. med fokus på teknik eller træning af svage punkter under kontrolleret forhold. Forøgelsen af træningen sker så ved at man for hver periode hæver niveauet lidt over normalt.



Det ovenfor gennemgåede er en meget kort beskrivelse af yderst komplicerede forhold og skal kun opfattes som en række retningslinjer og gode råd.

Næste klubmøde bliver i forbindelse med vores svømme træningslejr den 14-16. april. Emnet her er ikke endeligt fast, men kostplanlægning er et varmt emne. Desuden vil vi gerne have et møde vedrørende pulstræning (en nærmere forklaring på nogle af de ovenfor nævnte forhold) og væsketræning. Gabor og undertegnede har også snakket kort om muligheden for et seminar (3-4 timer) om alle de faktorer som har betydning for en triatlet.

Tour de Mallorca, sådan skrev de fra Mall....

Af Kuno, Ole m.fl.

Hej alle i det danske ganske land!

Her en lille opdate på hvad os udlandsfolkere' går og foretager os på denne dejlige solskinsø. Vejret er fortræffeligt 25 grader og masser af solskin.

Det havde vi også fortjent efter 3 flyskift. I dag har det dog regnet! vi nåede dog en afkortet bjergetape (Militærbasen) i restitutionstempo (ha!) og et kort svømmepas på 10-15 k (Ole V. runder op som i nok kan forstå).

Måske skulle vi lige nævne hvem der er her nede. KTK: Ole Worm, Jørgen Rath, Jonas og Kate, Paul Dengsø, Ole Vinnergaard og Kuno. Vores udenlandske gæster er Per (Ålborg tri) som præsterede at punktere på nedkørslen fra hotelet og Jimmy Johnsen (Herning i Jylland-hvilket viser sig ved at han ikke er van til storbytraffiken og især ikke andet end traktorer). Herudover er der nogle få cykeldrenge.

Ole og Kuno har allerede vist at de har været her før, Ole da indtil flere gange. Vi skulle uafhængigt af hinanden vise "nye" rundt i Palma. Det endte med at vi måtte have dem til at vise de noget desorienterede guider ud og hjem.

Ole "Vinder" har også allerede vundet den første flade etape ved at rykke ned af bakken til Arenal. Han nød sejrens sødme på promenaden med sin ønglingbeskæftigelse...? forsættelse følger ganske givet.

Til de der skal her ned i de følgende uger skal huske solcreme da vi aldrig har været så røde før ("Jonas åben lige døren"- vi har forresten havudsigt og 100 meter ned til vand og strand-fortræffeligt at bade i hvis man ikke lige bader i svømmepølen). Maden er ellers god men sengene er som smør.

Nårh ikke flere ligegyldige oplysninger fra M. Glæd jer dog til?

M.v.h. Ole Vinner og Kuno.

Endnu en uge er gået !

Desværre med et smæderligt nedlag for KTK's farver da vi bliv sat på plads af jydernes lille bjergged Jimmynårh men det kommer vi os nok over, da Ole Vinner lige har konstateret hvorfor hans jernhest har svigted ham: skæve hjul, slidte dæk og en ramponeret krans... ja undskyldninger ak ak.

Vi har øvrigt cyklet 90 k og løbet 30 min... Poul røg dog med på den lange 130 k tur.

Poul er dags dato også kåret som vores officielle link til spanjakker og især spanske kvinder. Han hjalp lille drengen med at spørge om serviticens alder...19 år og det passede ungersvenden. Nedenstående er top fem over Oles kommende træk i romantikkens urskov.

....men tilbage til træningen....vi tager en cykelfri dag i morgen og tager en gang svømning og løb.

Vejret i dag har ellers været forfærdeligt dejligt med høj sol og røde ben ogærmer (undtagen Jimmy, fordi han er brun) .

'Til sidst et lille uddrag fra den Vinnergårdskes ordbog

Knøbel:

bruges af Ole om en flok drenge der står på stranden, og beskuer over strandens gæster.

Mutter:

En opsynsmand i et supermarked der ikke kun lide at blive stirret på hvorved han nær havde anholdt os.

Fætter:

om alt brugbart værkøj som en elektriker lærling har eller må ha.

Dit røde givir:

om min næse når den er blevet rød af solen.

Slå en Børge:

gå på toilet

Dette var alt fra kommunikationscentret (Jimmy og Oles værelse) hvor alt teknisk isenkram er samlet: Playstation, bærbare, kabler, stik, cd afspillere. De har, for at komme på nettet måtte låne to telefoner samt investere i diverse stik.

Lige nu har Jimmy hentet et eller andet junkmusik ned fra nettet...

Men vi må vist hellere komme ned til serviticerne og vores tyske veninder som sender sultne blikke... efter vores store portioner mad. De gråhårede damer har nok væretude og se grotter... det bliver hyggeligt at lægge øre til.

Efterfølgende skal det nævnes at Ole dog var dagens mand og entatainer på grund af hans evige trang til at underholde. Derved fik han 10 danskere og 30 tyskere til at overvære hvordan han tog livet af en særdeles levende karamelrand med en gaffel. Spændingen nåede uopnåelig højder da desserten stadig var levende efter den var kommet ned i maven.

Spisetiden for bjergged var 1 time og 15min.

Og så Oles score replikker:

Nummmmmmer 1:

Hvor hurtigt kan din scooter køre ?

Nummmmmmmmer 2:

Går du i skole når du ikke er her ?

Nr. 3:

Hvad skal vi have at spise i morgen ?

Nuuuuuummmmmmer 4:
Skal jeg hjælpe dig med opvasken
moster ?

N 5:

Skal du med op og spille playstation ?

Forsættelse følger forhåbentlig.....
Håber alt er vel i det danske !

puhaaa

Ole Vinnergaard, Kuno, Poul & Jimmy

Læs mere på klubbens hjemmeside...

7 03426 KHC 167 000
Ole Christoffersen 38
Vognmandsmarken 37, 2. tv
2100 København Ø 2100 o 90/13 1
vanc

TREK 0000 Alu.ramme 3698,-
TREK 950 Cro-Moly Triple Butted m.deore lx qsp. 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 qsp. 7998,-
Principia RSL Campagnolo veloce qsp. 9498,-
Principia REX Campagnolo veloce qsp. 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 BRØND BY TLF. 43432239
ØSTERBROGADE 158 2100 KBH.Ø TLF. 39208877