TRI-EKSPRESSEN

Klubblad for KTK86 Årgang 16 nr. 4 december 2002

Bestyrelsen

Formand
Morten Tolsgaard
Blegdamsvej 80, 3.th
2100 København Ø
Tlf. 3526 6619
mtolsgaard@hotmail.com

Næstformand
Henrik Lüneborg
Østbanegade 33, 1. tv.
2100 København Ø
Tlf. 3538 7482
hlyneborg@image.dk

Kasserer
Martin Kristensen
Blåmejsevej 24, st. th.
2400 København NV
Tlf. 5192 7579
makr@tdcadsl.dk

Sekretær
Mads Friis
Hobrogade 4, 4. tv.
2100 København Ø
Tlf. 3542 4946
mads.friis.thomsen@
wanadoo.dk

Best. medlem
Philip Anterup
Grønnegade 38, 1. C
1107 København K
Tlf. 3333 0206
bozzz10@hotmail.com

Suppleant
Christian Vollerslev
Nattergalevej 108, st. tv.
2000 København NV
Tlf. 2246 5181
vollerslev@hotmail.com

Suppleant
Jann Bruhn
Folkvarvsvej 15, st. th.
2000 Frederiksberg
Tlf. 3819 8518
jann_bruhn@yahoo.com

Træning/træner
Svømning
IFI (fra okt. til maj)
Tirsdag og torsdag kl. 21.00-22.20 med trænere Mie Zarzycki og Martin Egeskov
Lørdag kl. 08.00-09.00 med program for alle, kl. 09.30 morgenmad kr. 15,-.

Øbrohallen
mandag kl. 21.00-22.30 med træner Jens Lünekilde

Cykling
Fra IFI, Nørre Allé.
Lørdag kl. 10.30 MTB med træner Jens.
Søndag kl. 9.30 racercykel med træner Jens.

Løb
Fra Idrætshuset
mandag kl.19 - 20:30
Fra IFI
torsdag kl.19 - 20:30
Begge dage med træner Jens Lünekilde

Se mere om træningstider løbende på www.ktk86.dk

Medlemskab 2003
Voksne kr. 1200 årligt.
Unge kr. 950. årligt (under 18 år).
Passive kr. 120. årligt
Licens kr 250. årligt

Gironummer KTK86
749-7636

KTK86´s hjemmeside
www.ktk86.dk

Klubbladet 4 x i 2003
Artikler, tekster mv. sendes til redaktør:
Rasmus Foged
Ericaparken 51, 2th
2820 Gentofte
Telefon 2623 6363
rafo@tiscali.dk

Layouter
Henrik Antonsen

Koordinator
Henrik Lüneborg

Korrektur
Rasmus Foged

Oplag: 275 stk.

Deadline næste blad
15. februar 2003

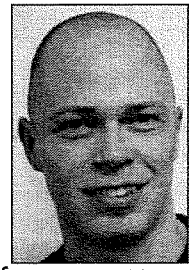
Indhold *Side*

Redaktørens røst ... 3
Formanden har ordet ... 5
Legendernes mødested Hawaii 2002 ... 6
Den rigtige Ironman – et historisk tilbageblik ... 12
Plusoplevelser i minusgrader ... 17
Når man skal ... 24
Træningslejer på Mallorca – marts 2002 ... 25
Andersens cykelklumme ... 28
Profil af en svømmetræner ... 32
Den varme stol ... 35
KTKs ordinære generalforsamling 2003 ... 37
KTK nu og i fremtiden ... 38
Sponsorarrangement i Hareskoven ... 39
KTK elite ... 41
Fordrag ved Jesper Andersen ... 42
Udvalget for nye medlemmer ... 43
Info om kontigent ... 43
Stævneresultater ... 44
Kalender december–marts ... 46
Medlems-adresseliste ... 46

En god sæson

Af Rasmus Foged

2002 har været et godt år for KTK. Klubben synes at have en masse medlemmer, der er villige til at yde en god indsats for klubben på det sportslige plan, men også når det gælder alt det, der skaber rammerne omkring klubben. Rent sportsligt har klubbens elitesatsning kastet glans af sig allerede det første år, og det lover godt for fremtiden. Klubben har fået nye trænere, som klubbens medlemmer er tilfredse med, og det øgede træningsudbud har fået en positiv modtagelse.



PR-udvalget har fået stablet et par

sponsorarrangementer på benene, som henholdsvis Nycomed og Creuna var meget tilfredse med. Til næste år arrangerer vi endnu flere og endnu bedre events. Aktivitetsudvalget har løbende arrangeret spændende og informative foredrag og sociale sammenkomster, ikke mindst årsfesten sidst i november - det blev sent, og man havde det måske ikke så godt igen dagen efter, men det var en rigtig god fest. Endelig har klubben fået flere nye medlemmer og herfra skal der lyde et stort velkommen i klubben, og til jer og alle I andre gamle medlemmer kan jeg kun sige; husk på at klubben ikke er andet, end hvad vi selv gør den til.

Dette årets sidste nummer af Tri-Ekspressen starter som altid med, at formanden har ordet. Og nyd det for det er sidste gang, han skriver i bladet i sin egenskab som formand for KTK. Efter to år på formandsposten har Morten Tolsgaard valgt at gå af til generalforsamlingen i januar.

Dernæst er der et lille tema om Hawaii Ironman startende med Jesper Erlandsens historie fra dette års udgave af *The Granddaddy of them all.* Jesper var heldig i lodtrækningen, og fik én af de blot 50 pladser, der udloddes til ikke-amerikanere. Han havde det hårdt på løbeturen, men kæmpede sig flot i mål. Så følger info om hvordan man kvalificerer sig, og så endelig en artikel om konkurrencens historie siden begyndelsen i februar 1978.

Herefter har klubbens altid aktive PR-mand Mads Krogh Nielsen skrevet om hans deltagelse i DTU Adventure Race 2002, som blev afholdt i oktober. Der var tre KTKere, der stillede til start, og det forlyder, at det var en kold, men rigtig sjov oplevelse. Mon ikke mere end tre KTKere stiller op næste år.

Så følger information om næste års træningslejr på Mallorca, Jesper Andersen har skrevet sin cykelklumme, som denne gang handler om cykelkøb om vinteren, klubbens nye svømmetræner er blevet interviewet af redaktøren, den varme stol har haft en ny gæst, og så kommer er der ellers informationer fra udvalgene, stævneresultater og meget mere.

God læselyst og ha' en rigtig god jul samt et godt nytår.

Formanden har ordet

Af Morten Tolsgaard

Julen nærmer sig med hastige skridt, og en ny sæson ligger for døren. Hvad den nye sæson bringer af sportslige glæder og skuffelser, ja det kan vi kun gisne om, men vi ved også, at det er nu vi skal i gang med den grundlæggende træning til næste sæson, hvis vi skal nå de mål, vi sætter os.

Formandsskifte

Ja, så er det sket. Efter to år som formand har jeg valgt at stoppe til generalforsamlingen i januar, og klubben skal derfor vælge ny formand. Det er nu du skal begynde dit lobbyarbejde for at få kørt den kandidat i stilling, som du mener, er den rette. Bliver det mon til kampvalg? Jeg håber i det mindste, at vi vil få en dialog om hvor klubben bør bevæge sig hen, således at en ny formand vil kunne begynde sit første år med et sikkert mandat fra klubben. Dette ikke mindst set i lyset af de stridigheder, der foregår i forbundet mellem bestyrelsen, landsholdsathleter og den tidligere landstræner, hvor klubben bør have en samlet holdning til næste forbundsgeneralforsamling i februar.

Kontingentstigning

Bestyrelsen har besluttet at hæve kontingentet med 200 kr. fra de nuværende 1000 kr. til 1200 kr. pr. år. Hertil skal lægges 250 kr. for licensen til forbundet, hvis man gerne vil have en sådan. Begrundelsen for stigningen er, som nævnt i sidste klubblad, primært det øgede træningstilbud – både kvantitativt og kvalitativt. Vi vil gerne have den bedst fungerende klub med de bedste træningstilbud i Danmark, men det koster selvfølgelig penge. Husk at kontingentet skal betales medio januar, så sæt allerede nu pengene af, således at vi ikke skal til at "kanøfle" nogen for deres manglende indbetaling, det er jo ikke den mest spændende opgav...

Fælledbadet, en ren gyser...

Gå aldrig tilbage til en fuser. Og dog. Fælledbadet var ikke en fuser og så alligevel. Politikerne på rådhuset burde skamme sig. Hvordan tror de man kan planlægge en hel vintersæsons træning ved konstant at ændre svømmehalsbetingelserne? Hvis politikerne nu tager vores tid i Fælledbadet uden kompensation, hvad så? Det vil skabe næsten kaos på de tre resterende svømmetræningsdage jo nærmere sæsonen kommer. Men det er jo heller ikke dem, der ligger otte-ti velsvømmende personer på en bane. Hvad

kan vi gøre ved det? Ja, først og fremmest kan man jo bemærke hvem, der mener hvad i den politiske debat og stemme herefter til næste kommunalvalg (november 2005, red.) – det har jeg tænkt mig at gøre, da jeg mildest talt er meget utilfreds med tingenes tilstand. Eventuelt kunne man danne Svømmehalspartiet, hvis eneste formål er at skaffe svømmehalskapacitet i Københavns Kommune. Måske en ny organisatorisk opgave for den afgående formand? Inden jeg "eksploderer" af raseri og skuffelse over borgerrepræsentationen, går dette emne en hed vinter i møde, og bestyrelsen må selvfølgelig forholde sig konstruktivt til, hvad der nu måtte dukke op af løsningsforslag.

Nye trænere

Som de fleste sikkert har bemærket har vi skiftet trænere her i efteråret, og der skal herfra lyde et stort velkommen til både Jens Lünekilde og Martin Egeskov. Jeg har modtaget megen ros fra flere medlemmers side, hvilket jeg ser som et tegn på, at træningen fungerer godt. Specielt er mange tilfredse med det store træningsudbud, hvilket bekræfter undertegnede i, at beslutningen om at hæve kontingentet var den rigtige – en aktiv klub, med aktive triathleter/duathleter, med mange træningstilbud. KTK86 skal ikke være en "lavprisklub" hvor folk passer sig selv, men en klub, hvor man kommer og træner i et fællesskab under kyndig vejledning af kompetente trænere. Husk derfor at påskønne det store træningsudbud ved også at deltage i det.

Vi ses til træning!

Legendernes mødested – Hawaii 2002

Det årlige Ironman Triathlon World Championship på Hawaii samler verdens absolut bedste triatleter. Men det er ikke kun eliten, der stiller til start. KTKs Jesper Erlandsen var heldig at vinde et startnummer. Her følger hans beretning om tre uger på Hawaii. *Af Jesper Erlandsen*

De er her alle sammen. Triathlonsportens verdensstjerner. Enten for at deltage eller blot for at være her, hvilket er et tydeligt tegn på, at det at deltage i Hawaii Ironman er det ultimative, vi som triatleter kan opnå. Det er et imponerende race, som også får ITU til at blegne af misundelse og med god grund, for her bliver atleterne belønnet for deres indsats med imponerende pengepræmier.

Således er der 100.000 dollar til vinderen hos både mænd og kvinder. Det er derfor lidt tankevækkende eller måske et klart signal fra ITU, at der til VM på den lange distance i Nice den 22. september kun var 6.200 dollar til vinderen, mens der dagen før til World Cup, som er på OL-distancen, var 9.000 dollar til vinderen. Underligt at D.tri.F hopper med på den vogn og kun vil satse på den korte distance, når stort set alle danske medaljer er hentet på den lange distance. Nå tilbage til Hawaii.

Udrejse og jetlag

Vores tur gik fra København til Los Angeles via London. Vi havde 24 timer i LA, så vi lejede en bil og kørte til Hollywood, Santa Monica og Venic Beach, hvor vi løb en god tur på stranden. Derefter tilbage til lufthavnen og videre til Kona, Hawaii.

Vi (Peter Sandvang, Gabor Klöczl, Jan Olsen, Laurits Jakobsen og jeg) ankom til Kona og kørte direkte til lejligheden, som lå godt ti km fra byen og havde tre værelser, køkken, stue, tre bad og kæmpe altan – perfekt.

Vi ankom sent, så vi kørte direkte ud for at handle til de næste par dage, og fik den første indikation på hvor dyrt her er – 1.000 kr. for at fylde en halv indkøbsvogn. Tilbage i lejligheden og totalt rundtosset af jetlag gik vi hurtigt i seng.

Søndag morgen var alle vågne før kl. fem og alle var i gang med at pakke cykler ud. Dagens træning stod på en 105 km cykeltur, som startede med 20 km opad og senere tog vi en lille svømmetur på 20 minutter. Hjemme igen var alle stadig rundtosset af jetlag så vi spiste ved syvtiden og gik tidligt i seng. Kl. 20 var der totalt stille - en rutine der skulle vise sig at blive ved den næste uge. Som tommelfingerregel siger man, at det tager en dag pr time i tidsforskel at komme sig – vi havde tolv timer.

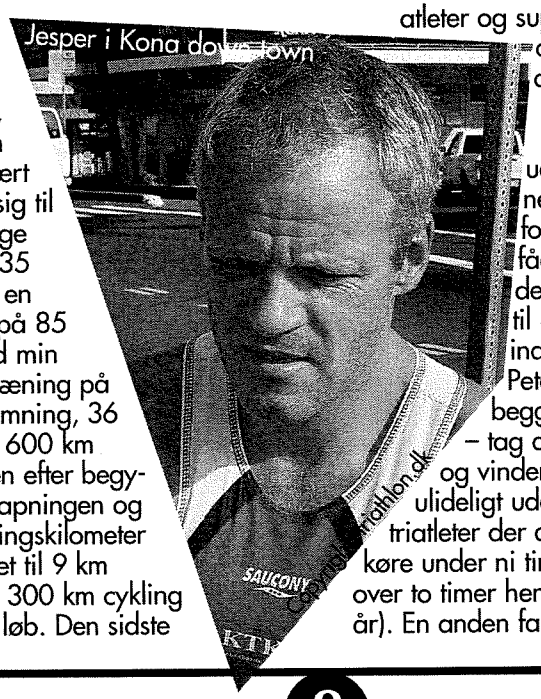
Programmet for den næste uge blev planlagt lidt efter vore jetlag og varmen, det vil sige tidligt i gang (op før kl. seks) om morgenen og så lave så lidt som muligt om eftermiddagen, hvor det er meget varmt og fugtigt.

Jesper i bølgen blå
Copyright: triathlon.dk

Mandag var første gang vi ville svømme langt, så vi kørte ind til svømmestarten i byen ca. 11 km fra lejligheden og hoppede i vandet for at svømme ruten på 3,9 km (ikke 3,8 – Hawaii er 3,9). Et godt stykke ude blev vi mødt at en flok delfiner, som var nysgerrige for at se, hvad vi var for nogle væsner, der svømmede her langt ude. De fulgte os i ti minutter før de forsvandt i dybet – en stor oplevelse. Vi løb de 11 km tilbage til lejligheden i bulder varme og jeg blev totalt dehydreret – mit væskeindtag de næste uger lå på mellem ti og 15 liter om dagen.

Ulidelig varme

Ugen gik som planlagt med træningen, og selv om det var svært at vænne sig til den ulidelige varme på 35 grader og en fugtighed på 85 pct., så lød min samlede træning på 12 km svømning, 36 km løb og 600 km cykel. Ugen efter begyndte nedtrapningen og mine træningskilometer blev sænket til 9 km svømning, 300 km cykling og 30 km løb. Den sidste uge op til racet blev der trappet helt ned til 4 km svømning, 9 km løb og 90 km cykling.



Jesper i Kona downtown

Den første uge var vi stort set de eneste triatleter i byen. Når vi svømmede på ruten, var vi de eneste, som lå i vandet, og når vi trænede på cykelruten ud ad den lige highway mødte vi sjældent andre, men de sidste uger op til racet begyndte der at strømme mennesker til byen og i den sidste uge var der væsentligt flere tilskuer til morgensvømningen end der var til DM på strandvejen. Der var kort og godt mennesker overalt. Kailua-Kona er en forholdsvis lille flække, så med over 5.000 tilrejsende atleter og supporters var der liv og stemning overalt.

Mit mål var udelukkende at gennemføre racet. Ikke fordi jeg ikke har fået trænet ordentligt, det er blevet næsten til 800 timers træning indtil nu i år, men Peter og Gabor havde begge sagt flere gange – tag det roligt, varmen og vinden vil gøre det ulideligt ude på ruten, gode triatleter der andre steder kan køre under ni timer er set miste over to timer her (det skete igen i år). En anden faktor er, at efter ti

ironmankonkurrencer var jeg blevet mæt af at konkurrere, så derfor havde jeg også mentalt opgivet alt om tider og placering og ville udelukkende køre for oplevelsens skyld, prøve at gennemføre uden kriser, forbandelser og uden at sige til mig selv på de sidste 15 km – aldrig, aldrig mere. Bare prøve at nyde turen. Det lyder næsten ynkeligt at tage helt til Hawaii blot for at nyde en ironman, og mange vil nok spørge; "kan man det?" og svaret er; "ja det kan man." Og det kan endda lade sig gøre at vågne næste morgen uden ømme lemmer, vabler eller andre skavanker. Vi stod endda tidligt op dagen efter og tog ud og dykkede.

Race day

Uret ringede kl. 04.00 og regnen væltede ned. Jeg havde fået sovet godt uden at ligge og vende og dreje mig hele natten, så jeg var rimelig frisk. Efter en god gang morgenmad var der afgang til byen.

Dagens første udfordring var *bodymarking*. Selve registreringen var allerede sket om mandagen og alt race gear skal på Hawaii afleveres om onsdagen inklusiv løbesko, mens cyklen afleveres om fredagen. Selv om vi var i god tid, så tog det en evighed at få sit nummer – men ingen panik, der var stadig tid nok. Et hurtigt check af cyklen - stille sko, hjelm, briller og væske parat og så i vandet.

Systemet her er, at svømmestarten ligger ca. 100 – 150 meter ude (proferne ti meter længere ude), og der kan frit opvarmes på ruten, da der er masser af plads. Ti minutter før start viftes der med et gult flag, fem minutter før med et rødt flag og så skal alle være bag startlinien, og så snart alle er på plads går starten, og det kan godt ske to-tre minutter før kl. syv, så det er om at være på plads og klar.
Jeg havde valgt at lægge mig helt oppe i front, da jeg havde en ide om, at de forreste var mere rutinerede og ville svømme mere lige end nede midt i feltet. Bølgerne var store og kom rullende fra siden, så det var totalt umuligt at orientere sig når man lå i en bølgedal og resultatet var, at når jeg kom op på en bølgetop var jeg som regel på vej i den forkerte retning, ligesom dem jeg lå sammen med – det kunne være sjovt at se min kurs på en grafik, de 3,9 km var nok nærmere 4,5 km. Jeg havde en ok svømning, hvor jeg ikke fyrede den af, og kom op af vandet midt i den store forsamling, gennem bruseren og op på cyklen. Det pissede stadig ned, hvilket var en behagelig afveksling til den ellers ventede ulidelige varme, som nok skulle komme senere på dagen. Det eneste minus var, at der ville være en fugtighed på over 90 pct. på grund af regnen, men den tid de bekymringer.

På cyklen havde jeg ikke særlig

travlt, mentalt var jeg som nævnt gået i nyde mode og holdt igen hvilket en gennemsnitspuls på 115 er et godt bevis på - alligevel kørte jeg mig 300 pladser frem i feltet. Jeg sørgede for at drikke godt hele vejen, og så havde jeg saltpiller med. Det er første gang jeg bruger dem og det kan varmt anbefales (for at undgå kramper).

Mavebesvær

Cykelruten er 90 km ud og hjem. Vejen går lige ud af en highway gennem lava, så der er ikke så meget at se på, lidt ærgerligt når jeg nu havde tiden. Efter cykelturen, (hvor jeg for første gang i karrieren - på trods at et væskeindtag på omkring ti liter ikke skulle tisse) ventede dagens varme løbeudfordring. Jeg havde planlagt at stoppe og drikke ved hvert væskedepot i stedet for at løbe igennem og tabe det halve af væsken. Der er væskestop for hver mile (ca. 1,6 km, *red.)*, hvilket senere kan være et ok mål for at komme igennem, ved at dele løbet op i en-mile-intervaller. På grund af den langsomme cykling løb jeg i starten godt og havde ingen problemer, noget der snart skulle ændre sig. Ved ottende mile fik jeg noget gel (GU) udleveret og det smagte helt ad helvede til og ved tiende mile oppe på hovedvejen ville det ud igen, så ud i vejkanten og ned med bukserne (godt at have svampe med) og få det overstået, men idet jeg rejser mig op, brækker jeg mig. Ved næste væskedepot drikker jeg kun lidt vand for min mave siger underlige lyde – resultatet er, at jeg brækker mig igen. Det samme sker de næste ti miles. Jeg kan simpelthen ikke holde noget i mig, først ved 20. mile begynder det at køre for mig igen og jeg kan sætte farten op, men på det tidspunkt har jeg allerede tabt masser af tid (og de 300 pladser), så de sidste par miles må jeg løbe hjem i mørke, men kommer trods besværlighederne godt tilfreds i mål.

Jan, Laurits, Jesper, Peter og Gabor

Alt i alt en stor og god oplevelse, som skal prøves. Mange har spurgt mig efter jeg er kommet hjem, hvad tid jeg kunne have gjort det på – svaret er; det ved jeg ikke og jeg er også ligeglad, jeg havde en god tur

og en rigtig god oplevelse - det var hvad jeg kom for. Flere af de store kanoner døde på løbet efter at have kørt for hårdt på cyklen som f.eks. Karen Smyers vinder af Hawaii i 1995, hun afslutter på 4:43.26, men sejt at hun fortsatte - eller Norman Stadler, der cykler 4:38.18, hvilket er den fjerde hurtigste tid og lå helt i front, han løber på 4:27.19. Så alt kan ske i dette race, men det er det, der gør det så fascinerende.

Her nogle af de danskere der kæmpede bravt på øen:

Ole Hansen
nr. 11 i 50+ 10.58.59
Tommy Nielsen
nr. 5 i 25+ 9.21.10
Jan Olsen
nr. 24 i 40+ 10.13,37
Laurits Jakobsen
nr. 3 i 35+ 9.22.19

Peter Sandvang svømmede og cyklede rigtigt godt men stod af på løbet.

Fakta om Hawaii Ironman

• Konkurrencens officielle navn er "Ironman Triathlon World Championship", og det var her det hele startede. Hawaii Ironman er "the Granddaddy of them all" – intet mindre.

• Der er blevet afholdt Hawaii Ironman 25 gange siden starten i februar 1978. Siden 1982 er det blevet afholdt i oktober. Konkurrencen ejes af World Triathlon Corporation, som hører hjemme i Florida.

• En diskussion om hvad der er hårdest - svømning, cykling eller løb - fik marinesoldaten John Collins til at lave en konkurrence, der siden har opnået mytologisk status. Collins tog udgangspunkt i The Waikiki Roughwater Swim (3,9 km), The Around-Oahu Bike Race (180 km, som oprindeligt var en to-dages konkurrence) og Honolulu Marathon (42,2 km).

• Oprindeligt blev konkurrencen afholdt på den lille ø Waikiki, men i 1981 blev den flyttet til Kailua-Kona, som ligger på vestsiden af Hawaii. Hawaii er den største ø af Hawaii-øerne.

• Til den første ironman var der 15 mænd, der stillede til start. 12 af dem gennemførte. I 2002 var der 1.534, der stillede til start. 1457 af dem gennemførte.

• Konkurrencen er kendt for sine ekstreme vejrforhold, såsom store

bølger på svømmeturen, kraftig vind på cykelturen - det hele garneret med kraftig varme og ekstrem fugtighed. Der må ikke bruges våddragt og ingen bruger pladehjul på grund af den kraftige vind, så kraftig så begge hænder skal holdes på styret ellers risikerer man at styrte.

• I 2003 afholdes konkurrencen lørdag den 18. oktober.

• Deltagelse: Der er ikke fri adgang til konkurrencen. Den "nemme" måde er ved at vinde en af de næsten 1.300 "slots" i en af de 24 kvalifikationskonkurrencer verden over. Alternativt kan man deltage i lotteriet. Her er der 200 pladser, hvoraf de 150 er forbeholdt amerikanske statsborgere. Så der er 50 pladser til resten af verden. I 2002 var der 4.000, der deltog i lodtrækningen. Deadline for deltagelse i lodtrækningen er 28. februar 2003.

Pris for deltagelse i lodtrækning: 35 dollar (260 kr.). Ved indmeldelse i the Passport Club forøger man sin chance i lotteriet, men det koster yderligere 50 dollars (370 kr.). Som du nok har luret så koster alt penge.

• De 15 første i hovedfeltet og vinderne i age-group kvalificerer sig automatisk til næste års race.

• Skulle du være heldig at vinde en plads er prisen for at deltage i 2003 på 403 dollar, hvilket svarer til knap 3.000 kroner.

• Det er både dyrt at deltage og dyrt at leve på Hawaii. Prisniveauet i Danmark, som almindeligvis ligger i den høje ende af skalaen, blegner fuldstændig i forhold til det på Hawaii. Så det er ikke nogen billig oplevelse.

• Konkurrencens hjemmeside er: WWW.IRONMANLIVE.COM

Den rigtige Ironman - et historisk tilbageblik

Når Hawaii Ironman til næste år afvikles den tredje lørdag i oktober, kan konkurrencen - og selve triathlonsporten for den sags skyld - fejre 25 års jubilæum. Her følger et historisk tilbageblik på den rigtige ironman.

Af Rasmus Foged

Vi kender alle historien eller måske blot brudstykker af den. Den gængse version går på, at det var nogle amerikanske marinesoldater,

der diskuterede om hvad der var hårdest; svømning, cykling eller løb? Og for at finde ud af det lavede de en konkurrence hvor man skulle bruge alle tre discipliner – én konkurrence på en dag og i en lang køre. Ikke noget med at strække det over flere dage.
Hvis man søger på www.IronmanLive.com, som er hjemmesiden for World Triathlon Corporation, der arrangerer Ironman Triathlon World Championship og som ejer Ironman-brandet, finder man hele historien, og her står der skrevet, at det hele startede med en diskussion mellem deltagerne i en løbekonkurrence på Hawaii i 1978. Diskussionen gik på hvem, der var havde den bedste fysik; svømmere, cykelryttere eller løbere, og det fik en af deltagerne, marinesoldaten John Collins, til at foreslå én konkurrence, der skulle afgøre dette spørgsmål. Han foreslog, at man brugte distancerne fra svømmekonkurrencen Waikiki Roughwater Swim, som var på 2,4 miles (svarende til knap 3,9 km), at man brugte to-dagescykelløbet the Around-Oahu Bike Race, som var på 112 miles (svarende til 180 km) og endelig sluttede af med Honolulu Marathon. Vinderen ville blive kaldt for en ironman.

15 startende

Den 18. februar samme år stillede 15 amerikanske mænd til start. Af de 12 der gennemførte var det Gordon Haller, der vandt i tiden 11 timer og 46 minutter.
Året efter i 1979 havde nyheden om denne vanvittige konkurrence bredt sig, men det var nu tilfældige omstændigheder, der gjorde, at lige netop dette år skulle blive skelsættende. Journalisten Barry McDermott fra det amerikanske sportsmagasin Sports Illustrated (dem med det årlige swim suite issue) var nemlig på Hawaii for at dække en golfturnering. Han oplevede dette vanvidsshow og skrev en lang artikel om det til bladet – en artikel, der for alvor satte gang i forespørgslerne hos John Collins om hvordan man kunne deltage.

Yderligere kendt bliver racet i 1980, da den amerikanske tv-station ABC dækker konkurrencen og dermed bringer "nyheden" verden rundt. Der arrangeres nu triathlonkonkurrencer forskellige steder rundt om i verden. John Collins har imidlertid overladt arrangementet til det lokale træningscenter, da han er blevet forflyttet til at gøre tjeneste i Washington. Dette år vinder Dave Scott, og han skal siden hen gentage sejren hele fem gange. Dave Scotts vindertid er ni timer og 24 minutter.

I 1981 flyttes konkurrencen fra den lille ø Waikiki til Kailua-Kona, som ligger på vestsiden af Hawaii, der er Hawaii-øernes største ø, og som populært kaldes for "the Big

Island". I februar 1982 er Julie Moss hovedperson i et af konkurrencens mest mindeværdige øjeblikke, da hun få meter før målinien falder om af udmattelse og bliver overhalet. Alligevel formår hun at kæmpe sig i mål og bliver nummer to. Vinderen hos mændene er Scott Tinley, der senere viser sig at være trendsættende, da han tre år senere er den første, der bruger en tribøjle. 1982 er også året hvor konkurrencen "flytter" fra februar til oktober for at give bedre betingelser for deltagerne.

Queen of Kona

Som årene går stiger antallet af deltagere og man bliver nødt til at lave et kvalifikationssystem, da efterspørgslen er for overvældende. Deltagernes sluttider forbedres jævnt op gennem firserne og i 1984 er Dave Scott den første, der kommer ind i en tid under ni timer. To år efter vinder Paula Newby-Fraser fra Zimbabwe, og er tilmed den første kvinde under ti timer. Det sker dog ikke uden dramatik, da hun egentlig kommer ind som nummer to, men Patricia Puntous fra Canada diskvalificeres for at have draftet. Paula Newby-Fraser skal senere vise sig at blive den mest vindene hidtil, idet hun vinder Hawaii Ironman ikke mindre end otte gange, senest i 1996. Hun har i alt vundet ikke mindre end 23 ironmankonkurrencer, senest Ironman Japan i maj 2002, og sidste år sluttede hun på fjerdepladsen på Hawaii. Det er ikke uden grund at den 40-årige zimbabwer kaldes "the Queen of Kona".

I 1988 fejres tiårsjubilæet med at de 15, der var med den første gang, inviteres til at deltage. Paula Newby-Fraser er blot ét minut fra at blive den første kvinde, der kommer under ni timer. I stedet er hun den første kvinde, der cykler under fem timer. Hos mændene er Mark Allen favorit, men han må se sig slået af Scott Molina. Ironman Europe i Roth i Vesttyskland køres for første gang og bliver det fjerde internationale kvalifikationsstævne efter Canada, New Zealand og Japan.

Giganternes kamp

Året efter i 1989 mødes de i dag mest vindene mænd på Kona. Dave Scott og Mark Allen kæmper side om side i otte timer, og efter seks forgæves forsøg, hvor han er bukket under for udmattelse, dehydrering og tekniske problemer, lykkes det endelig for Mark Allen at komme først over målstregen. Han vinder i rekordtiden otte timer og ni minutter. Scott kommer ind blot 58 sekunder efter Allen, som gennemfører maratonløbet på to timer og 40 minutter, hvilket er ny rekord. Allen gentager succesen de næste fire år og vinder Hawaii Ironman seks gange i alt, senest i 1995. Han betragtes i dag som den bedste triatlet nogensinde.

I 1990 sælges Hawaii Ironman og det dertil hørende Ironman-brand til

Jim Gills, der skaber World Triathlon Corporation. Samtidig starter han The Ironman Foundation, som er en velgørenhedsorganisation, der skal hjælpe befolkningen på vest-Hawaii. To år senere bryder Paula Newby-Fraser endelig ni-timer barrieren i tiden otte timer og 55 minutter. Hun gentager bedriften året efter, og er den dag i dag stadigvæk den eneste kvinde, der har gennemført Hawaii på mindre end ni timer.

I 1994 gentager Paula Newby-Fraser bedriften og Dave Scott, som nu er 40 år, og som ikke har deltaget i fem år, slutter som nummer to og bliver den mest fejrede toer siden Julie Moss, 12 år før. I Mark Allens fravær vinder australieren Greg Welch, og bliver dermed den første ikke-amerikanske mand, der vinder Hawaii Ironman.
Efter et ås fravær stiller Mark Allen atter til start i 1995 og genvinder titlen foran tyske Thomas Hellriegel. Hos kvinderne vinder Karen Smyers, da hun passerer Paula Newby-Fraser blot 400 meter før mål. Dette år gør stærk blæst vejrforholdene ekstremt vanskelige.

Aftagende amerikansk dominans

Den 27-årige belgier Luc Van Lierde vinder i 1996 som den første europæer Hawaii Ironman og det med stil. Hans vindertid bliver på otte timer, fire minutter og otte sekunder – en rekord der stadig holder den dag i dag. Nummer to bliver atter Thomas Hellriegel, som sætter ny cykelrekord i tiden fire timer og 24 minutter. 1996 er året hvor rekorderne står for fald. Ikke nok med at Luc Van Lirde sætter ny rekord på Hawaii – tyskeren Lothar Leder bliver den første, der kommer under de otte timer, da han ved Ironman Europe i Roth gennemfører i tiden syv timer, 57 minutter og to sekunder.
Efter andenpladser to år i træk lykkes det endelig for Hellriegel at vinde titlen i 1997. Dette år kæmper triatleterne med varmen og den ekstreme fugtighed, hvilket medfører de langsomste sluttider i mere end ti år. Hos kvinderne vinder canadiske Heather Fuhr – den største overraskelse nogensinde blandt kvinderne. Fuhr er kendt for at kunne kapere ekstrem varme og løber hele 15 minutter hurtigere end de fire andre kvinder i top fem.

I 1998 fejres 20 års jubilæet med deltagelse af syv af de oprindelige 15 deltagere og 17 af de hidtil 21 vindere. Konkurrencen udsættes atter for ekstrem stærk vind. Den forsvarende mester hos kvinderne Heather Fuhr sætter nu maratonrekord med tiden tre timer og fire minutter, men må se sig slået af schweiziske Natascha Badmann. Også kvindernes svømmetid forbedres da Wendy Ingraham svømmer på 49 minutter og 11 sekunder. Hos mændene vinder

canadiske Peter Reid i tiden otte timer og 24 minutter.
I en af de varmeste konkurrencer hidtil vinder canadiske Lori Bowden og belgiske Luc Van Lierde i 1999. Jodi Jackson fra Honolulu sætter ny svømmerekord i tiden 48 minutter og 43 sekunder. Amerikanske Tim DeBoom slutter på tredjepladsen efter at have ført løbet de første tre timer.

DeBoom og Badmann

Året efter, i en konkurrence som præges af stærke vindstød, der vælter enkelte deltagere af cyklerne, gentager Peter Reid triumfen fra 1998 og genvinder mesterskabet i tiden otte timer og 21 minutter. Natascha Badmann gentager ligeledes sin triumf fra 1998. Forsvarende mester Luc Van Lirde vækker betydelig opsigt, da han få dage før konkurrencen trækker sig og tager hjem til Belgien. Angiveligt på grund af manglende motivation. Tim DeBoom avancerer en enkelt plads og bliver nummer to.

Tim DeBoom fortsætter fremgangen i 2001 og vinder denne gang verdensmesterskabet, og bliver den første amerikaner, der tager titlen i seks år. Den forsvarende mester Peter Reid stopper hele seks gange på løbet, før han fuldstændig drænet for kræfter og til alles overraskelse må udgå efter knap 11 kilometer. Også Luc Van Lirde udgår. Hos kvinderne gentager Natascha Badmann triumfen og vinder med fire minutter ned til Lori Bowden.

Og endelig når vi frem til dette års konkurrence. Tim DeBoom og Natascha Badmann forsvarede begge deres respektive titler. Peter Reid fik et comeback med en flot andenplads efter halvandet års svigtende resultater. 1.534 triatleter stillede til start og 1.457 af dem fuldførte. Der var deltagere fra over 50 lande og fra alle USAs 50 stater. Over 50.000 mennesker har i princippet forsøgt at kvalificere sig via et af de 24 forskellige kvalifikationsstævner verden over. Den samlede præmiesum på var på 430.000 dollar og hver vinder fik en check på 100.000 dollars.

Til næste år er det så 25 år siden John Collins skabte konkurrencen, der startede det hele, og på de 25 år har man forvandlet en på sin vis tosset ide til et registreret varemærke, der på verdensplan omsætter for millioner af dollars. Der er sket meget med rammerne omkring konkurrencen og nogle mener, at man har glemt, hvor hårdt det var de første år, da der ikke var væskedepoter eller hjælp fra frivillige. Derfor stillede 27 triatleter den 25. august op til et race, der blev kørt som i gamle dage - uden hjælp og på den gamle strækning. Ligesom for 25 år siden.

Plusoplevelse i minusgrader

DTU Adventure Race 2002 blev afviklet i weekenden 19.-20. oktober. 88 hold var tilmeldt 24 timers konkurrencen, der blev afholdt som et stjerneløb med DTU som base. Tre KTK86 stillede til start.

Af Mads Krogh Nielsen

Klokken nærmer sig 18. Det er lørdag aften og trappen ved Danmarks Tekniske Universitet (DTU) i Lyngby summer af liv. Landets største Adventure-konkurrence starter om få minutter, og flertallet har meldt sig frivilligt.

Blandet ca. 200 mænd og en lille gruppe kvinder – alle med meget lidt fornuft i deres hoveder – står jeg sammen med Klaus og Karen. En udfordring på e-mail gjorde det umuligt for mig at sige nej. Gruppepres er en grim ting. Stakkels Karen er endda med på et afbud. Hun havde kun fået en enkelt uge at forberede sig i. 24 timer er lang tid i konkurrence, hvis man ikke føler sig 100 pct. velforberedt. Vi har nu alle tre fundamentet i orden. Klaus er sportsklatrer og Sjælland Rundt veteran, selv har jeg netop afsluttet årets triathlon-sæson. Karen spiller Floorball og altså meldt til i sidste øjeblik. Men ingen af os har prøvet dette før. Det skulle vise sig at blive en hård debut.

Vi henter dem i kanonerne

Starten gik, og hele trappen satte i bevægelse. En indledende ti km tur skulle skabe spredning på holdene. Vores strategi var hele vejen at have "højt til loftet" – overskud til hele turen. Allerede otte timer inden start havde vi fået udleveret ruten, og vi regnede hurtigt ud, at kanoturen var sidste post. Det blev til et mantra for os, at "vi henter dem i kanoerne".

Det var meget interessant at se de forskellige holds strategier. Inden start havde jeg spottet flere kendte ansigter – andre triatleter, eliteløbere, sportsinstruktører fra La Santa Sport. Ingen tvivl om at en Adventure-elite var til stede på DTU. Løbets favoritter var også hurtigt væk. En stor gruppe fulgte efter i maraton-tempo på de ti km. Så kom vi i et felt af antageligt glade debutanter, der valgte at tage ti km turen som opvarmning, og sidst var der grupper med mere finurlige strategier. En gruppe stillede op i

vandrestøvler og foregav at ville gå alle 40 km. Et andet hold var udstyret med hver sin Camel-bag – en fem liters vandbeholder på

Team FRISKE FÆTRE
Claus, Karen og Mads

ryggen. De løb heller ikke så hurtigt efter et par km. Vi spottede hurtigt et par af de andre mix-hold, og holdt kontakt til dem. Disciplin nr. to var bueskydning - en overraskelse for alle hold. Vi udnyttede Klaus' begynderheld/dygtighed og lod ham skyde de fleste pile. Det gav gode points. Tilbageturen til DTU foregik i langsomt løb – nu skulle kongeetapen gennemføres.

Peter's Bike Supply

Checkpoint tre var placeret helt oppe i toppen af Sjælland, ved Mårum Station i Grib Skov. Intet problem på racercykel, men det var kun tilladt at checke én cykel ind pr. deltager og en af disciplinerne var 12 km mountainbike-tur. Jeg ejer ikke en mountainbike, så jeg måtte finde mig en hoved/cykelsponsor. Peter Møller fra klubben stillede uden at blinke sin fede Scott cykel til rådighed. Med click-sko og tribøjle havde jeg nok en af løbets hurtigste cykler på landevej. Peter's Bike Supply – denne gang vore gode venner, cykelhandlerne – forbarmede sig over os og støttede os med tre sæt slick-dæk, da de hørte hvad vi havde rodet os ud i. Det skulle vise sig at være dagens vigtigste udstyr. Med Karen som sikker navigatør nåede vi hurtigt Hillerød i nattemørket. På vejen overhalede vi flere hold, der med deres konventionelle MTB-dæk sad hårdt i det. Vores slick-dæk gav næsten cyklerne racer-hastighed, og endnu vigtigere; vi blev ikke smadret i lårene. Klokken var mange, og det blev koldt. Allerede ved Geels Bakker var vi blevet ramt af et haglvejr. Nu sneede det blidt. Heldigvis havde jeg min ansigtsmaske på, så jeg lagde mig forrest og tog vinden for de to andre. Det kolde vejr udgør en ny udfordring som de færreste tænker på: Man bruger mere energi når det er koldt, så man går sukkerkold hurtigere. Vi havde et hav af sandwiches med – særligt Klaus' bananchokolade sandwich var et hit.

Nemesis slår til

Orienteringsløbet i Gribskov blev til gengæld noget af en maraton for os. Vi kunne tælle på antallet af cykler ved checkpointet, at vi lå godt i feltet. Det gjorde os overmodige. Vi løb af sted efter de første poster, og blev straks ramt af Nemesis. Allerede på første post tabte vi al den tid, vi havde vundet

på den lange cykeltur. Fra da af gik vi mere forsigtigt til værks. Efter 3,5 time havde vi endelig fundet alle poster. Havde vi været med før, ville vi nok have droppet den meget svære post fire (som tog os en time at finde) for i stedet at løbe nogle strafrunder, men vi troede at man blev diskvalificeret, hvis man mistede en post.

Efter en kort pause i Mårum, begav vi os sydpå igen. Vi havde bemærket, at de fleste hold kørte en anden vej end os, og i forsøget på at finde denne smutvej, endte vi på den forkerte side af Esrum Sø. En omvej på ca. ti km. Vi valgte at tage det med godt humør, og nød den måneskinsbelyste nat på hjemturen. Undervejs nåede klokken at passere fire, og termometeret viste minus fem grader i Hillerød. Vores drikkedunke frøs til is, og vi sendte overbærende tanker til de tre gutter med Camel-bags. Tog vi ikke meget fejl, ville de lige nu cykle hjemad med 3x5 liter drivis på ryggen. Noget af en kold oplevelse - outfitting is everything.

Ved Geels Bakker – kun få km fra DTU – var vi ved at gå helt ned. Energien var på sit laveste, og der var stadig 14 timer tilbage af konkurrencen. Ved et tilfælde fandt vi tre stykker chokoladekage som Klaus havde taget med. Det virkede helt magisk på vores motivation at stoppe tre minutter og spise det stykke kage. På uforklarlig vis var vore batterier pludselig ladet op igen. Vi var overtrætte og ankom til DTU højt gjaldende forskellige cyklist-sange. Som belønning for at gennemføre checkpoint tre, havde vi foræret os selv en halv times pause i soveposerne. Klaus varmede saftevand, og vi spiste pasta til. En ny milepæl i vores begynderheld indtraf da vi besluttede os for at tage ti minutters powernap. Jeg holdt øje med klokken imens de to andre sov. Derefter blundede jeg, imens de gik på toilettet, fyldte flasker etc. Effekten af de ti minutter svarede til tre-fire timers normal søvn. Vi havde igen overskud til at fortsætte trods den lange, kolde cykeltur. Rundt omkring os lå flere hold som tydeligvis ikke havde tænkt sig at stå op lige med de samme. Senere skulle det vise sig at mange af disse, udgik efter først én gang at have smagt den dybe søvns sødme. Adventure-konkurrencer indeholder mange overraskende momenter.

Vandgang i Furesøen

De næste tre øvelser forløb i hurtigt tempo og overraskende smertefrit.

Først flådesejlads – to på holdet skulle ligge helt vandret i en flåde, der meget hurtigt kunne kæntre, og trække sig via et tov over til en lille ø og tilbage. Så – få km derfra – en våd og kold vandgang. 50 meter ude i Furesøen var der en blinkende bøje. Den skulle én fra holdet ud og røre, og tilbage igen. Det tog ikke lang tid, og heldigvis havde jeg skiftebukser med. I øvrigt gjorde det ikke den store forskel, for umiddelbart efter begyndte det at regne. Derefter var det mountainbike-turen på 12 km. Her var vi heldige først at nå frem da det blev lyst. Vi mødte et hold, der havde brugt fire timer på de 12 km fordi de ikke kunne se afmærkningerne om natten. Vi frygtede på forhånd at vore slickdæk netop her skulle blive en akilleshæl for os, men vi kom igennem med kun et enkelt slangeskift – i øvrigt en ventil, der knækkede. Jeg havde – set i bakspejlet meget naivt – forsøgt at skåne Peters cykel ved at gå udenom et mudderhul. Den alternative rute gik igennem et pilekrat, der altså ville det anderledes. En gren knækkede ventilen og resten af holdet var flade af grin – og meget beskidte.

Efter mountainbike-turen var vi igen over-optimistiske, med kun to øvelser igen. Vi skulle til Birkerød og overvejede at køre direkte videre uden at skifte tøj. Stor blev vores overraskelse da vi fik at vide, at vi skulle løbe derop.
En halvmaraton på så sent et tidspunkt i konkurrencen virkede totalt uoverskueligt. Samtidig vidste vi, at det var en klatretur, der ventede os, og selv om Klaus er en erfaren klatrer, var det tydeligt at højder ikke hørte til holdets styrker. Det var svært at motivere sig til løbeturen mod Birkerød, så vi valgte en taktik med, skiftevis at gå to minutter, og løbe to minutter. Intervallerne blev ændret lidt undervejs, og vi tilbagelagde de 10,5 km på ca. to timer.
Træklatringen var i princippet en overskuelig øvelse. Op i et ca. tre meter højt træ – hen over en wire ned ad en skrænt til et seks meter højt træ, og så skulle vi bare give slip og lade os hejse ned af guiden.

Grænseoverskridende

Men højdeskrækken, konkurrencepresset og ikke mindst det meget sene tidspunkt gjorde opgaven umulig for Karen. Hun er før blevet pillet ned fra en klatrevæg, og her blev opgaven ganske enkelt uoverskuelig. Karen pressede sig selv ud over den grænse vi fra starten havde aftalt at vi skulle respektere alle sammen. Ikke mindst fordi hun på det tidspunkt troede, vores hold ville udgå hvis ikke alle kom op i træet.
Løbsledelsen trådte i karakter, og kunne glæde Karen med, at under de givne omstændigheder ville det blive takseret til fem minutters tillæg i vores samlede tidsregnskab. Alle var glade igen, da vi løb hjemad – og overraskende nok løb vi hurtigere hjem, end ud.

Tilbage ved DTU skulle vi opleve dagens eneste skuffelse. Vi ankom med omtrent 2,5 time tilbage af konkurrencen. Kanoturen var sidste opgave, og vi fik at vide, at det ville blive umuligt for os at gennemføre. De hurtigste havde hidtil padlet på ca. 3,5 time. Vi valgte alligevel at tage derned for at gennemføre de 24 timers konkurrence. Men kanoudlejningen havde taget konsekvensen og simpelthen lukket for udlejningen. Vi måtte skuffet stå tilbage på å-brinken og spejde efter konkurrenterne, der sejlede væk i det fjerne. Sådan et race er først og fremmest et 24 timers løb. Hvis man er halvvejs igennem når der er gået 24 timer kommer man også i mål - så er man bare ikke så højt oppe på resultatlisten som dem der kom i mål efter 22 timer. Så jo - vi kom i mål. Men vi fik ikke lov til at bevæge os fremad de sidste tre timer af konkurrencen, og det kan godt ærgre mig, for jeg er sikker på at vi kunne have lammetævet tre-fire både foran os på de sidste 12 km. Det havde vi jo aftalt helt fra start af...

Skuffelsen varede dog kort, for ærgrelsen blev hurtigt afløst af den fede fornemmelse man får i hele systemet, når man har gået efter et uoverskueligt mål – og gennemført. Vi havde alle tre brudt flere grænser undervejs, og bevæget os på ydersiden af vores formåen. De tre sidste timer i kanoen var i og for sig uvæsentlige, for vi vidste at vi havde gennemført, hvis vi var kommet på vandet. Vi voksede alle tre yderligere et par centimeter da vi erfarede, at vi blev placeret i den bedste tredjedel af de deltagende hold. Det havde vi ikke regnet med – og i øvrigt heller ikke holdt øje med undervejs.

Forberedelserne

I løbet af konkurrencen skete det flere gange at andre omstændigheder end den rå muskelkraft gjorde forskellen på succes og fiasko. En stor del af sådan en konkurrence ligger i forberedelserne. De 24 timers aktivitet byder på så mange forskelligartede udfordringer, at udstyr, beklædning og ernæring er afgørende for gennemførelsen. Samtidig kan man vinde meget på at have trænet disciplinerne som hold. Vi kunne ikke nå at forberede os sammen på det fysiske. Til gengæld kunne vi forberede os på det mentale. Det gjorde vi over en god middag i ugen op til løbet. Vi fik snakket om styrker og svagheder. Vores største udfordring lå i, at vi havde meget forskellige niveauer i stort set alle

discipliner. Det gjorde vi til vores styrke i stedet. Vi dækkede konkurrencen med hver vores specialer så vi ville aldrig være på helt bar bund. Min styrke lå i det fysiske overskud. Karen tog føringen når vi anvendte kort og kompas, og Klaus markerede sig meget stærkt i de tekniske discipliner – bueskydning, træklatring osv.

Det mentale

Selvfølgelig diskuterede vi inden, hvad for noget tøj vi skulle tage på, men vigtigst var det, at vi fik snakket om, hvad man gør når man begynder at blive træt. Vi gav hinanden lov til at melde ud, når tempoet var for højt – noget, der ikke altid er lige let hvis ens holdkammerater i 15 timer konstant har været lige lidt stærkere end én selv. Så bliver man til sidst lidt bitter. Netop den aftale hjalp os meget som hold. Vi udnyttede hinandens stærke sider frem for at fokusere på de svage. Dem med overskud, skubbede den i krise, på cykelruten og løbeturene, i stedet for at skulle vente på den svageste.
Samtidig kunne vi døgnet igennem observere, hvordan mange af de rene herrehold slog revner og helt gik i opløsning efterhånden som trætheden trængte sig på, og den svageste i gruppen (og sådan én er der altid) blev mere eller mindre officielt udkåret som holdets klods om benene. Enten opstod der enighed om at nu var det tid til en sovepause, eller også sprængtes deres grupper simpelthen ved at én eller flere gav op. Der var en lav gennemførelsesprocent, og det tilskrev vi ikke kun skader, men i høj grad team-work problemer. Mixholdene havde i øvrigt meget få frafald.

Det kan virke banalt set fra sidelinien, at teamwork er vigtigt i en 24 timers holdkonkurrence – nærmest lidt kliché-agtigt. Men der kan være langt fra teori til praksis når gruppen bliver presset over så lang tid. Nej, vel er det ikke fair at stikke til den langsomste konstant. Der er heller ikke nogen, som gør det af ondskab, men det er dét, som viser sig at være overraskelsen for langt de fleste hold. De tror, de har trænet hårdt fysisk sammen og hver for sig, og at det kan sikre dem en let tur, men ingen af dem har selvsagt prøvet at bevæge sig helt derud hvor hjernen lukker delvist ned af træthed.

Det er præcis her, man finder en Adventure-konkurrences berettigelse. I vores moderne behageligheds-samfund kan vi nok forholde os til fysiske udfordringer i fritiden. Alle vore små særheder og fobier har vi også bearbejdet op igennem 90erne – med faldskærmsspring, bungee-jump og flyskræk-kurser. De sande udfordringer ligger i det sociale spændingsfelt imellem at være i stand til at

acceptere andres behov og grænser, og selv være i stand til at formulere sine – frem for at ende i den team-mæssige fallit hvor man melder sig ud af gruppen, eller stiller urimelige krav for at få resten af holdet til at makke ret.

Når det så er sagt, havde vi tre en herlig tur med smukke naturoplevelser, hårde udfordringer og godt team-work som de vigtigste elementer. Adventure-konkurrencerne er designet til allround sportsfolk, og netop derfor tiltaler de os triatleter. Jeg kan kun anbefale konkurrenceformen, og opfordre jer til, at melde ud i klubben, hvis I finder et løb, der kunne være interessant at stille op i.

Fakta om DTU Adventure Race

• Det er anden gang DTU Adventure Race afholdes. I år blev det afviklet i weekenden 19.-20. oktober.

• 88 hold (ca. 200 mænd og kvinder) var tilmeldt 24 timers konkurrencen.

• Løbet blev afholdt som et stjerneløb med Danmarks Tekniske Universitet som base, på kort og lang distance (hhv. 160km. og 240 km).

• DTU Adventure Race er opbygget som et multisportsløb hvor deltagerne selv skal orientere sig på de to ruter fra check-point til check-point.

• Disciplinerne var i år natorienteringsløb, rulleskøjteløb, træklatring, bueskydning, flådesejlads, svømning, mountainbike og kano.
• Natten mellem den 19. og den 20. oktober faldt temperaturen til -5°C, hvilket betød isglatte veje, snefald og is i deltagernes vanddunke. Disse fysiske rammer gav anledning til et usædvanligt hårdt løb, hvor deltagerne var udfordret til det sidste.

• Vinderne af DTU Adventure Race 2002 blev på den lange distance Team Harboe Løberen 1 og for den korte distance Green Team.

• Pris for at deltage (pr. hold): kr. 450,- (kort distance) og kr. 750,- (lang distance).

• Få mere information på løbets hjemmeside: www.dtuadventurerace.dk

Når man skal

Af Rasmus Foged

Du har sikkert prøvet det selv eller også kender du en der har. Her i bladet har du flere gange kunne læse om triatleter, der har oplevet det. I hvert fald ved du, hvad jeg mener, når jeg fortæller, at det er bare så helt fantastisk ubehageligt. Du har spændt snørebåndene og er taget af sted, og en rum tid senere sker det. I starten, når du får de første meldinger om, at det er på vej, slår du det hen. Ikke fordi du ikke vil tage det alvorligt, naturligvis vil du det, men fordi du faktisk allerede ved at klokken har slået. Nu skal der redes hvad redes kan. Du er nødt til at iværksætte din plan B.

Det kommer i bølger. Faktisk minder det lidt om en pulsgraf fra en slags progressiv intervaltræning hvor pulsen i pauserne ligger på et stadig højere niveau. Som en ballon, der pustes op i flere omgange, blot for at briste til sidst. Spørgsmålet er så hvornår - og ikke mindst hvor – den brister.

Måske du allerede har gættet hvad det er. Blandt kendere kaldes det for "racermave" eller "løbermave". De fleste vil nok foretrække det mere sterile udtryk "mavekrampe". Og så er det endda ikke helt præcist for det er jo først når det bevæger sig "videre i systemet" at det bliver rigtig ubehageligt. Smerterne i maven er jo blot et forvarsel. Lad mig med det samme slå fast, at vi på redaktionen på ingen måde nærer nogen ambitioner om at tilføje bladet en latrinær dimension, men hvis vi nu kunne tale om det, kunne det være, vi ville få et bedre forhold til det. Ikke at vi skal tale om det hele tiden og vise frem, men blot vide, at vi nu og da alle havner i en fælles lidelsesfælde, hvor det at "stramme balderne" får en meget alvorlig og ret bogstavelig betydning.

Hånden på hjertet har jeg endnu ikke haft fornøjelsen af at "åbne sluserne" inden jeg nåede hjem, men her for nylig var det uhyggeligt tæt på. Det tætteste hidtil. Den før da hidtil værste tur, var en gang i Århus. Alt for meget kaffe om morgenen skulle nu vise sig at give helt urimelige mavesmerter. Ganske urutineret havde jeg ikke lagt min løberute forbi et offentligt toilet, men til alt held kunne jeg de knap fire kilometer det varede, sætte tempoet i vejret. Jeg løb meget stærkt til sidst, skal jeg hilse at sige, og jeg tror det var og bliver min længste spurt nogensinde. Fantastisk hvad frygt kan drive en til. Efter den forårsdag i Århus - man kan nu nærmere kalde det en forårsdag i helvede, ikke på grund af Århus naturligvis, men på grund af maven - har jeg haft ondt i maven talrige gange, og hver gang har jeg tænkt, at nok var det slemt, men slet ikke

som "dengang i Århus". Jeg har aldrig nået samme pinefulde niveau som dengang. Før her for nylig.

Jeg mærkede smerterne komme anmassende, men mente nu nok, at jeg på denne korte løbetur på blot 7,5 kilometer kunne nå hjem i sikre og ustressede omgivelser. Det gjorde jeg også, på ære. Ellers havde jeg jo aldrig skrevet det her. Men denne gang nåede smerterne altså hidtil usete højder. Jeg kunne ikke en gang løbe, jeg kunne næsten ikke gå, men jeg skulle jo hjem. Smerterne stod mejslet i mit fordrejede ansigt, mens jeg nærmest krøb hjem. Nu går jeg og frygter, at jeg fremover vil opleve dette nye og alt for høje smerteniveau – at der er defineret en helt ny og meget mere frygtelig smerteskala.

Men hvad kan man gøre for at forhindre det? Man kan eksempelvis undgå nedkøling af maven. Så kan man undlade at indtage kaffe, rugbrød og andre racermave-fremkaldende produkter. I hvert fald lige inden løbeturen. Man kan også – som jeg – have et indgående og med tiden meget taknemmeligt forhold til offentlige toiletter i nabolaget. Der findes efterhånden ikke det offentlige toilet jeg ikke har frekventeret i løberdress. Femvejen, Peter Lieps Hus, Gentofte Sygehus, Svanemøllen station, Klampenborg station for blot at nævne nogle. Personligt har jeg tænkt lidt over, om man ikke kunne komme problemet til livs på en mere snedig måde. Kunne man sammen med Pampas ikke konstruere en regulær "løberble". Måske en løberble med Goretex og windstopper - den må bare ikke være alt for svedtransporterende. Måske man kunne bruge en eller anden form for prop. Endelig kan man jo også bare tage en svamp med og gøre det når man skal.

Træningslejr på Mallorca marts 2003

Så er det atter blevet tid til at tænke på, om man skal til Mallorca eller ej, og hvis du ikke allerede har bestemt dig og bestilt, så opfordrer KTK hermed alle sine interesserede medlemmer mv., til at tage afsted især i uge 12 og 13 - dvs de to sidste uger af træningslejren. På den måde sikrer vi, at et enkelt medlem ikke står og tjekker ind på Hotel Santa Ana/La Cala kun med svedige cykelryttere omkring sig.

Aktiv cykelrejser's velkendte træningslejr for cykel-ryttere, du- og triatleter vil bringe dig i topform og

udvikle dine færdigheder inden sæsonstart. Alle træningsture starter fra hotel Santa Ana/La Cala i Cala Mayor.

Der køres dagligt ture på mellem 50 km og 180 km, og som noget nyt vil træningen blive mere specifik med henblik på sæsonstarten. Dette er ensbetydende med, at der kommer fokus på forskellige typer intervaller og fartlege i forskelligt terræn, hvilket vil være medvirkende til at øge udholdenheden (aerobe kapacitet), kadencen og topfarten. Ud over træningsturene vil der enkelte dage være planlagte rulleture hen på eftermiddagen.

For at øge forståelsen for træningen vil der i forbindelse med informationsmødet være et oplæg på mellem 30 - 45 min. Der vil under træningslejren være salg af MAXIM produkter til fordelagtige priser. For de deltagere, som ikke ønsker at træne sådan, er der på træningslejren plads til alle niveauer, hvilket er ensbetydende med, at der er taget hensyn til forskellige behov i alle grupper.

Er du i tvivl, eller har du nogle spørgsmål omkring træningslejren er du velkommen til at ringe til Jørgen Rath Nielsen på tlf.:2071 7728.

Deltagerne bør have grundformen i orden inden afrejsen, så man får et udbytterigt ophold uden overbelastningsskader.

Gruppernes opdeling:
Gr.1: A/Tri.
Gr.2: B/Junior/Tri/Du
Gr.3: C/Junior/Tri/Du
Gr.4: Ungdom/Super-motionister.
Gr.5: Motionister

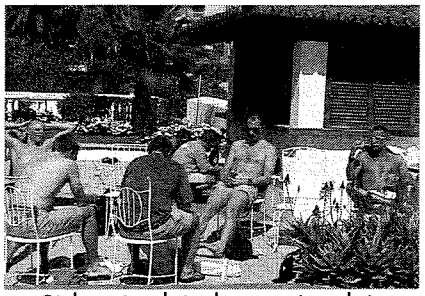
Træningen foregår i grupper, som er opdelt efter styrke, og hver gruppe ledes af en stedkendt cykelguide. Det gruppenummer, du ønsker at køre i, oplyses ved bestillingen af rejsen. På alle træningsturene er der en følgebil efter sidste gruppe. Følgebilen skal fortrinsvis benyttes til defekte cykler, men der vil også være mulighed for at opbevare lidt ekstra tøj, mad og drikkevarer i bilen.

På ankomst/afrejsedagen er der ingen træningsture. Der vil være en dygtig dansk massør på La Cala/ Santa Ana, som for en rimelig betaling giver massage.
Vejret byder som regel på 18-25 graders varme, det vil dog være en god ide at medbringe en let overtræksjakke, vindvest, løse ærmer og løse ben.

Hotel Santa Ana/La Cala ligger i Cala Mayor bugten, med direkte adgang til stranden. Ønsker du at svømme i åbent vand, anbefales det at benytte våddragt, da Middelhavet på denne årstid endnu ikke er varmt.

Der vil desuden være mulighed for at benytte den overdækkede pool ved Playa Cala Mayor. Inden for 10 km fra hotellerne ligger der to gode svømmehaller med et 25 m og et 50 m bassin. Ønsker du at løbe, kan det anbefales at løbe langs havnebassinet i Palma, hvor der er en opmålt strækning, eller i det kuperede området bag hotellet.

Vælg mellem at deltage i trænings-lejr, eller kør på egen hånd. Deltagelse i træningslejren skal reserveres i forbindelse med rejsens køb, og prisen er **kr 150 for 1 uge, og kr 250 for 2 uger.**
Se mere på:
www.aktivcykelrejser.dk


Sidste års hårde træningslejr

Ønsker du at deltage i en seriøs træningslejr under varme himmelstrøg så kan du kontakte og få tilsendt en brochure:
Aktiv cykel Rejser på telefon 56 82 81 10, fax. 56 82 81 11 eller mail til info@aktivcykelrejser.dk.

Ved bestilling skal du huske at oplyse navn på din værelses-kammerat, og evt. afbestillingsforsikring 195,-.

Hvis du har spørgsmål til træningslejren er du velkommen til at ringe til Jørgen Rath Nielsen på tlf. 20 717728

Få dage efter bestillingen af din rejse, vil du modtage et rejsebevis. På rejsebeviset vil stå sidste rettidige indbetalingsdato for depositum og restbeløbet. Depositum udgør kr. 1.000,-

Pris:
Uge 11 Kastrup Afrejse 08.3.2003
1 uge 3.795,- 2 uger 5.175,-
Uge 12 Kastrup Afrejse 15.3.2003
1 uge 3.795,- 2 uger 5.175,-
Uge 13 Kastrup Afrejse 22.3.2003
1 uge 3.795,- 2 uger 5.175,-
- Tillæg for transport af egen cykel kr. 575,-
- Tillæg for enkeltværelse kr. 600,- 1 uge og 1.200,- 2 uger.

Se og læs mere om tidligere års træningslejre på KTKs hjemmeside under:
www.ktk86.dk/traeningslejr.htm

Tilmeld dig hurtigst muligt, evt. sammen med en anden fra KTK.
Tilmelding efter "først til mølle"-principet.

Andersens cykelteknisk Klumme

Cykelkøb er fordelagtigt om vinteren eller tidligt på sæsonen

Af Jesper Andersen

Efterår og vinter er det bedste tidspunkt at købe sin ny cykel på.

Det lyder måske lidt mærkeligt, idet de fleste nok mest tænker på andet end en ny cykelmodel når det regner og sner. Men hvis man på forhånd har bestemt sig for at købe ny cykel til næste sæson er der flere fordele ved at købe nu.

Hvis man venter til foråret, som de fleste gør, typisk i april/maj/juni hvor solen skinner og det pludseligt trækker i en for at komme på landevejen, ja, så kan man være sikker på at stå i en laaaaaaang kø hos cykelhandleren (har nogen prøvet at handle hos Heino Cykler i foråret?). Ekspedienterne og mekanikeren har forrygende travlt og har ikke tid til ordentlig rådgivning, det tager flere uger at få samlet en cykel, flere modeller er allerede udsolgte og skal der bestilles noget hjem kan man være sikker på meget lang leveringstid.

I øjeblikket er der god tid til at planlægge sit køb ordentligt, tid til at reflektere over den overståede sæson og måske kigge lidt på hvilken type cykel man bør købe. Standard racercykel eller speciel enkeltstarts-trimodel samt tænke lidt på hvilken siddeposition man befinder sig bedst i.

Gode tilbud hos cykelforhandlerne

I efteråret og vinteren ryddes der op hos forhandlerne, idet de nye cykelmodeller typisk kommer i oktober/november efter præsentation på efterårets store cykelmesser. Der ryddes ud i de "gamle" modeller og man kan typisk spare mellem 1.500-5.000kr på en 2002-model, der ikke nødvendigvis på nogen måde er dårligere en 2003 modellen.

Modetrend på racercykler

Der er i de seneste år udviklet en

decideret modekultur i cykelbranchen. Ligesom tøjmoden følger en trend er der den samme tendens hos cykelproducenterne. Hvert år skal der findes på noget nyt for at fastholde interessen og vise nytænkning for at adskille sig fra konkurrenterne. Dette betyder ikke nødvendigvis, at den nye model der kommer, er bedre end den forrige. Der bliver måske lavet nogle små ændringer i stelrørsprofilen eller blot en anden lakering.

Eks. BERNARDI: MODEL FIONDA (med carbon for- og bagstel)

Lige nu hedder tidens trend Letvægtsudstyr samt carbondele.

Carbon

Carbondele, fuldcarbonrammer samt carbonbagstel på aluminiumscykler er meget "hotte" i øjeblikket og det ser da også rasende godt ud med carbonstyr, -kranksæt, -saddelpind osv. på cyklen. Desværre er der det også "rasende dyrt". Carbondele må nok betegnes som rent lir og giver ikke så meget effekt mht. fart, delene er typisk lidt lettere end metal, men er også mere skrøbelige ved styrt og hård behandling.

Dyre aluminiumscykler laves i dag ofte med et bagstel af carbon. Prisen for dette er typisk 4-6000 kr ekstra. Formålet skulle være at gøre en hård aluramme lettere og mere komfortabel, men test viser at hvis rammen skal laves med samme stivhed som rent alubagstel bliver vægten nogenlunde den samme og komforten går også fløjten.

Et citat fra en af Pinarellofabrikkens ejere, Fausto Pinarello, I det tyske cykelblad Tour:

"Carbon stays (bagstel/sadelstræbere) on a aluminium bike does not enhance stiffness or is any lighter if we build to the same stifness as a full aluminium bike – but the carbon stays adds a new design element to the bike that we can work with."

På dansk: For Pinarello er det altså bare en kosmestisk gimmick.

Men det ser jo pokkers godt ud, og jeg skal da ikke forsværge, at jeg ikke selv pludselig kan ses på en cykel med carbonbagstel!

Letvægtsudstyr

Alt skal laves lettere på cykeldele lige nu og alt det dyre topudstyr er meget let, men desværre også lavet lige på grænsen af holdbarheden. Der er set flere eksempler på frempinde, styr og sadelpinde, der knækker pga. underdimensionerede skruer og andre designproblemer. Ligeledes er mange ekstremt lette toprammer kun lavet til en rytter-vægt på eksempelvis max. 60-70 kg, og det er der trods alt ikke mange mandlige triathleter i Norden, der opfylder.

Man bør tænke mere over holdbarheden af det udstyr man køber og specielt triathleter bør kigge på aerodynamikken på rammen/delene. I vores flade terræn i Danmark er vægten (næsten) uden betydning, typisk er aerodynamiske cykler noget tungere end standardcykler, men det opvejes rigeligt af fordelen ved mindre vindmodstand.

Dette bør man tænke på inden man falder for cykelhandlerens lovprisning af den ekstremt lette (meget dyre) cykel. Ligeledes er der normalt mindre garantiperiode på producenternes topmodeller, idet de som nævnt laves lige på grænsen af holdbarheden.

Mærkevare vs. Ukendte mærker

Specielt med hensyn til aluminiumsrammer er der faktisk ikke den store forskel mellem mærkevareproducenterne, idet selve aluminiumsrørene, som cyklerne samles af, som regel kommer fra de samme fabrikker (Easton, Columbus eller Dedacciai). Selve rørkvaliteten er nogenlunde den samme i prisklasserne producenterne imellem.

Ukendte cykelmærker ses undertiden til meget billige penge sammenlignet med mærkevarerne som f.eks. Colnago/Pinarello/Bianchi etc., også selvom de er lavet af samme rørtyper. Et ukendt mærke kan absolut være lige så godt som mærkevarerne og et betydeligt bedre køb prismæssigt, men forskellen på kvalitet kan være efterbehandlingen af alu-rørerne, det vil sige svejsning og varmebehandling, der er en meget vigtig faktor for holdbarheden. Problemet er bare, at man ikke har en jordisk chance for at undersøge dette, idet man kan ikke se det på rammen. Ved at købe et kendt mærkevære har man dog sikkerhed for en vis kvalitetskontrol og mere kendskab til produktet, men man betaler en del mere for navnet alene. Man må så afgøre om man kan stole på cykelhandlerens lovprisning af den "non-brand" ramme han sælger.

Inden du ankommer hos cykelhandleren

Inden du ankommer hos cykelhandleren bør du have en ide om hvilket prisleje du ønsker, samt hvilken type cykel/siddestilling du er ude efter.

Vælg ikke den lille forhandler henne om hjørnet hvor du køber din hverdagscykel, men find en forhandler, der normalt servicer cykelryttere og endnu bedre – en forhandler der har erfaring med triathleter. Hvis man ankommer til en cykelhandler og meddeler at man er triatlet, vil man få forskellig vejledning, alt efter hvilken ekspedient man møder. Så du bør på forhånd have en ide om du eks. har brug for en standard racercykel med påmonteret tri-bøjle eller evt. en rendyrket triathloncykel med aggressiv siddeposition såsom enkeltstartsstyr og 76-78 grader sadelposition. Kig på hvad andre kører på i klubben og spørg om deres erfaringer, men til sidst er dette en vurdering kun du selv kan foretage med tanke på netop dine egne behov. Hvis du i forvejen allerede har en cykel monteret med triathlon styr så brug den som retningslinie og tænk over hvilke ændringer i siddestillingen du ønsker dig på en ny model såsom:

- Er siddestillingen perfekt på din nuværende cykel eller føles cyklen for stor/lille/for lang/for kort?
- Sidder du normalt helt fremme på sadelspidsen når du holder i tri-styret?
- Skal cyklen kun bruges til tri-konkurrence/tri-træning?
- skal cyklen evt. også bruges til cykelløb?
- Skal cyklen bruges som transportmiddel i hverdagen?
- Og hvad du nu ellers har af personlige præferencer til din cykel.

Så er du bedre rustet til at diskutere dine behov med cykelhandleren og han kan bedre rådgive dig.

Profil af en svømmetræner

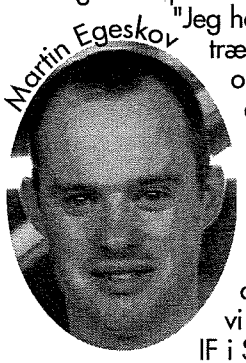
Siden starten af oktober har KTKs svømmetræner heddet Martin Egeskov. Han har været en del af triathlonverdenen siden gymnasieårene – både som udøver og som træner. I dag nøjes den 30-årige jyde med at træne andre, mens han passer sit firma på indre Østerbro.

Af Rasmus Foged

Det er en onsdag i november og klokken er lidt over fem. Vi sidder i den lille butik på Melchiors Plads på Østerbro, thi Tri-Ekspressens udsendte har sat sig for at interviewe klubbens nye svømmetræner. Hvem er han egentlig ham Martin Egeskov? Vi er trukket ud i baglokalet hvorfra Martin styrer sit firma Science Sportsware. Et lille firma han sammen med en kammerat selv har bygget op fra grunden, og som han i dag er ene mand om at styre.

Man bliver hurtigt klar over, at klubbens nye svømmetræner er jyde. Dialekten og de sindige overvejelser fornægter sig ikke. Martin er født og opvokset i Solbjerg – en lille by på omkring 5.000 indbyggere, der ligger ca. 17 km syd for Århus. Han startede med at svømme i den lokale svømmeklub, da han var syv-otte år gammel. Senere blev han træner og svømmede som konkurrencesvømmer, men svømningen nåede han ikke at drive til noget stort, for som han selv påpeger, havde han ingen spurt og svømning er jo primært de korte distancer, hvor spurt er essentielt.

Senere i gymnasiet besluttede han sig for at prøve at køre tri.



"Jeg havde løbetrænet en smule, og så var der en fra min gymnasieklasse som løb, og som også kørte lidt tri, og så startede vi i Højvangens IF i Skanderborg."

Med tiden blev han også svømmetræner for et triathlonhold, der blev oprettet i den lokale svømmeklub hjemme i Solbjerg.

Fornem debut

Triathlondebuten fik han på en kvart jernmand i Holstebro i 1989. Det gik faktisk rigtig godt. Håbet var at køre under 2 timer og 40 minutter, men han endte med at køre noget hurtigere og kom ind på en tid lige under 2 timer og 20 minutter.
"Det var over al forventning. Jeg cyklede sammen med Bjarne Brøndum, som dengang var et stort navn, og jeg var helt vildt tilfreds."

Siden deltog han i talrige løb på korte distancer og vandt eksempelvis Billund Triathlon to gange, før han i 1995 mente, at tiden var moden til at prøve kræfter med den fulde jernmandsdistance i Fredericia. Den længste distance indtil da var nogle halve jernmandsdistancer, hvor han dog var udgået. Løbet i Fredericia gik for så vidt ok – hans svømmede på 47 minutter – og han kom i mål lige under 10 og en halv time, men manglende strukturering af træning og en dårlig planlægning af hvordan han skulle gribe konkurrencen an gjorde, at han ikke fik drukket nok, så han var rimelig stegt på løbet.

Indtil midten af halvfemserne havde træningen været lettere useriøs. Der var tale om en form for "anarki-træning", hvor der blev trænet kort men hurtigt.
"Man startede cykelcomputeren med det samme man var ude for døren og så gjaldt det om at komme så hurtigt tilbage igen. Det var i og for sig meget struktureret, men det var fuldt skrald hele tiden. Det samme gjaldt løbetræningen. Man startede stopuret når man gik ud af døren og så var det om at løbe hurtigere end sidst på sådan en fem kilometer tur. Ligesom man har Tyren herovre, så havde vi en fast rundstrækning på 25 km, og de tider vi kørte i starten, er sgu svære at slå den dag i dag."

Mere struktur

Men en ny træner får lagt mere struktur ind i træningen. Martin er skiftet til Århus 1900, som på dette tidspunkt er en af landets største triathlonklubber, og hvor Martin fungerer som cykel- og løbetræner, får klubbens nye elitetræner Seamus Grannell som personlig træner.
"Han fik sat struktur på træningen og fik sat træningsmængden op og så blev jeg skadet."

Manglende fremgang på de korte distancer og det faktum at han nok har nået sit potentiale får ham til at satse på den lange distance i 1998. Målet er jernmanden i Fredericia, som dette år også er ITUs europamesterskab på den lange distance. Træningen går rigtig godt, men på en træningstur går det galt. Han er ude at cykle, og kører enkeltstart med fuld skrue. Det går rigtig godt, næsten for godt skal det senere vise sig.

På en lige og fuldstændig åben strækning kører han med et ordentligt brag frontalt ind i en parkeret bil og kvæster hele højre side. Sammenstødet er så voldsomt, så han den dag i dag ikke kan huske noget som helst om ulykken fra et kvarter før han ramte bilen. På sygehuset viste en scanning, at

han havde små blødninger i hovedet. Der er to mulige forklaringer på blødningerne. Enten har han fået en mikroskopisk hjerneblødning, så han simpelthen har mistet bevidstheden umiddelbart inden styrtet eller også – og det er nok mere realistisk – stammede blødningerne fra sammenstødet, som altså var sket fordi han havde været totalt uopmærksom på bilen.

Ved uheldet brækker han armen to steder, smadrer sin menisk, kvæster hovedet og i særdeleshed højre øje. Resten af sæsonen var definitivt ovre. Men problemerne med højre øje gør det umuligt at bruge al den frigivne tid på specialet på kemistudiet, hvor han er i gang med nogle laboratorieøvelser. Nogle muskler der styrer højre øje, er blevet lammet ved ulykken, hvilket bevirker, at han ikke kan fokusere, og at det ikke bevæger sig i takt med det venstre øje med det resultat, at han ser en smule dobbelt. "Det var ikke ret meget, men jeg så to billeder, der var forskudte, og nogle gange tog jeg fejl af hvilket billede, der var det rigtige, og så kunne jeg ikke gå rundt i laboratoriet. Og så bliver man tilmed meget, meget træt fordi hjernen hele tiden forsøger at kode billederne."

I stedet går han i gang med at programmere "for det kunne jeg godt have brug for at kunne i uddannelsen," som egentlig hedder Datakemi. "Og så var det jeg ville lave en elektronisk træningsdagbog for sådan en synes jeg, at jeg havde manglet. Og det gjorde jeg så. En kammerat syntes, at vi skulle prøve at sælge den, men hvis vi skulle gøre det, skulle det gøres ordentligt, og så ville vi lave et firma. Og fra da af tog det bare mere og mere tid. Så vi lavede en hjemmeside og solgte træningsdagbogen derfra."

Alt eller intet

I dag er Martin alene om firmaet og siden ulykken har han ikke trænet andet end andre. Han har dog forsøgt sig med en masse comeback af en uges varighed, men han synes ikke han har tid. Det skal være alt eller intet. Som svømmetræner i KTK har Martin ansvaret for den fælles svømmetræning tirsdag og torsdag, mens han laver programmer til om lørdagen. Hans umiddelbare ønske med svømmetræningen er, som han siger, "at lære jer noget teknik så I kan svømme røven ud af bukserne." Hans håb er, at fællestræningen kan gøre alle bedre.

"Det er vigtigt, at fællestræningen virker, det vil sige, at den er for både elite og motion. Det skaber en bedre klub og i sidste ende bedre resultater. Især til fællestræning synes jeg eliten har en forpligtigelse til at møde op. De er en slags rollemodeller, og hvis de føler noget for klubben, så møder de op, så de nye medlemmer kan se hvem der kører for klubben. Dengang jeg startede i Århus 1900 var det en storklub med dygtige folk som Mogens Strange og John Albin og de mødte op til fællestræning. Det var fedt. Hvis eliten holder sig for sig selv skaber man en barriere mellem eliten og motion. Det er især vigtigt, at de nye kan se, at eliten bare er ganske almindelige mennesker, og, at de også har dårlige dage, hvor de ikke er uovervindelige. Jeg tror, at min baggrund som svømmer har været enorm vigtig, fordi jeg har været oppe af vandet samtidig med de gode, og så har jeg set, at de ikke kører så forbandet stærkt på cykel. Men, hvis jeg havde ligget nede midt i feltet, og de gode var over alle bjerge når jeg kørte ud af skiftezonen, så er det klart, at de virker uovervindelige."

Den **varme** stol

Af Rasmus Foged

Navn: Maja Nielsen
Alder: 29 år
Beskæftigelse: Læser HF på 2. år på Frederiksberg
Sportsbaggrund: Håndbold, dans, taekwondo, snowboarding, skateboarding

Man hører tydeligt på Maja, at hun har boet i USA. Hver gang hun bruger et engelsk ord udtales det med dreven amerikansk accent, men andet ville da også være underligt efter ni år "over there". Det er i dag ti år siden hun forlod Danmark og flyttede til San Francisco. De første tre år arbejdede hun som au-pair, senere stod hun i forretning, gik på college og de sidste to år sad hun på kontor.

Hele sin barndom har hun dyrket sport.

"Jeg har lavet alt muligt. Jeg startede med håndbold som meget lille, og gik så over til dans og aerobic, og det var så også lidt af grunden til, at jeg tog til USA. Før jeg tog derover brugte jeg vel

Maja Nielsen

fem-seks timer om dagen på at danse og det var hiphopdans, stepdans, ballet og alt sådan noget. Jeg ville gerne derover at danse for at se hvad det kunne blive til, så kom jeg ind i et bureau, hvor man så kommer ud på forskellige auditions, men det kom der ikke så meget ud af, så det stoppede jeg med."

Senere flyttede hun op til Lake Tahoe, fire timer nord-øst for San Francisco. Her i Sierra Nevada bjergene, som er en bjergkæde, der strækker sig fra Mexico i syd til Canada i nord, begyndte hun at stå på snowboarding og skateboarding og hun dyrkede også lidt mountainbiking, men det var kun for sjov. Ikke noget med struktureret eller regelmæssig træning. På trods af ni år i triathlonsportens hjemland var det først kort før hun atter vendte snuden hjem mod Danmark, at hun prøvede triathlon for første gang.

Hooked med det samme

"Det hele begyndte med, at jeg arbejdede i et firma, hvor der var to fyre, der gerne ville deltage i en triathlonkonkurrence, og så tænkte jeg, nå ja det kan jeg så også bare prøve. Så sprang de så fra, og jeg var faktisk den eneste af os tre, der fortsatte og gennemførte konkurrencen. Det var et lille kvindestævne i juni sidste år. Måneden efter deltog jeg så i en igen, inden jeg tog hjem til Danmark. Jeg tænkte med det samme; det her er skide sjovt, og jeg var "hooked" med det samme. Der gik kun en uge fra jeg kom hjem til jeg stillede op her i KTK."

Efter så mange år i udlandet har det nogen gange været svært at komme hjem.
"Der er mange ting, der føles underlige efter hjemkomsten til Danmark. Hvis vi i skolen sidder og snakker om ting der er foregået i Danmark i 1990erne så ved jeg slet ingenting om det. Det er ret underligt."

To ludere og en lommetyv

At det blev KTK var ret lige til. Maja kommer oprindeligt fra Amager, og idet hun vidste, at hun skulle læse HF på Frederiksberg, og det faktum at hun kun fandt KTK på nettet mens hun sad i USA, var valget af KTK ret nemt. At der hidtil ikke har været så mange piger til svømmetræning har dog været lidt kedeligt. "Ann og jeg har stået og råbt til hinanden i omklædningsrummet, men nu er der heldigvis flere piger, der møder op og det er faktisk ret rart."

I denne sæson har hun virkelig fået trænet, og hun træner op til 15 timer om ugen. Hun var med i Blovstrød Duathlon (hvor kæden røg af), Køge Duathlon (hvor hun fik krampe) og DM Kort på Strandvejen i juni, før hun fik en skade i højre svang. Men det har

ikke taget modet fra hende, og til næste år er målet at deltage i to halve jernmandskonkurrencer i henholdsvis Malmö og i Silkeborg. I 2004 regner hun med at deltage i en fuld jernmand og det største mål er Hawaii, men som hun siger skal det bare være inden hun fylder 100.

Hendes favoritdisciplin er cyklingen, mens den svageste disciplin står og falder mellem svømning og løb. Hun har aldrig modtaget svømmetræning før nu og føler hun har stået meget i stampe, men her hen over sommeren er det alligevel gået fremad.
"Det er en utrolig spændende sport – meget udfordrende," slutter den 29-årige "amarkaner".

KTK's ordinære generalforsamling 2003

Af bestyrelsen

Der indkaldes hermed til Generalforsamling søndag 26. januar 2003

Sted:
Idrætshusets mødelokale,
2100 København Ø
(ved indgang til Østerbro Stadion)
Tid:
Kl. 14:00 (præcis), indtil kl. ca. 18:15.

Servering:
Der vil være kaffe/thé, kage og frugter. Uddeling af Coca Cola energiflasker.

Overordnet dagsordenen:
1)Hyldest af Årets KTK'er 2002 (De nominerede vil blive offentliggjort, 14 dage før Generalforsamlingen via mailingslisten.)

2) Beretning/plan fra træner

3) Dagsordnen til Generalforsamlingen (se ovenfor)

4) Spisning kl. 18:30 på nærliggende Restaurant/Café (for egen regning)

Dagsordenen til den ordinære generalforsamling:
1) Valg af dirigent

2) Valg af referent

3) Formandens beretning om bestyrelsens arbejde

4) Kassereren fremlægger det reviderede regnskab for 2002, samt budget for 2003.
5) Repræsentant fra hvert udvalg aflægger beretning og evt. plan.

6) Behandling af indkomne forslag (forslag og lovændringer bliver sendt via mailingslisten 14 dage før Generalforsamlingen)

7) Valg af bestyrelse:
- Formand
- Næstformand
- Kasserer
- Sekretær
- Medlem 1
- Suppleant 1
- Suppleant 2

8) Valg af revisor og revisorsuppleant

9) Valg af medlemmer til diverse udvalg for 2003 (se udvalgs navne i KTKs love, eller under Udvalg på www.ktk86.dk)

10) Eventuelt (er der tid og stem ning for det, vises 15 min. video fra Tri-stævner 2002 med KTKer.) og slutter 18:15.

Mere info følger via mailingslisten 14 dage før Generalforsamlingen.

KTK nu og i fremtiden (frem mod 2005)

Af bestyrelsen

Klubbens formål:
Klubbens formål er at give alle KTKs medlemmer optimale muligheder for at dyrke triathlon på et individuelt niveau. Dette mål søges opnået gennem et aktivt klubarbejde med tilpasset træningsaktiviteter og et højt informationsniveau. Gennem medlemsarrangementer på tværs af alder og sportsligt niveau, søges kammeratskabet og klubånden dyrket. (KTKs love punkt 2. Formål)

Bestyrelsens og udvalgenes målsætning:
Bestyrelsens og udvalgenes opgave er at sikre de bedst mulig rammer indenfor triathlon og duathlon sporten i HT-området, og derigennem sikre klubbens medlemmer de bedst mulige betingelser for at dyrke triathlon og duathlon, uagtet om dette foregår på elite eller motions plan. Rammerne skal skabes under hensyntagen til klubbens og medlemmernes økonomi.

Hvad vil vi nu og frem mod 2005:

Klubbens profil:
- Vi vil højst være ca. 150 medlemmer, herefter lukkes for tilgangen (p.g.a. svømmemuligheder)

- Vi vil repræsentere alle alderskategorier.
- Vi skal søge at øge antallet af kvinder, for at skabe en bredde på tværs af køn
- Vi forventer seriøsitet til træningen: mødetid, følger program træning og instruktion
- Alle medlemmer har pligt til aktivt, at arbejde for klubbens formål (KTKs lov §4.6 pligter)

Sportsligt:
- Klubben har en elite. Eliten skal sikre, at klubben ligger i toppen af Danmarkseliten, såvel individuelt som hold.
- Klubben har en stor bredde, som skaber det egentlige fundament for klubben.
- Der skal så vidt muligt være fællestræning med træner ved svømning, cykling og løb.
- Vi vil så vidt muligt lave et stævne en gang om året i Københavnsområdet, og helst med overskud. Stævnet bør have et deltagerantal på mindst 150 (motion/licens).

Socialt:
- Klubben skal have et højt aktivitetsniveau, som gør, at klubben har et velfungerende socialt miljø.
- Klubben søger så vidt muligt, at have eget klublokale til afholdelse af klubaftner og møder m.m.

Sponsorarrangement i Hareskoven

Af Rasmus Foged

Fredag den 15. november afholdte KTK for anden gang i år et sponsorarrangement. Denne gang var det et Mini-adventure mountainbike-løb for klubbens kommende hjemmesidesponsor, Creuna. Ni friske KTKere mødtes ved Skovbrynet station i udkanten

Friske Creuna medarbejdere i Hareskoven

af Hareskoven, og begav sig ud i skoven, for at gøre de fem poster klar til de fire deltagende hold.

De fem checkpoints, der alle var Team-building-aktiviteter med et værdibaseret fokus, som medarbejderne skulle forholde sig til, bestod af det kinesiske spil "Tangram", en sving-pyramide, en løfteøvelse, spider-web, og en "alle ombord"-øvelse. Ved hver øvelse fik holdene point for udførelsen af den specifikke opgave og samarbejdets karakter.

Vollerslev styrer post 1.

Trods lidt modvind - Creuna oplevede samme morgen, at fem medarbejdere sagde op for at lave deres eget konkurrerende firma – blev arrangementet en stor succes. Efter skovturen var det nogle glade og tilfredse, men trætte og temmelig beskidte Creuna-medarbejdere, der atter satte kursen mod København.

Direktøren for Creuna, Otto Andersen, takkede efterfølgende for arrangementet. Han opfordrede samtidig til at klubben prøver at sælge arrangementet til større virksomheder, for som han sagde: "Nu har jeg efterhånden været til en del event-arrangementer. Jeres arrangement rangerer fuldt ud på højde med de bedste." Så det er bare om at bygge videre på årets to sponsorevents.

Der skal lyde en tak til Juicell for drikkevarerne på checkpoint fire. Det var et populært indslag hos alle holdene. Og så skal der naturligvis også lyde en tak de deltagende KTKere, men i særdeleshed til Mads Krogh Nielsen for hans store arbejde med at stable arrangementet på benene.

Ud over at turen gav klubben en masse erfaring i at arrangere sådanne events, fungerer den som betaling for en masse konsulenttimer. Web-udvalget vil få 40-60 timers assistance til processen med en ny hjemmeside, og derudover er vi blevet tilbudt at anvende Creunas tekstforfatter, marketingsmedarbejder og salgschef, samt at Creuna vil betale trykning af noget præsentationsmateriale for KTK86. Alt sammen noget vi kan bruge til noget.

Med årets to arrangementer for Nycomed og Creuna er kimen lagt til mange fremtidige sponsorevents i KTK-regi. Så tøv ikke med at melde dig som hjælper, næste gang KTK arrangerer et sponsorarrangement.

Klubaftale
med
Marathon Sport
Bortset fra klubtøjet, som allerede er nedsat, får KTK'er **–15% rabat** hos Marathon Sport ved køb for over 100,- pr. del.
Marathon Sport
Østerbrogade 19 • 2100
København Ø, Tlf. 35383900

2002 med Team KTK86 Elite

2002 blev en flot og lærerig sæson for Team KTK86 Elite. Eliteudvalget gør i denne artikel status for det nystartede projekt og ser fremad mod sæsonen 2003.

Af Poul Dengsøe

Sæsonen 2002 må betegnes som en succesrig sæson for Team KTK86 Elite. Da projektet blev skudt i gang for knap et år siden, var ambitionen nogle få top ti placeringer og et realistisk håb om to holdmedaljer. Høsten blev én top fem placering, to top ti placeringer, tre holdmedaljer - to af bronce og en af guld. Derudover bidrog Jimmy Johnsen til KTK86s lidt overraskende holdbronce ved DM i duathlon (holdet bestod derudover af Kaare Schneekloth og Erik Hansen). En så god sæson har KTKs seniorherrer ikke haft siden sæsonen '98 med Sandvangs individuelle guldmedalje på kort distance og guld i holdkonkurrencen.

Prøveåret

Nu gøres projekter ikke kun op i resultater. Bag dem ligger også en lærerig proces for de involverede parter: atleterne, trænerne og udvalget. Eliteudvalget har i sit arbejde gennem sæsonen skulle forholde sig til mange åbne spørgsmål; hvad skulle være værdigrundlaget for hele teamet, hvem skal på holdet, kan projektet bære både herrer og damer, hvordan skal teamet organiseres, hvem skal være træner, hvordan sikrer vi de bedste træningsfaciliteter og hvad med sponsorer og budgettet? Kort skitseret er det altså et projekt, der kaster mange åbne spørgsmål af sig inden det kan komme nærmere sin endelige form og indhold. Jeg kan ikke i denne artikel gennemgå udviklingsprocessen fra a til z - dertil rummer den al for megen detaljerigdom. Jeg vil i stedet overordnet konkludere, at udvalgets mål om et "prøve år", der kunne bringe flere resultater til klubben og samtidig pege på projektets "hvide pletter" er lykkedes.

Sæsonen 2003

Der skal fortsat arbejdes på træningsfaciliteterne, mulighederne for fællestræning, kommunikationen mellem "head-coach", atleterne og udvalget, en finpudsning af organisationsopbygningen og flere sponsoremner. Derudover skal enkelte frafaldne atleter erstattes af nye. Hvilke præcise konsekvenser disse tilpasninger får for projektet er endnu uvist, men eliteudvalget arbejder fortsat på en ny detailplan for Team KTK86 Elite for sæsonen 2003, der vil blive præsenteret på generalforsamlingen i det nye år. Her vil en bruttotrup også blive

præsenteret med det forbehold, at der kan ske enkelte ændringer inden den endelige holdoffentliggørelse ultimo februar. I forlængelse af dette oplæg om eliteprojek-tet lægges efterfølgende op til en åben debat om elitegruppens rolle, fremtid og betydning for klubben generelt. Så mød op til generalforsamlingen og deltag i denne konstruktive KTK elite-diskussion.

Foredrag ved Jesper Andersen, søndag den 17. november

Vi var ni KTKere samlet en regnfuld, men hyggelig søndag eftermiddag. Det, at vi var samlet havde sådan set intet med træning at gøre og dog. Jesper Andersen ville nemlig fortælle og vise os hvordan vi sikrer, at cyklen kører godt og holder længere. En vedligeholdelse af cyklen er en af de ting som har en tendens til at blive udsat og udsat og ..... Det var da også derfor, at aktivitetsudvalget havde bedt Jesper om at dele sin viden og ekspertise med os andre "dødelige". Jespers egen interesse for at "rode" med cykler kom i en alder af 11 år. Han ville gerne have en racercykel, men fik en bedstefarcykel, og ja så måtte han jo selv bygge den lidt om.

Jesper deler det med rengøring/vedligeholdelse op i tre niveauer, nemlig det man bør gøre når man har kørt i regn- eller snevejr, det man bør gøre ca. en gang om ugen og det man bør gøre en gang om året. Har man kørt i regnvejr skal cyklen vaskes og tørres af og kæden bør tørres grundigt. En gang om ugen er det en god ide at rense gearrulle (kæderulle), kæde, klinge og tandhjul. Brug en klud og fugt den med kæderens eller petroleum og tør delene af for snavs og olie. Husk at give kæden kædeolie bagefter – efterår og vinter kan det være en god ide at bruge en teflonolie. Tag også gerne hjulene af og vask dem med sulfovand, tør hjulene og tandhjulet. Sprøjt evt. lidt WD40 på bremserne og kranken. Det, som skal gøres en gang om året, er bl.a. en grundig rengøring af kæden (god ide at tage den helt af) eller evt. sæt en hel ny kæde på. Fedt i revner og sprækker og meget mere. Har man ikke selv mod på dette, er det pengene værd at lade cykelhandleren gå cyklen igennem. Husk altid at bruge en cykelhandler, der har forstand på racercykler og ikke bare den lokale nede på hjørnet. Spørg dine klubkammerater hvis du ikke ved, hvem du skal/kan bruge. Alt i alt en meget lærerig eftermiddag, som desværre ikke havde trukket mange af huse.

Mange tak til Jesper.

Aktivitetsudvalget

Udvalget for nye medlemmer

Af Christina Hjulmann Hansen

Et nyt år står for døren og klubbens forskellige udvalg skal besættes. I den forbindelse vil jeg her meddele, at jeg ikke ønsker at fortsætte i "udvalget for nye medlemmer". Jeg er flyttet væk fra København og kommer ikke så meget til træning længere. Det er ikke tilfredsstillende for mig ikke at være der og "tage imod" de nye medlemmer, når de kommer til klubben. Jeg har varetaget dette erhverv i to år og håber meget, at der er andre, der vil tage over. Udvalgets vigtigste opgave er, at afholde to-tre årlige informationsmøder. Ligesom at tale med eller svare interesserede når de ringer og mailer for at høre om f.eks. hvad der skal til for at starte, hvor de skal møde op osv.

Kontingent 2003

For voksne
(excl. licens): kr. 1.200,- årligt.

For unge under 18 år
(excl. licens): kr. 950,- årligt.

For passive medlemmer
(4 klubblade+malinglisten): kr. 150,- årligt.

Kontingent og licens 2003 skal indbetales senest 15. Januar 2003

Klubkontingentet dækker bl.a. svømme-, cykel- og løbetræning, klubbladet "Tri-Expressen", klubaftener, mailingsinfo, hjemmesiden samt tilskud til DM-stævner, træningsweekender og nationale stævner.
Generelt anbefaler vi i KTK, at man melder sig ind med licens, da det har en del fordele.
Hvis du ønsker licens gennem triathlonforbundet, skal du betale yderligere 250,- kr. om året. Pengene går til triathlonforbundet og giver dig en række fordele:

- Du får et licens nr. og kort, som du skal fremvise ved registreringen til licensstævner.
- Du kan deltage i konkurrencer som kun licenshavere kan deltage i. Disse konkurrencer er oftes mesterskabskonkurrencer i ind- og udland, f.eks. DM på sprint-, OL- og jernmandsdistancen, NM, EM, VM. I sagens natur er disse konkurrencer bedre organiseret end egentlige motionskonkurrencer (konkurrencer hvor licens ikke er påkrævet).
- Du er forsikret, mens du kører konkurrence.
- I starten af 2003 modtager du en træningskalender.

- Triathlon-bladet der udkommer som Juleblad, med opsamling på året.

- Du modtager Dansk Triathlon Forbunds månedlige nyhedsbrev, som bl.a. indeholder informationer fra forbundet, liste over årets konkurrencer, træningsvejledning og meget andet.

Kontingent + evt. licens indbetales til klubbens kasserer Martin Kristensen, Blåmejsevej 24 st. th., 2400 Kbh. NV, på gironr. 7497636. Udover navn & adresse skriv dit tlf.nr., fødselsdato og evt. e-mail adr. på girokortet.
Girokort fås hos svømmetrænerne og KTKs kasserer.

Medlemskab og licens købes hos KTKs kasserer via KTK girokort:

KTK Stævneresultater – september-november 2002

Craft MTB Cross Duathlon Cup i Hareskoven 17. november
Distance, Lang: 3-10-3-10-3km
30-34 år:
10. Sune Sporring 1:49:09
35-39 år:
5. Hans Larsen 1:40:53
11. Bjarne Veiergang 1:45:40

40-44 år:
3. Rolf Graae 1:48:43

Newline Skovmaraton 3. november Distance: 21,1 km (kort) eller 42,2 km (lang)
To KTK hold var til marathonstafet med 4 personer pr hold, hvor nr.1+3 løb 6,7 km og nr. 2+4 løb 14,4 km.
7. Christina Hjulmann 33:35 + Kåre Schneekloth 56:12 + Mads Krogh 27:28 + Maja Nielsen 1:08:13 = 3:05:27.
9. Marlene N. 34:54 + Lars N. 1:04:45 + Henrik L.27:39 + Peter Michael W. 1:04:58 = 3:12:12.

Halv marathonen:
37. Silas Lillegaard Larsen 1:33:08
87. Rolf Graae 1:41:01

Sparta 2005-løbet 27. oktober
Distance: 5, 10 eller 15 km

5 km:
32. Malik Lynge Reiding 19:32

10 km:
78. Martin Krøll 41:36
80. Henrik Lüneborg 41:57
88. Rolf Graae 42:36

DTU Adventure Race 2002 19.-20. oktober
KTKs Jørgen Nielsen og Mads Krogh gennemførte i fin stil DTU's Adventure Race 2002. Mads med sit mix-hold, Team Friske Fætre. KTKs Jesper Skov-Jensen deltog ligeledes på et tremands hold, der desværre måtte udgå.

Ibiza triathlon 20. oktober
Distance: 4km svøm - 120km cykling - 30km løb
Nr. 17 Alex Pedersen 6:15:17
Desværre udgik Lisbeth Kristensen efter 5 km løb p.g.a. fodskade.

Hawaii Ironman 19. oktober
Distance: 3,9km svøm – 180km cykling – 42,2km løb
Nr.1022 Jesper Erlandsen 1:18:34 + 5:46:34 + 5:03:22 = 12:16:14

Københavns Metroløb 20. oktober
Distance: 21,1 km
109. Malik Lynge Reiding 1:32:38

H.C. Andersen marathon i Odense 13. oktober
Andreas Junge 3:49:00
Henrik Lüneborg 4:01:20

Eremitageløbet 6. oktober
Distance: 13,3 km løb.
Martin Kristensen 49:22
Hans Larsen 52:02
Michael Petersen 52:43
Olaf Paulson 55:20
Jesper Andersen 57:08
Martin Krøll 57:43

Berlin Marathon 29. september
Martin Kristensen 2:53:47
Jacob Munter 2:59:03

Sparta Euroman og Eurowoman Halvmarathon 29. september
Distance: 21,1 km løb
99. Palle Jensen 1:29:42
140. Henrik Lüneborg 1:32:04
232. Malik Lynge Reiding 1:37:56

Griseløbet 29. september
Distance: 5 km,15 km og Den grønne _ marathon 21,1km
12. Martin Krøll 20:25 (5 km)
53. Lars Nielsen 1:35:05 (21,1 km)

VM lang triathlon i Nice 22. september
Distance: 4 km -121 km -29 km.
Age-group placering:
140. Mads Krogh Nielsen 1h06m29 + 3m48 + 3h57m00 + 2m36 + 2h55m30 = 8h05m23
168. Morten Tolsgård 1h04m27 + 3m26 + 4h05m07 + 3m32 + 2h58m01 = 8h14m33

Sorø duathlon 21. september
Distancer: 7-30-3,5km eller 3,5-15-1,75km

Lang distance:
8. Wael Adlouni 26.47 + 1.20.02 + 1.33.31

Kalender, december-marts

15. januar: seneste betalingsdag for kontingent 2003

5. januar: 3. Afd. Afd. MTB Cross Duathlon Cup i Ganløse, 3-10-3-10-3 km eller 3-10-3 km

12. januar: kl. 14, foredrag i Idrætshusets mødelokale, om triathlon erfaring og brugen af træningskalender.

26. januar: kl. 14-18:15 KTK's ordinære Generalforsamling, i Idrætshusets mødelokale.

26. januar: kl. 18:30 spisning på Café/Restaurant (efter Generalforsamling).

16. februar: 4. Afd. MTB Cross Duathlon Cup i Glostrup, 3-10-3-10-3 km eller 3-10-3 km

16. marts: 5. Afd. MTB Cross Duathlon Cup, DM i Helsingør kl.12, 3-10-3-10-3 km eller 3-10-3 km

KTK 86 MEDLEMS INFO

Aleksander	Markovic	Øresundhøj 10.A	2920	Charlottenlund	22 16 54 56
Allan	Aasberg	Rømersgade 20 C	1362	København K	33 32 84 12
Alex	Pedersen	Fanøgade 1, 1. tv.	2100	København Ø	26 14 46 61
Anders Gaarsdal	Holst	Hamletsgade 20, 3. tv.	2200	Kbh. N	35 85 01 70
Andreas	Borch	Staboltvej 6, Bjerreby	5700	Svendborg	26 36 35 43
Andreas	Junge	Holger Danskesvej 88, 3. tv.	2000	Frederiksberg C	21 61 72 63
Anja	Hilb	Provstevej 22, 3. tv.	2400	Kbh. NV	21 47 96 42
Ann	Bøcher Nielsen	Maglekildevej 16, 2. tv.	1853	Frederiksberg C	26 27 83 03
Anne Vibeke	Steffens	Røddinggade 9, 4.th	1735	København V	33 25 81 41
Annette	Holdgaard	Einarsvej 40	2800	Lyngby	44 49 59 40
Arne	Kiis	Rebæk Søpark 3	1303	Hvidovre	25 39 49 67
Birgitte	Kjær Nielsen	Jakob Dannefæeds Vej 11, 4. th.	1973	Frederiksberg C	35 35 70 34
Bjarne	Veiergang	Peblinge Dosseringen 36, st.	2200	Kbh. N	45 98 98 78
Brian	Lorentzen	Nørre Allé 9, 4. tv.	2200	København N	35 34 88 11
Carsten	Køster	J.E. Ohlsensgade 5, 1. th.	2100	Kbh. Ø	35 38 48 61
Charlotte	Nyby	Blegdamsvej 80, 3. th.	2100	Kbh. Ø	35 26 66 19
Chris Bach	Fischer	Sparegade 8 st.tv	8800	Viborg	86 62 16 36
Christian Molt	Wengel	Fagerlunden 7	2950	Vedbæk	40 58 53 53
Christian	Vollerslev	Nattergalevej 108, st. tv.	2400	Kbh. NV	22 46 51 81
Christina H.	Hansen	Rosenhøj 4, Niverød	2990	Nivå	49 14 66 87
Erik	Tersing	Nordborggade 10	2100	Kbh. Ø	31 42 12 82
Erik Kristian	Hansen	Nordmarksvej 66, 2. tv.	2770	Kastrup	32 52 11 43
Flemming	Ingerslev	Hartmannsvej 25A	2900	Hellerup	35 35 73 10
Flemming Helmer	Petersen	Rebildvej 24.1	2720	Vanløse	
Gitte	Nielsen	Ydunsgade 5.A, 4.th.	2200	København N	
Hans	Larsen	Fuglegårdsvænget 72, 1. tv.	2820	Gentofte	39 65 33 71
Henrik Munkebo	Christiansen	Under Elmene 4, 4.th.	2300	København S	21 45 00 45
Heidi	Boye	Landsdommervej 19, 1.tv	2400	Kbh. NV	
Henrik	Dau Frederiksen	Fanøgade 10, 2. th.	2100	København Ø	39 29 49 79
Henrik	Lüneborg	Østbanegade 33, 1 tv.	2100	Kbh. Ø	35 38 74 82
Henrik	Pedersen	Kong Oscars Gade 4, 2.tv	2100	København Ø	39 20 16 17
Hjalte Sylvest	Jacobsen	Nøddebogade 9, 2.th	2200	København N	22 30 08 77
Jacob	Linde Munter	Tøndergade 15, 1. th.	1752	København V	33 26 30 20
Jann C.	Bruhn	Folkvarsvej 15 st. th.	2000	Frederiksberg	38 19 85 18
Jens Kristian	Kryger	Weysesgade 37	2100	Kbh. Ø	
Jens	Lünekilde	Mølle Alle 9, 2tv.	2500	Valby	36 44 39 37
Jesper	Skov-Jensen	Ydumsgade 5 A, 4. th.	2200	Kbh. N	35 83 90 35
Jesper	Erichsen	Jagtvej 123, 4. Tv	2200	Kbh. N	35 85 53 05
Jesper	Erlandsen	Strandparkensvej 3, 4 tv.	2900	Hellerup	39 62 31 76
Jesper	Andersen	Koldinggade 20, 3. tv.	2100	Kbh. Ø	35 26 65 22

Jette	Krøll	Næstvedgade 26.st.	2100	København Ø	
Jimmy	Johnsen	St. Blichersvænget 2	7400	Herning	51 50 38 80
John Milter	Jacobsen	Møllegade 5, 1.th.	2200	Kbh. N	35 36 99 40
Jonas W.	Christoffersen	Ourøgade 29, 1.tv.	2100	Kbh. Ø	24 25 27 76
Jørgen	Eriksen	Møllegårdsvej 11	2100	Kbh Ø	
Jørgen D.	Nielsen	Sjælør Boulevard 30, st.mf.	2450	Kbh. SV	40 55 66 12
Kasper	Jensen				
Kim	Visby	Ametystvej 7	3650	Ølstykke	28 29 95 80
Kennth	Børgesen	Grundtvigsvej 8A, 4.th	1864	Frb. C	
Kenneth	Matheson	Carl Plougs Vej 7, st.th.	1913	Frb. C	
Kira	Baun	Elmegade 23, 2tv.	2200	Kbh. N	35 24 57 23
Kåre	Schneekloth	Rosenhøj 4, Niverød	2990	Nivå	
Klavs	Sørensen	Gl. Kalkbrænderivej 12, st. tv.	2100	Kbh. Ø	35 42 28 01
Lars Kruse	Byron	Fensmarksgade 22	2200	Kbh. N	35 37 38 13
Lars	Furbo	Krusågade 13, 2.tv.	1719	Kbh. V	21 70 40 60
Lars	Ingmann	Store Kongensgade 147, 1. Sal	1264	København K	33 16 43 55
Lars	Nielsen	Pilekærret 18, Gl. Holte	2840	Holte	45 50 59 69
Lene A	Rasmussen	Kongshøjgade 3,2th	1675	Kbh. V	
Lasse	Vogelsang	Knivholtvej 5, 1. th.	2720	Vanløse	38 79 69 17
Licken	Bagger	Jacob Knudsensvej 3, st. tv.	2500	Valby	21 46 71 37
Line	Skov Hansen	Lauravej 17	2500	Valby	36 16 55 36
Lisbeth	Kristensen	Østrigsgade 8, 1. th.	2300	Kbh. S	32 54 69 59
Mads Friis	Thomsen	Hobrogade 4, 3. tv.	2100	Kbh. Ø	35 42 49 46
Mads Chr.	Kragh	Roarsvej 13, 4.tv.	2000	Frb. C	
Mads	Henriksen	Vendersgade 20, 3.th	1363	København K	
Mads Krogh	Nielsen	Frøbels Allé 7, 4. Th.	2000	Frb. F	38 33 77 14
Mads Sylvest	Christiansen	Ydunsgade 5, 4. th.	2200	Kbh. N	35 82 72 51
Maja	Nielsen	Sønder Boulevard 104 1,tv	1720	Kbh. V	33 22 73 30
Malik	Reiding	Ådalsvej 55, st.tv	2770	Kastrup	25 12 61 98
Marie	Lorenzen	H.Schneeklothsvej 6, st.th.	2000	Frb. C	
Marianne	Schou	Pilehavevænget 1	2625	Vallensbæk	
Marner	Nolsøe	Byglandsgade 2, 2. tv.	2300	Kbh. S	32 96 42 96
Martin	Kristensen	Blåmejsevej 24 st. th.	2400	Kbh. NV	38 11 75 59
Martin	Krøll	Næstvedgade 26, st.	2100	Kbh. Ø	35 38 30 40
Martin	Egeskov	egeskov@sport.dk			38 79 72 01
Martin	Secher Banke	Maglekildevej 16, 2. tv.	1853	Frederiksberg C	33 21 60 44
Michael	Holdgaard	Einarsvej 40	2800	Lyngby	44 49 59 40
Michael C.	Isaksen	Ryesgade 62. 3. Lejl. 17	2100	Kbh. Ø	35 35 56 55
Mette	Eriksen		3550	Lynge	
Mie	Zarzycki	Willemoesgade 70, st.	2100	København Ø	35 42 90 04
Michael	Petersen	Nordre Frihavnsgade 15, 5 tv.	2100	Kbh. Ø	35 38 65 85
Mikkel	Kjøller Lou	Esthersvej 14 D, 1. tv.	2900	Hellerup	39 6142 32
Morten	Schou	Nordre Fasanvej 68 4.tv	2000	Frb. C	39 18 26 15
Morten	Tolsgaard	Blegdamsvej 80, 3. th.	2100	Kbh. Ø	35 26 66 19
Morten	Truelsen	Nordre Fasanvej 44, 3. th.	2000	Frb.	38 87 37 02
Nana	Quistgaard	Udbygade 19, 1. tv.	2200	Kbh. N	35 39 24 45
Nicolai	Berthelsen	Rådhusstræde 7. 3.tv.	1466	Kbh. K	22 65 51 92
Olaf André	Paulson	Visbygade 4, 5. th.	2100	Kbh. Ø	35 43 94 39
Ole	Vinnergaard	Langkærvej 22	2720	Vanløse	38 71 84 50
Ole	Christophersen	Vognmandsmarken 37, 2 tv.	2100	Kbh. Ø	39 27 10 48
Palle	Jensen	Sandbjerggade 42,2.tv.	2200	Kbh. N	
Peter	Christens	Bohlendachvej 16	1437	Kbh.K	32 54 11 12
Peter Møller	Jakobsen	Marstalsgade 1, 1. tv.	2100	Kbh.Ø	
Peter	Riis	Søllerødgade 52, 4. th.	2200	Kbh. N	35 85 16 96
Peter	Worsøe	Hornemansgade 28, 2. tv.	2100	København Ø	26 13 65 03
Philip	Anterup	Grønnegade 38, 1 C	1107	Kbh. K	33 33 02 06
Poul	Dengsøe	Struensegade 3, 2 tv.	2200	Kbh. N	35 36 41 81
Rasmus	Foged	Ericaparken 51, 2. th.	2820	Gentofte	26 23 63 63
Rolf	Graae	Møllebakken 2.A	3000	Helsingør	40 10 80 18
Sebatian	Andersen	Kjeldsgårdsvej 6, 1. tv	2500	Valby	
Shaun	Rømer	Gl. Kalkbrænderivej 53, 3.th.	2100	København Ø	
Rikke	Hollenbo	Sveasvej 5A, 2.	1917	Frederiksberg	
Silas	Larsen	Katrinedalsvej 1,2.th	2720	Vanløse	
Signe	Fjord	Pæremosevej 8	2750	Ballerup	48 47 66 27
Søren	Budtz	Gersagerparken 55, 3. th.	2670	Greve	43 69 90 70
Steen M.	Jacobsen	Strandboulevarden 119, 4. tv.	2100	Kbh. Ø	35 43 19 87
Sune	Sporring	Tordenskjoldsgade 12, 5.tv	1055	Kbh. K	33 32 07 26
Thomas	Børgesen	Rønneholmsvej 9	2610	Rødovre	36 73 10 14
Thomas	Sigh	Boyesgade 5, 5.th	1622	Kbh. V	33 22 26 88
Tom	Vinnergaard	Marstalsgade 47, 4. tv.	2100	Kbh. Ø	31 42 56 75
Torsten Bjørn	Larsen	Tagensvej 15. 2. Lejl. 202	2200	Kbh. N	32 87 63 90
Ulrik	Gade	Skydebanegade 27, 4.th	1709	Kbh. V	
Troels	Therkildsen	Carl Bernhards Vej 13.B, 3.-49	1817	Frederiksberg C	24 21 41 42
Wael	Adlouni	Hovedvejen 242, Boruphuse	4000	Roskilde	24 25 93 48

03426 KHC 167 000
OLE CHRISTOPHERSEN
ØRNEVANG 50, 2.TV
3450 ALLERØD 3450 o 3/20 1

Be powdered by Juicell

Juicell og Juicell Energy er to nye dansk udviklede produkter til aktive personer.

Juicell er et komplet ernæringsprodukt og indeholder alle de næringsstoffer kroppen behøver: proteiner, kulhydrater, essentielle fedtsyrer, fibre, vitaminer og mineraler.

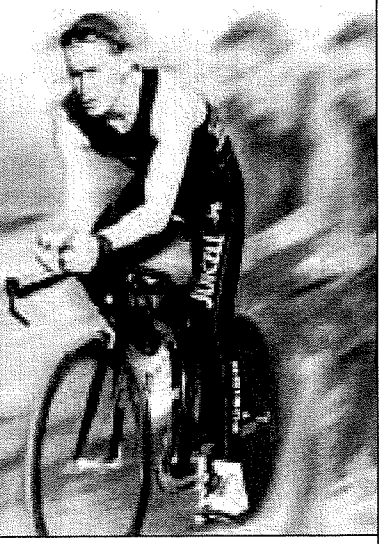
Juicell Energy er en hypotonisk energidrik med citrussmag, sammensat af komplekse kulhydrater, salt, magnesium og kalium og er en kraftfuld og hurtig energikilde.

Brug Juicell produkterne før, efter og under træningen, det sikrer at din krop altid er i balance til træning og konkurrence.

Læs mere på www.juicell.com

Alle medlemmer i KTK86 får 25% rabat ved køb af Juicell produkterne.

Bestil produkterne på tlf. 39179777, www.sanacare.dk eller indsend nedenstående kupon. Husk at oplyse om, at du kommer fra KTK86.



Bestilling

_____ stk. Juicell 50 portionsbreve á 12 g
kr. 261,00 (normalpris kr. 348,00)

_____ stk. Juicell Energy - 3-kilospand og
en æske Juicell, 10 breve á 12 g.
kr. 261,00 (normalpris kr. 348,00)

_____ stk. Juicell Energy - 3-kilospand og
2 drikkeflasker kr. 261,00 (normalpris kr. 348,00)

_____ stk. Juicell drikkeflaske 750 ml kr. 20,00

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Email _____

PORTO

SanaCare Nutrition
Fruebjergvej 3
2100 København Ø

KTK 86

SanaCare Nutrition ApS, Fruebjergvej 3, 2100 København ø, 3917 9777, fax 3727 5426 www.juicell.dk, sanacare@sanacare.dk