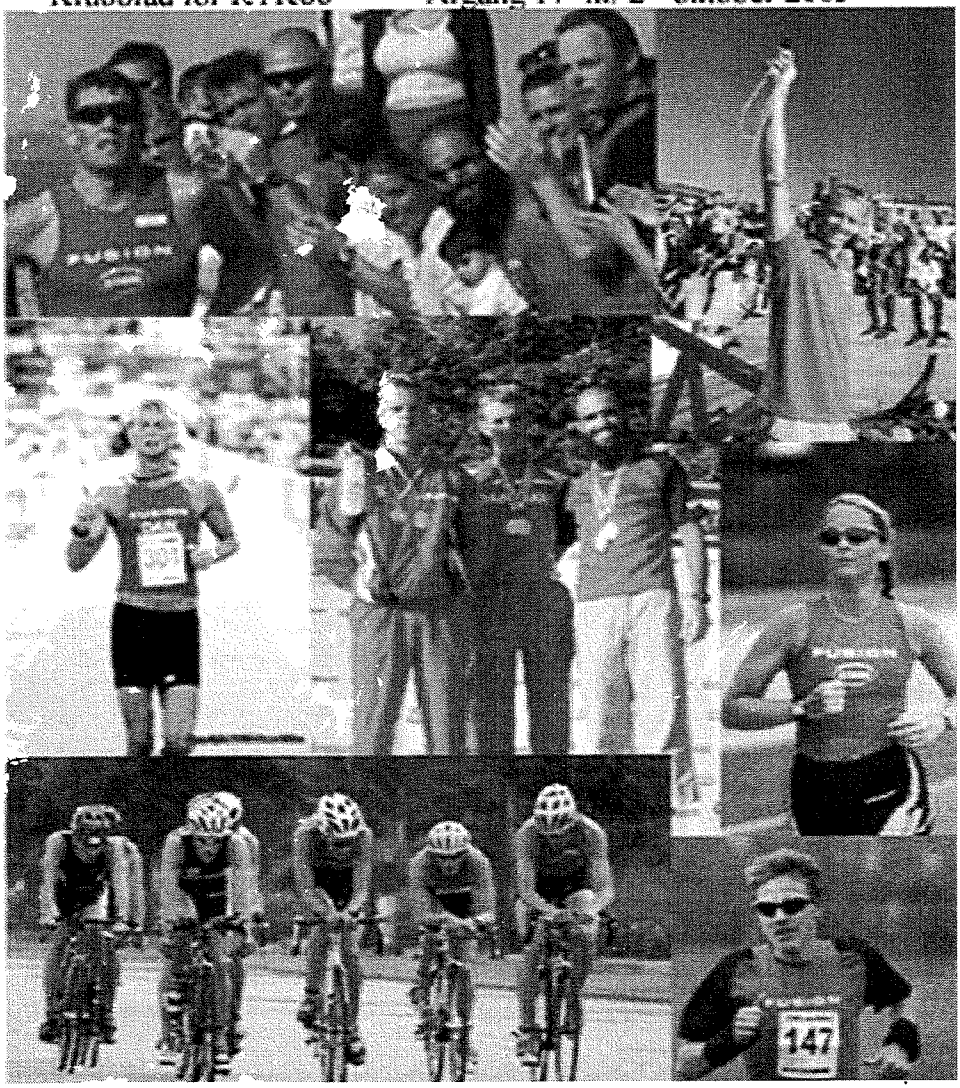
TRI-EXPRESSEN

Klubblad for KTK86 Årgang 17 nr. 2 oktober 2003



Bestyrelsen

Formand
Mads Krogh Nielsen
Flakholmen 25, 2. 4.
2000 Frederiksberg
Tlf. 2071 7714
formand@ktk86.dk

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

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

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

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

Suppleant
Mads Sylvest Christensen
2200 København N
Tlf. 3582 7251
madssylvest@hotmail.com

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

I Fælledbadet:
mandag kl. 21.00-22.30 ved Palle Jensen
Onsdag kl. 21.00- 22.30 Ved Jette Westerdahl

Cykling
Fra Skovbrynet station
Søndag kl. 10 MTB-cykel med træner Jens Lünekilde.

Løb
Fra Fælledbadet
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. 1.200 årligt.
Unge kr. 950. årligt (under 18 år).
Passive kr. 120. årligt
Licens kr 250. årligt

Regnr. 1551
Konto/giro: 7497636
Oplys navn, adr., tlf., fødselsdato og e-mail.

KTK86s hjemmeside
www.ktk86.dk

Klubbladet 4 x i 2003
Artikler, tekster mv. sendes til redaktør:
Rasmus Foged
rafo@tiscali.dk

Forsidefotos
Hans Kilian o.a.
www.hanskilian.com

Korrektur
Hans Larsen

Layouter
Mads Krogh Nielsen

Bladliste kontakt:
Jann C. Bruhn
Telefon 3819 8518
jann_bruhn@yahoo.co

Oplag: 275 stk.

Deadline næste *blad*
Torsdag den 14. nover

Info

Indhold Side

Bedre sent end aldrig 3
Kroghs Korner 5
Hvis de ikke har set en bar røv før, så er det fand'me på tide 9
Nice 2002 17
Pedalsystemer – Look vs. Speedplay Zero 26
Bestyrelsens Teambuilding tur 28
PurePower produkter til favorable priser 30
Sladderspalten 31
Resultater 33

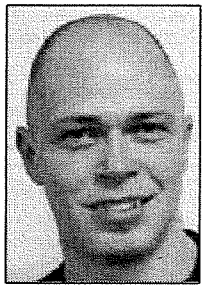
Bedre sent end aldrig

Af Rasmus Foged

Redaktør af Tri-Expressen

Det er blevet efterår. Kalenderen viser ultimo september – det er i dag jævndøgn i Danmark – og inden bladet ved den gæve Postmand Pers hjælp når frem og bliver lagt i din postkasse, for kort tid efter at ligge i dine hænder, er det blevet oktober, og trisæsonen er stort set forbi for i år. Havde alt været som det plejer at være, havde du siddet med årets tredje klubblad, men i stedet er det – stærkt forsinket kan man vist roligt sige – årets kun andet klubblad. Desværre.

At Tri-Expressen er så forsinket er alene mit ansvar, og jeg vil derfor gerne undskylde for forsinkelsen. Jeg skal ikke trætte klubbens medlemmer med en masse forklaringer, udover blot at gøre opmærksom på, at den oprindelige tanke med at opnå en stor grad af "stordriftsfordele" ved at én person både var bladredaktør og webredaktør sådan set er fin nok, men at det rent tidsmæssigt ikke lader sig gøre, og slet ikke når der skal laves ny hjemmeside og den pågældende person selv træner frem mod en jernmand. Distributionsaftalen med Post Danmark, der giver en betragtelig portorabat, kræver minimum fire udsendelser om året, og da vi er en klub man kan regne



med, er det selvfølgelig noget vi lever op til, så bare rolig; inden året er omme har du modtaget de planlagte fire klubblade.

Som det er de fleste bekendt så stopper jeg både som bladredaktør og som webredaktør senest med årets udgang. Årsagen er ganske enkelt den at min kone Vickie har fået job i Grønland – nærmere bestemt Nuuk – hvor vi skal bo de næste par år. Faktisk skrives denne redaktørindledning i vores midlertidige lejlighed i blok Q med udsigt til Nuuk Fjorden og Nordlandet fire-fem kilometer borte. Selvom det med e-mail og internet er muligt at bevare en nogenlunde tæt kontakt på trods af 4.000 kilometer mellem Nuuk og København, så vil det aldrig være det samme som at være hjemme i København. At jeg snart ikke længere er redaktør af Tri-Expressen skal dog ikke forhindre mig i at skrive om træningsmulighederne i Grønland fremover. Man ville være et skarn hvis man ikke gav sig i kast med de træningsmuligheder Grønland byder på.

Man skal ikke have gået i skole i pokkers mange år for at regne ud at der så snart er to ledige "stillinger" som hhv. bladredaktør og webredaktør. Kort beskrevet står bladredaktøren for klubbladet, og har ansvaret for at det udkommer fire gange årligt. Det er i princippet op til en selv hvor meget man vil lave; jo mere man uddelegerer, des mindre skal man selv lave. At én person sidder med posten alene er ikke nødvendigvis den optimale løsning. Måske man skulle lave en redaktion, så to-tre personer deles om arbejdet. Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig, men jeg foreslår det sker pr. mail. At telefonere til Grønland er en bekostelig affære skal jeg hilse at sige. Med hensyn til webredaktørposten så er der tale om opdatering og gerne videreudvikling af klubbens hjemmeside. Den tekniske drift sørger Anders Gaarsdal Holst for, så det kræver ikke den store tekniske ekspertise for at udføre jobbet. Anders skal nok give den nye webredaktør et lynkursus i HTML-koder. Har du spørgsmål så mail til Anders eller mig.

Og så til dette blad. Efter Redaktørindledning og Kroghs Korner, skriver Kenneth Børgesen om hans og brormand Thomas' strabadser på Lanzarote, da de i maj deltog i Ironman Lanzarote. Dernæst er det langt om længe blevet tid til formandens efterhånden et år gamle beretning fra Nice 2002, der tilmed fungerede som ITU's VM-lang. Så er der Cykel-Jespers cykelklumme, der denne gang handler om valg af pedaler. Christian Vollerslev har skrevet om bestyrelsens "teambuildingtur" og slutteligt er der resultatlisten. Herfra er det ikke andet at sige end:

God læselyst

Kroghs Korner

Af Mads Krogh Nielsen

Formand, KTK86

Så blev det igen den tid hvor brevsprækken klaprer ekstra højt, og din omgangskreds vil blive beriget med triathlonlekture af højeste karat. Traditionen tro læner Krogh sig tilbage i sit hjørne på side 4, for at bidrage til underholdningen med en frisk KTK kommentar.

Og friske KTK kommentarer er lette at finde på for tiden. Synes I ikke? Det er i hvert fald svært for mig at bevare pessimismen. Alle har lagt mærke til os i KTK86. Det er heller ikke sært sådan som KTK-lavinen har rullet i år. Vi er også blevet gode i bredden. De ti hurtigste KTKere var ca. 45 minutter efter den anden store deltagerklub, Tri4, sidste år i Fredericia. I år slog vi dem med bekvemme to timer. En betydelig udvikling blandt vores konkurrencetriathleter. Men det er ikke kun sportsresultaterne, der er bedre i år end sidste år. Fællesskabet har fået et løft. KTKere tager med hinanden ud til stævner også selv om man ikke selv skal deltage. Og vi tager både kage, klubtøj og kamp-horn med når vi dukker op. Det er blevet en hel oplevelse i sig selv at passere KTK-lejren som deltager ved et af de store stævner i DK. Og så er det lige lidt sjovere at være en del af klubben.

Stor sportslig KTK-sæson

KTK kipper med fanen overalt hvor det er interessant at være med i år. Det vil være for omfattende at nævne samtlige KTK-præstationer fra marts og frem til oktober – for der er så mange. Men lad os holde fast i mindet om forårets duathlon og mini-triathlon stævner. Superresultater af alle - især Henrik Anthonsen og Jens Petersen-Bach - og en hyggelig stemning før og efter konkurrencen. Klart federe end at sidde hjemme og glo på forårsklassikere. Kun en uheldig Martin Banke havde en trist dag ved DM da et glat underlag stoppede en super præstation i årets sæsonmål. Det er den slags vi oplever når vi målrettet satser på resultater. Du og Tri – kort og lang. Der er kun én vej, og det er op på hesten igen…

Det blev også til en super oplevelse for Kim, Wael og jeg at være med til VM på Ibiza. På vej hjem var Wael og jeg enige om at et internationalt langdistance stævne bør være en oplevelse, alle KTKere under sig selv. Alene det at tillade sig den luksus at have fuldkommen fokus på en konkurrence flere dage inden, gør selve løbet til en meget mere intens oplevelse. Og så blev det rent resultatmæssigt en positiv oplevelse for os alle. Vi var ikke alene derude i det store udland. Hele 16 KTKere gennemførte en Ironman i år.

De fortjener alle at blive nævnt. Jacob Munter i New Zealand, Børgesen-brødrene på Lanzarote. Vibeke Steffens i Kalmar, Mette Eriksen, Lene Rasmussen, Lars Ingmann, Malik, Sune og Hans Hauberg i Roth. Foged i Glücksburg, Cykel-Jesper Andersen og Lars Furbo i Østrig, Troels Therkildsen i Frankfurt og endelig rundede Wael Adlouni og Jann Bruhn af i Almere, Holland. Behøver jeg at minde om, at Ironmandebutanterne forventes at give en omgang ved klubfesten d. 21. november?

Og her ville vi stille os tilfredse hvis det var en hel sæsons resultater. Men sådan skulle det ikke gå i år. Jeg bliver desværre nødt til at henvise til resultatoversigten for en komplet samling. For KTK har fortsat forårets gode takter. Alt hvad der var værd at være med i, har der stået KTK på. KTKerne vandt podiepladser i Roskilde, Ganløse, Køge, Ikast, Århus, Tri på Tyren, DM på OL-distancen, Malmø, Køge Åben, Holbæk, Helsingør, Fredericia, Køge, til NM for ungdom, i 2. Bundesliga og sidst i Jels. Næsten hver gang vi stiller op, snupper vi medaljer.

...og medaljerne rullede ind...

Alene ved DM og EM har vi foreløbig høstet 12 af slagsen i år. Jens P-B's junior guld ved DM Du og sølv ved DM sprint og DM OL, Jann Bruhns DM AG 25-29 guld, samt DM OL eliteholdets bronzemedalje, Fredericias fem medaljer: Jimmys DM sølv og EM hold guld, og Jonas' EM guld og DM AG sølv, samt Wael, Jimmy og Kim's DM Elite hold guld og Morten T., Henrik L og Jonas's DM veteran hold guld. Til lykke med de flotte stykker metal.

Puha. Blev du også helt forpustet? Jeg ved at KTK altid har været en topklub i Danmark, men jeg ved ikke om KTK nogensinde før har vundet så mange medaljer på én sæson.

Tid til det sociale...

Nu bliver det så efterår og mørke-sæsonen starter. Den entusiasme som de fleste af os har oplevet ved stævnerne, skal vi huske at føre med ind i de mindre muntre træningslokaler. Nu hvor det bliver koldere, vil vi oftere møde hinanden og snakke til svømning og spinning. Det bliver lidt vigtigere at hive fat i hinanden og arrangere noget sammen. Kom lidt tidligere til svømningen, så vi kan få det sociale element med ind i vinter-halvåret også. Brug klubben til at lave træningsaftaler med hinanden. I den forbindelse vil jeg også minde om den super-hyggelige morgenmad-tradition lørdag efter morgensvømningen. Det er sgu hyggeligt at ses med jer alle sammen sådan lidt uformelt over en nutella-mad.

Der er ellers blevet fællestrænet som aldrig før i år. En onsdag talte jeg 17 KTKere til fælles cykeltræning. Det er den helt rigtige vej. Samtidig har Groupcare bugnet med tilbud om muddertræning, MTB-ture og fælleskørsel til stævner. Groupcare viser

sig at have stor værdi for os i klubben. Mailinglisten danner et netværk for os som vi kan bruge til at finde sammen med træningskammerater på samme niveau og med samme interesser. Og brug det endelig! I særklasse på initiativ-området har vi vor integrationsminister, Philip Anterup, der har ført os sammen med nogle pragtfulde mennesker fra hinsidan. At skabe bånd til Heleneholms triklub giver os nogle spændende muligheder for at variere vores træning – uden at vi behøver rejse hele dagen.

Den forløbne tid har også budt på en masse spændende klubaktiviteter. Aktivitetsudvalgets tirsdagsaftener har været gode. Vi har tydeligvis alle et behov for at sludre uformelt med hinanden. En større flok KTKere deltog i et inspirerende klubmøde hvor vi i øvrigt fik besøg af Thomas fra PurePower. Han satte en debat i gang om ernæring, væske- og energioptag, som var svær at standse igen. Eliteudvalget har gjort et godt stykke arbejde for at skaffe os kontakt til PurePower, så det er en ekstra stor glæde at observere hvordan vi i klubben kan bruge sådan nogle kommercielle forbindelser til at give os endnu mere værdi for pengene gennem sådan et foredrag.

Og initiativerne stopper ikke her. Hans Larsen bragte os hele vejen i mål med årets triathlonmotionsstævne i Københavns Havn. Det blev en historisk dag da det endelig lykkes at få lov til at gennemføre et stævne dér. Og vi var alle i verdensklasse d. 31. juli. Igen en KTK begivenhed der gør det lidt lettere at være stolt af at være KTKer.

Nye kræfter på banen...

Men alt er heldigvis ikke godt, for hvor ville det være kedeligt så.. Efter sidste års sponsorsucces med Nycomed og Creuna er vore sponsoraktiviteter gået i stå. Vor egen Don V – Christian Vollerslev – tog ellers initiativ til at sætte processen i gang igen, med et oplæg til en åben sponsordebat i KTK-regi. Målsætningerne var både ambitiøse og realistiske. Desværre formede omstændighederne sig sådan, at ud af de 17 medlemmer der havde meldt sin ankomst ved mødet, lod det sig kun gøre for 5 at deltage. Der indløb 8 afbud på selve dagen. En skam for Christian der havde lagt megen energi i oplægget. Vel vidende at sponsorarbejdet er en umulig opgave at løfte for én mand, vil jeg alligevel anmode om at I tager initiativ til at få forbedret vore muligheder for at skaffe nogle nemme penge til klubkassen. Der skal ikke meget til her, for at vi kan vende helt op og ned på vores muligheder. Alt i alt tegner der sig nemlig et billede af en triathlonklub i super form. Vi har god stemning til træning, stor entusiasme på det sportslige og nogle rigtigt spændende sociale samlingspunkter i form af klubmøder, hjemmeside, klubblad og så videre. Vi må ikke glemme at det netop er disse samlingspunkter der formidler klubbens identitet, og derigennem former fællesskabet KTK86.

Apropros netop klubbladet, så er det med beklagelse at vi må vinke farvel til Rasmus som redaktør for Tri-Expressen efter dette nummer. Rasmus har lagt mange positive kræfter i bladet, de seneste to år, først som stævnereporter og senere som redaktør. Men nu flytter Rasmus til Grønland i en længere periode med sin kone Vickie, der har fået job deroppe.

Når en post som redaktørens bliver ledig, er det altid med stor spænding vi medlemmer venter på, at en ny griber ud og overtager tjansen. Jeg glæder mig også denne gang til at se, hvem der tager opgaven til sig, og på hvilken måde man vælger at løse den. Vi i klubben har et stort udbytte af det arbejde der bliver lagt i bladet, og derfor er det også af stor væsentlighed at opgaven bliver ført videre efter Rasmus. Med en udgivelse i kvartalet er det også et overskueligt bidrag til klubbens fællesskab. Om det bliver et erfarent medlem af klubben der ønsker at løfte opgaven, eller en af de næsten helt nye, er i og for sig underordnet, for vi medlemmer har altid gjort en god indsats med at sende læsestof til redaktionen, så der ikke skulle forfattes alverden. På den måde gøres opgaven så let som muligt for det enkelte medlem at varetage en opgave. Det er på en måde den "naturlige fødekæde" rent organisatorisk i klubben – og sådan har det fungeret i snart 17 år, så mon ikke det også overlever frem til næste udgave af Tri-Expressen?

Vi ses til fællestræningen!

Hvis de ikke har set en bar røv før, så er det fand'me på tide...

"Jeg tør altså ikke stoppe og vente på dig, så er jeg ikke sikker på jeg kommer i gang igen!", siger Thomas da vi klasker hinandens hænder for sidste gang på løberuten. Vi er så tæt på mål vi kan være uden at være der. Faktisk kun ganske få kilometer fra det mål vi satte os den aften i september, sidste år. Her følger anden del af brødrene Børgesens deltagelse i Ironman Lanzarote 2003.

Af Kenneth Børgesen

Knap fjorten timer tidligere, kl. 05:00, var vi tumlet ud af vores senge på hotellet. Thomas mente vi var en time for tidligt på den og var parat til at springe til køjs igen. Det var vi ikke – og vi blev oppe. Alt var forberedt dagen i forvejen. Grynblandingen blev hurtigt til grød og vandet til kaffe.

Klokken seks tredive har vi besørget både det ene og det andet – i ro og mag. Vi har svuppet os ned i vores babyolieindsmurte våddragter og spankulerer i ro og mag ned til startområdet en lille kilometer borte. Vi møder verdens ubetinget bedste supporter, Thomas' kone, Lene, som ønsker held og lykke – og formaner, at vi skal køre ordentligt! Adrenalinmængden er tilpas – vi føler os hamrende klar til det her.

Solen er ikke kommet op endnu, men det er lunt, og området emmer af spændte atleter. En udenforstående vil muligvis tro, at han er vandret midt ind i en eller anden fetish festival – det vrimler med gummiklædte skikkelser. Lidt mere end 500 mænd samt et par og tyve kvinder – alle dem vi ser virker toptunede.

Vi sætter vores fyldte flasker på cyklerne og går hen mod stranden, akkompagneret af den intense og vedvarende lyd af chips, der passerer svømmeregistreringen. Kl. 06:57 er vi varme og klar. Thomas og jeg giver hinanden et kram, ønsker god fornøjelse, sætter brillerne på plads … og så går starten …

Svømmetur med en indbygget løbepause …

Forestil dig mere end femhundrede vandhungrende, toptrænede mennesker der alle springer afsted for at komme nærmest det tov der er lagt ud i havet som retningsviser på banen – mere end femhundrede! De første 6-800 meter hersker der kaotiske tilstande. Folk der stopper, nogle der går i panik, begynder at brystsvømme med lige-til-næsen-og-svømmebrillen brystsvømningsbenspark. Jo, der er gang i den – og det må have

været et syn for Guder ovenfra! Banen skal gennemsvømmes to gange og mellem de to runder er der indlagt 30 meters løb op over stranden – bare lige for at man kan nå at komme ud af svømmerytmen.

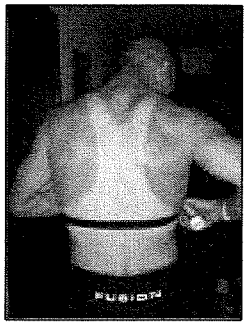
Vi kommer begge op i, for os, utrolige 1:08. De hurtigste er ude af vandet efter ca. 50 minutter, de langsomste bruger op mod 1 time og 50 minutter.

Vi lunter op mod cyklerne, våddragten smutter relativt let af, babyolien virker … det gør mit pulsur derimod lige pludselig ikke. Af med det våde og på med KTK top og Fusion kombibukser – det kluns vi har valgt at være iført resten af turen. Thomas er hurtigt afsted – jeg er langsommere, har bl.a. besluttet at køre med handsker, en smånaiv forestilling om at kunne tage lidt bedre fra ved et eventuelt styrt …

180 man-må-ikke-ligge-på-hjul kilometer

Endelig afsted … vælger hurtigt en konservativ strategi med mit ikke-fungerende pulsur, drikker en masse vand med salt og sukker. De første par timer går hurtigt, har en smule maveproblemer, formentlig en kombination af at have slugt en ordentlig portion havvand - og så lidt for meget sukkervand ned oveni. Men det fungerer rigtig godt for både Thomas og mig. Vi lader begge en masse ryttere mosle forbi, helt efter planen.

Som timerne går møder vi flere og flere af dem der moslede til at starte med – nogle ser faktisk rigtigt brugte ud allerede. Det småregner ude i El Golfo men er lunt. Det er i øvrigt et rigtig lækkert stykke på vej derud - og hastigheden på ligeudstykket runder de 60 km/t. Fed fornemmelse, at overhale busserne indenom.



Turen over Ildbjergene er næste udfordring. Adskillige kilometers jævn stigning på næsten imponerende, elendig asfalt.

Snithastigheden på denne strækning er for Thomas og mig, der ikke følges ad, noget i retning af 13-14 km/t. Konstant gælder det om at finde gear og rytme der passer til den planlagte pulszone … jeg "fornemmer" mig frem.

Efter Ildbjergene går det jævnt nedad mod La Santa. En strækning på 15-18 km. hvor farten på sine steder igen overstiger 60 km/t. Her mærkes den ret voldsomme blæst for første gang for alvor. De fleste kører, meget fornuftigt ikke særlig hurtigt på de åbne strækninger. Sine steder har kastevinden sgu' næsten orkanstyrke. Det har bl.a. betydet at løbsdirektionen har udvidet cut-offtiden med en time for cykeldelen.

Her lærer jeg mig effektivt at smække benene ind på rammen for at afholde cyklen fra at ryste i stellet, når vinden griber den. Kan godt forstå de lette ryttere kører meget roligt her.

På alle nedkørsler viser det sig, at Thomas, den fartdjævel, kører hurtigere end mig. Han tør ligge i bøjlen - og så træder han igennem. Jeg holder i gedebukken med to fingre på bremsen – og søger så, at mindske vindmodstand mest muligt. Vi er dog endnu et stykke vej fra både de stejleste op- og nedkørsler – men altså på vej derhen. Undervejs møder jeg en gemytlig irer, som velvilligt indvier mig i mysteriet om hvordan man aflader overskydende væske *mens* man cykler. Jeg tester mine nyvundne, og indtil da teoretiske, færdigheder på en nedkørsel. Anden gang er lettere – øvelse gør mester - ret blæret, så at sige - og jeg foretrækker fornemmelsen af konstant fremdrift fremfor pitstop. Senere på ruten får jeg ros for en noget usædvanlig men effektiv teknik – det er dog en anden historie.

I det sekund vi drejer op mod Tequise får vi vinden på næsen. En laaaang sej opstigning er begyndt. Igen ligger vi på gennemsnit 11-13 km/t over hele stykket, før det flader lidt og bliver mere bugtende, med, igen tiltagende, elendig asfalt.

Ved foden af opstigningen af, og dermed begyndelsen til de 28 kilometer op mod, Haria og endelig Mirador er Thomas seks minutter foran mig. Han kører godt og følger sin plan. Det er kun skiftet mellem den store og den lille klinge der driller os begge – heldigvis ikke opad på de afgørende tidspunkter, for så var vi nok trillet baglæns ned.

Jeg husker, fra træningsturen i november, den lange dans op mod Haria Denne gang lykkes det mig, at sidde ned hele vejen – med undtagelse af hårnålesvinget. Hastigheden er helt nede og pulsen relativt høj – umulig at holde nede her. Haria nås og nedkørslen gennem 8-9 hårnålesving venter. Cyklen høvler ubesværet op mod de 60 km/t. og så er det der virkelig skal bremses for at klare svinget – kommer ind i mellem lige lovlig langt ud. Vi glæder os begge over nye, velfungerende bremseklodser.

Sidste anstrengelse op mod Mirador

Kort efter at have nået bunden, venter næste udfordring. Fire-fem stejle opkørsler som kræver, at man udover tilstrækkeligt gode ben, har en holdbar kæde på sin cykel – og så i øvrigt glemmer alt om at kigge på pulsuret og holde zoner. Med mindre man har mountainbike gearing, kan det ikke lade sig gøre, at sidde ned her. Der skal jokkes igennem – og det bli'r der så.

To landsbyer med nærmest lodrette hovedgader som beboerne, med velberådet hu, tilsyneladende kun går *nedad*. De kigger i hvert fald på os der passerer på cykel – opad - som om vi

ikke er rigtigt kloge – tjah, hva' ka' man si'e! Efter landsbyernes to stejle stigninger - mangler den sidste, lange, krumme stigning op mod Mirador – med den enestående udsigt ud over øen og havet – det hjælper. Det hjælper også, at køre zigzag mellem slingrende, udmattede ryttere, som er ved at gå helt i stå her. Nogle får et hjælpende skub eller to af velmenende tilskuere.

Lünekildes ord ligger i baghovedet: "Hvis man har gode ben på Mirador, så bli'r det en god dag!". Jeg når dårligt at mærke om de er gode eller ej, for efter, som sædvanlig i farten, at have grebet vand, energi og et par Powerbarer, banker vi nedad igen – og nu på et åbent stræk. Thomas har formentlig nydt også den nedkørsel. Jeg smækker benene omkring rammen og holder fast alt hvad jeg kan. Vinden flår i både mig og cykel … phew … igen oppe omkring 70 km/t.

Herfra går det ned og atter ned. På et tidspunkt passerer jeg en tysk pige som lige når at råbe et eller andet efter mig. Jeg kaster et blik bagud og konstaterer, at det ellers så nydeligt sammenrullede, medbragte toiletpapir står i en ti meter lang fane efter cyklen – minder nærmest lidt om de der lavtgående todækkere med reklamebannere! Det må ofres – og der bli'r heldigvis ikke brug for det senere …

Omkring 20 km fra mål kommer farten på en lang bakkenedkørsel op i underkanten af 90 km/t. Har aldrig kørt så hurtigt på cykel før … men da asfalten, efter Lanzaroteforhold, er relativt god, føles det egentlig rimelig sikkert. Thomas kører naturligvis hurtigere – og formentlig med et stort smil malet i hele hans fartglade fjæs.

Da jeg kører ind mod mål, taber jeg en slange, som vikler sig ind i hjulet – turens eneste uheld – alt har fungeret fantastisk. Thomas er nu i gang med løbet – og vi passerer hinanden da jeg mangler et par kilometer på cyklen. Jeg bruger 6:57 timer på cykelturen. Thomas 6:43.

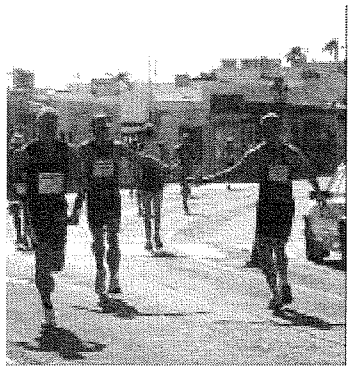
Han har lavet et godt, roligt og effektivt skifte. Det samme gør jeg – og bortset fra at benene ekser lige da jeg stiger af cyklen, som en venlig hjælper i øvrigt straks tager sig af, har jeg det fint. Jeg glæder mig til løbet og føler mig stærk – benene var formentlig i orden på Mirador.

42,2 km sålesliderí …

Solen brænder fra en skyfri himmel ned over strandpromenaden – det er bagende varmt. Vi har begge kasketter på – og en ny omgang, ikke supereffektiv solcreme på skuldre og ryg.

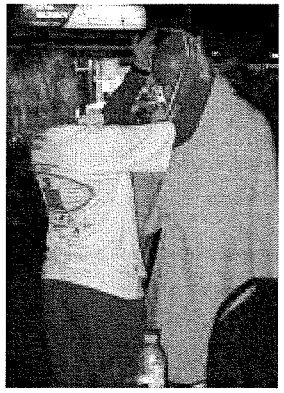
Ruten er en 5,2 km. lang ud-og-hjem strækning. Der skal med andre ord løbes fire gange ud og hjem. Første gang hjemme, altså efter lidt over 10 kilometer, får man et rødt, derpå et blåt og til fjerde og sidste udtur, et gult bånd.

Thomas og jeg møder hinanden midtvejs på ruten hver gang. Vi løber i samme, stabile tempo og har det godt hele vejen. Bortset fra en enkelt detalje. Thomas' mave er begyndt at gøre knuder – formentlig pga. sukkeret – og han må på potten tre-fire gange. Det kommer til, i sidste ende, at koste ham en tid på under tolv timer. "Skide ærgerligt", som han selv efterfølgende konstaterer.



"Jeg tør altså ikke stoppe og vente på dig, så er jeg ikke sikker på jeg kommer i gang igen!", siger Thomas da vi klasker hinandens hænder for sidste gang den dag. Fire kilometer senere kommer han ind på opløbsstrækningen – og her mødes han af et, mildt sagt, begejstret publikum – og en speaker der opildner ham til at sætte den lange fod foran. Med en spurt over den sidste kilometer er tiden under de tolv timer en mulighed. Thomas accelererer – og holder et imponerende tempo, båret frem af publikum – men mest af alt, og som sædvanlig, sin egen jernvilje. Han kommer ind i en samlet tid på 12:00:30. Ganske enkelt, en suveræn tid, i forhold til træningsindsats, planlægning og gennemførelse. Alt er klappet før, under og efter.

Jeg ta'r den sidste tur med ro, ønsker at komme mål og have det rigtig godt – vil have kræfter til at gå rundt og nyde. Mit mål har hele tiden været, at være disciplineret. Ikke at give efter for lysten til at sætte tempoet op – ikke denne gang – ikke første gang. Tager mig god tid til at klaske de hujende tilskuere i hænderne, at ta' alle begejstrede tilråb og lykønskninger til mig, smage på dem, nyde dem. *Hold kæft hvor er det dejligt - enestående.* Den sidste jeg, med en vis forsigtighed "klasker", er en lille pige som lyser op i et kæmpesmil da vore hænder rammer hinanden – det gør jeg også. Stopper lige før målstregen, peger på snoren og råber et eller andet jeg ikke lige husker – vader igennem den og modtages af løbsdirektør, Kenneth Gasques fremstrakte hånd. Ren, rå nydelse. Min samlede tid bliver 12:22:03.



Jeg har det ikke bare godt. Jeg har det rigtig godt – også da tre meget

opmærksomme mennesker, hvoraf den ene er lægen i racet, tilser mig – kigger mig dybt i øjnene. Jeg smiler begejstret til dem og fortæller, at jeg har det fint og føler mig godt tilpas. De er enige og forlader mig. Jeg har dog hørt, at man hurtigere restituerer, hvis man får et saltdrop, så det beder jeg om – og får. Det er også fedt, at komme til at ligge ned, at nogle tager sko og sokker af mig og tjekker mine fødder, at en eller anden placerer droppet i min venstre arm, at jeg får et tæppe over mig, at der bli'r serveret vand og sandwich – jeg er t r æ t af sukker … og fysisk træt i min glade og veltilfredse krop.

Lene, vores suveræne anstandsdame, kommer hen og fortæller, at Thomas lige havde brug for et par poser, efter sin spurtfinale – og da jeg er færdig med drop, går jeg hen og kigger til ham. Spurten har kostet lidt – han er sgu' for sej – og nu snupper han lige nogle poser salt, inden vi begge går ind og får en ordentlig omgang massage. Min forstår kun spansk – så jeg grynter og gisper når han trænger mere end en halv meter ind i min læg, som han tilsyneladende bli'r småforelsket i …

Bagefter samler vi vort grej fra et fantastisk velorganiseret race. Alt er klappet – alt har virket. Alle har været imødekommende og venlige, straks klar med al tænkelig assistance. Det var ikke blot ord da Gasque sagde, at de var her for os deltagere. Politi, frivillige hjælpere – og sidst men ikke mindst, Thomas kone, med sin suveræne hjælp.

Hun har lavet mad til os, cyklet hare på vores lange vinter-løbeture, bakket op – og så var hun overalt på ruten. Charmede sig ind hos samtlige, hårdkogte Lanzarote gendarmer og fik lov at stå de mest utrolige steder – og hvor det var rigtig rart at få lige det optimistiske tilråb. Nu er spørgsmålet så bare hvornår vi skal ud og heppe på hende – og i hvad – ka' da lige nævne, at hun så småt både svømmer, cykler og løber, gad vide om …

Træningen

Oplevelsen består af samtlige de ni måneder vi har brugt på dette projekt. Målet var at gennemføre og have det godt bagefter – men målet var en del af en samlet og trin-for-trin uundværlig proces. En proces hvor der har været et hav af oplevelser. Min ene og Thomas' to træningsture til Lanzarote, Thomas' givende samarbejde med Jens Lünekilde – de var bl.a. på Lanzarote sammen i de to sidste uger af marts – her tog Thomas' samlede formkurve et gevaldigt hop. Jens' oprigtige interesse i både mig og Thomas. Mine og Jens' interessante samtaler om bl.a. baggundsfilosofi for træning.

At finde ud af, at der er 94,3 kilometer til havnefronten i Vordingborg fra Grundtvigsvej på Frederiksberg. At der er 90,5 km. til stranden i Tisvildeleje - samme sted fra. At overvinde et skærende rygonde 14 dage før afgang til racet, som en påmindelse om overtræning i håbet om at indhente cykelforsømt vinter og forår. At finde ud af at qi-gong, yoga og vejrtrækning samt hele det mentale aspekt spiller en væsentlig rolle og virkelig kan bruges direkte i tri-træning.

At Thomas og jeg, torsdag aften, ude på svømmebanen, hvor vi var ganske alene, mødte den største rokke jeg nogensinde har set – at vi bagefter var helt høje af oplevelsen. At vores cykelvedligeholdelsestræning på Lanzarote op til racet gik totalt i fisk – og bekræftede myten om, at en skidt generalprøve giver en god premiere. Så meget, og så mange, der har haft betydning. Vores (børne-)svømmetræner uden hvem vi virkelig havde været på spanden. Hun lærte os ganske enkelt at svømme crawl, at bygge et solidt træningsprogram op – og at gennemføre det. Hun er suveræn – endnu ikke oplevet nogen hverken over eller ved siden af hende. Forældrene der lige fra starten levede sig ind i alle dele af vores træning, som på flere måder bidrog til, at meget blev lettere at realisere – og som valgte at komme og fejre os i lufthavnen ved hjemkomsten, mandag den 19. maj 2003 – ikke mindst med en pragtfuld, efterfølgende middag, med lun, ikke æble- men, rabarberkage!

Nå ja, så var der jo også lige den første dag, hvor vi stod nede på stranden og sku' skifte til våddragt for at gennemføre et af de daglige svømmetræningspas. Rei mange mennesker passerede forbi i en jævn strøm. Lidt afventende lurede vi på, om der mon var et sted hvor vi kunne være en smule mere usynlige. Indtil Thomas pludselig smed bukser og underbukser med bemærkningen: "Hvis de ikke har set en bar røv før, så er det fand'me på tide …"

Fakta om Ironman Lanzarote

Konkurrencens officielle navn er "The Ironman Lanzarote Canarias Triathlon", og er vel nok den andenhårdeste ironmankonkurrence overhovedet kun overgået af Embrun Man i Frankrig. Sidstnævnte er dog ikke en officiel Ironman, men det gør den jo ikke mindre prestigefyldt.

I 2004 afholdes konkurrencen lørdag 22. maj. Starten går kl. 7:00 og tidsfristen udløber kl. 24:00.

Første gang konkurrencen blev afviklet var i 1992. Dengang stillede 131 til start – 116 gennemførte. I år stillede 597 til start – 541 gennemførte.
Der er 1.000 pladser og det koster 300 euro at deltage. Sidste tilmeldingsfrist er 1. maj 2004.

Konkurrencen er tildelt 60 slots i forbindelse med kvalifikation til Hawaii.

Som en af de eneste ironmankonkurrencer er cykelruten én lang 180 kilometerrute. Til gengæld kommer du hele øen rundt... Ruten er bjergrig som bare pokker og så blæser der en pelikan hele tiden, så det er nok ikke lige det rette sted at hive pladehjulet frem fra gemmerne. Man skal i hvert fald lægge en ekstra time oven i cykeltiden i forhold til en "almindelig" ironman – med andre ord; det er ikke her du skal regne med at sætte dine personlige rekord, medmindre du ikke har kørt andre...

Mange trilegender har deltaget på vulkanøen; Peter Sandvang (vinder 2002), Thomas Hellriegel (vinder 2003), Jens Lünekilde, Jesper Andersen, Mads Krogh Nielsen og så naturligvis Børgesen-brødrene.

Konkurrencens officielle hiemmeside er: www.ironmanlanzarote.com

Nice 2002

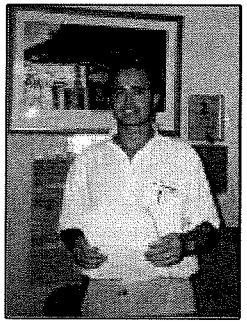
Et af verdens omdrejningspunkter for Tri-sporten er ubetinget Nice Triathlon. Med 21 års jubilæum som velfungerende stævne, en spændende og udfordrende rute, og status som ITU's langdistance VM var stævnet et oplagt mål som en sen sæson-afslutter i 2002 for Mads Krogh Nielsen.

Af Mads Krogh Nielsen

Ahhh... lækkert! Solskin, 25 grader i luften, middelhavet i horisonten og venstre arm hængende i dørkarmen på den frække gule udlejningsbil.. Bilradioen dunker derudad med fransk reggae og jeg kan ikke lade være med at smile. Jeg er på vej mod den første træningstur på VM-ruten, og lige nu er alting i høj grad som det skal være. Heldigvis.. Få timer tidligere stod jeg i Nice Airport – netop ankommet fra Danmark, og noget mere stram i masken.

Som en sen sæsonafslutter havde jeg sat mig i hovedet, at jeg ville deltage i ITU's VM på den lange distance, i Nice, Frankrig. Jeg havde via Internettet orienteret mig på forhånd om de lokale forhold, og besluttet mig for at leje en bil de første 3 dage. Vel ankommet i Nice Airport kl. 15, søgte jeg derfor hen imod biludlejningen. Let nok! Jeg har kontanter! Stik mig nøglerne til en bil! Men sådan skulle det ikke lige gå. De kønne ekspeditricer rystede på deres hoveder og trak på skuldrene. Man kan ikke leje en bil for penge i Frankrig! Har man ikke et Credit-card kan man lige så godt lære sig bustiderne udenad. Så måtte jeg – godt muggen – bugsere cykeltaske & det øvrige udstyr op i en by-bus. Skide irriterende, for jeg havde regnet med at køre direkte op og få kørt lidt på ruten samme eftermiddag og så skal man spilde tid i en bybus.

Heldigvis reddede den venlige bil-udlejer, Pierre, min dag. I hans lille butik lige overfor busstoppestedet kunne man sagtens nøjes med et Visa-nummer og udløbsdato også selv om kortet ikke var i Frankrig – og i øvrigt lød på et pigenavn (kærestens)... Skrønen om arrogante uhjælpsomme franskmænd styrtede direkte til jorden. "Ahhh You ar' a triathlete? I have just thø right car for You!". Jeg fik min lille gule "Honda Ovation Premium 1.0" med plads til en cykel i bagsmækken – og straks satte jeg kursen mod Col du Vence.



Bjerget… rytteren… solen imod landsbykirken… Man bli'r helt Leth'sk når man stiger ud af bilen i høj solskin, i september. Den lille landsby, St. Jeannet. Det lille hyggelige torv markerer på charmerende vis starten på stigningen mod Col du Vence. Klart noget andet end Ganløse bakke. Jeg parkerer Den Lille Gule under kastanietræerne og samler cyklen. En fransk rytter kommunikerede med mig på deres uforståelige sprog og jeg nikkede – bare for at observere hans reaktion. Prompte flyttede han sin bil over ved siden af min og så satte han sig på cyklen og ventede på mig… strålende! En lokal guide… jeg indrømmede mine svage franskkundskaber og vi hilste på hinanden. Han hed Alexandre Bolleau, var omtrent på min alder, og vi endte med at få en rigtigt hyggelig tur på næsten 3 timer, denne eftermiddag. En af den slags positive overraskelser man kommer ud for, når man er alene af sted. Jeg måtte dog rive min huskeseddel i stykker med teksten: "Må huske, ikke at træne mere end 40 min. AT som træneren foreskrev inden afgang til Nice".. Alexandre kunne ikke lade være med at lege bjergetape, og jeg lod mig rive med i et par hårde forceringer…

Planen var oprindeligt at jeg skulle rejse sammen med triathlon-ikonet og Nice veteranen Poul Dengsøe, KTK, men når Poul får ondt i benene, gør han det grundigt. Han havde ikke haft mulighed for at træne igennem længere tid, da tilmeldingen skulle falde, og opgav derfor at deltage. Også Henrik Lüneborg havde luftet tanken om at tage til Nice, men trak sig i sidste øjeblik. Jeg havde glædet mig til at hilse på Lisbeth Kristensen, men stakkels Lisbeth måtte endnu en gang se en fodskade forhindre hende i at bevise hendes høje klasse i en konkurrence i år. Det værste en professionel triathlet kan opleve må være at blive forhindret i at forsvare sit verdensmesterskab på grund af en fodskade opstået kort tid forinden. All time KTK star Morten Tolsgaard skulle derimod ned og vise flaget, og havde ambitiøst indlogeret sig med de andre veteraner fra elite-landsholdet for lige at pudse formen endeligt af, de sidste par dage inden race-day. Jeg måtte som den vandbærer jeg er, i stedet nøjes med Le Petit Louvre - et af de lurvede ét-stjerne hoteller oppe ved banegården. Okay, det var en frivillig disponering. Jeg bliver hurtigt lokket ud i alle mulige overspringshandlinger, hvis jeg er en del af en gruppe. Derfor valgte jeg at rejse alene, for målrettet at søge den indre ro. Det skulle vise sig at blive vanskeligt.

Tilbage på bjerget havde Alexandre nu guidet mig rundt på den vigtigste og mest udfordrende del af ruten. På vejen tilbage til bilerne havde jeg bemærket at han havde hele 3 klinger på forskifteren. Han fortalte mig at det nu en gang var det smarteste, når man boede for foden af Alpe d'Huez…heldige asen…vi sludrede lidt videre om ruten og Nice

Triathlon generelt, da vi blev antastet af et andet par cykelryttere.

"Du Ju Hav a Skruedriver?"

En umiskendelig sønderjysk dialekt blandede sig i det engelske. Jeg kiggede op på Andreas Petersen og Jens Gydesen i grønne AAIG-trøjer… vi morede os over verdens lidenhed, og jeg blev inviteret med ned og svømme en tur inden aftensmaden af Andreas. Jeg sagde pænt farvel til Alexandre, og vi ønskede hinanden godt løb på søndag. Jeg cruisede ned mod byen i min gule Honda Ovation Premium 1.0, og kunne lige nå at indlogere mig på Hotel Le Petit Louvre inden turen gik mod vandet. Andreas & Andreas (Jens' far hedder også Andreas) stod og kiggede på en Tai-chi fyr på stranden. Han var vist en kende exhibitionistisk. I hvert fald nød han tydeligt de ca. 120 tilskuere der egentlig mest kom for at se på solnedgangen.

Vi hev våddragterne på, og kom i vandet… folk glor… Thai-Chi fyren bliver tydeligt jaloux og tyr til de bedste tricks han har lært… i en vanvittig slow-motion sekvens lader han sig vælte… det ta'r sin tid i Tai-chi, så han er næsten færdig med at vælte da vi stiger ud af vandet en halv time efter... en hurtig Douche, og vi går mod Hotel du Mer… spiser sammen med Jens og Andreas'erne, og århusianerne Lars og Robert. De er nogle flinke folk, og vi snakker om meget andet end Triathlon. Vi ender aftenen på Haägen Dasz, hvor vi bliver planket for 55,- for en sorbet/Ymer-fusion og en lunken Cacao, imens en gal franskmand vælger at tjene sine penge ved at knuse en mængde flasker og lade en fed mand fra publikum træde hans ansigt ned i glasskårene… brr… (han bløder selvfølgelig imens han samler penge ind). 1 mio kr. spørgsmålet: er det værre eller bedre end det, Sandvang og Sindballe udsætter sig for, for en overskuelig sum præmiepenge? Endsige det, vi andre gør for ingenting???

At stille op i Nice Triathlon er andet og meget mere end blot en langdistance triathlon. Byen har været vært for løbet i 21 år, og overalt hvor man bevæger sig i byen, får man oplevelsen af at være ved et Triathlon stævne. Oplevelsen af at være en del af et triathlon-fællesskab fylder lige så meget i min erindring som selve konkurrencen. At rejse med Age Group landsholdet er hvad man gør det til. Vi har i Danmark ikke tradition for den store samhørighed, men hvis man opsøger det, viser de andre triathleter sig jo at være lige så interesserede i godt selskab, som én selv. Vi hyggede os i hvert fald gevaldigt hele aftenen, indtil jeg valgte at bryde op og returnere til hotellet ved 23-tiden.

Jeg havde altså logeret mig ind på Le Petit Louvre. Hotellet er højst anbefalelsesværdigt. Ejerne – et ægtepar – stod på hovedet for mig da de erfarede at jeg skulle deltage i stævnet. De ryddede plads i deres garage, så jeg kunne pudse cyklen. De fandt en

"kinesiotherapie"-mand til at tage sig af mine ømme muskler, og de ringede rundt til 5-6 cykelforretninger for at finde en, der handlede med tri-udstyr... grande service, må jeg sige.. Selv da jeg bad om morgenvækning kl. 5 på Race-day gav de mig i stedet det ekstra vækkeur med op på værelset, så jeg kunne være helt sikker på at blive vækket i tide.
Det viser sig ikke at blive et problem jeg behøver at forholde mig til. Den lokale fodboldklub har vist spillet kamp her til aften. Det kan kun fejres på én måde. Flokke af jublende ungersvende drøner op og ned af min lille sidegade, med flag ud af vinduerne og hornet i bund. De bliver ved fra kl. 23 til omkring ved 3-tiden. Mit vækkeur er stillet til kl. 5... omtrent det værste der kunne ske denne nat - men jeg kan ikke gøre så meget ved det, så jeg prøver at slappe af trods larmen.

Raceday

Vækkeuret river mig ud af de ca. 1½ times effektiv søvn, jeg nåede at få. Jeg føler mig nu frisk nok. De seneste dage har jeg også sovet så meget som muligt, og i øvrigt vænnet mig til at stå tidligt op. Den Lille Gule blev afleveret i går, så jeg vader ned til start-området.

Dansker-cyklerne står parkeret forholdsvis tæt på hinanden, så jeg hilser på Andreas, Jens og de andre – og for første gang lykkes det også at finde Morten Tolsgaard. Vi snakker ganske kort sammen, men er begge for fokuserede på løbet, til rigtigt at få gang i samtalen. Morten spørger os andre, hvor meget tryk vi har i slangerne. Jeg får sagt 10 Atm. uden at tænke over, at jeg jo kører med lukkede ringe... PUFFFF... Morten står og bander over en eksploderet slange... så har han kun én tilbage til selve turen.

Selvfølgelig skal jeg på toilettet nu. Det værst tænkelige tidspunkt. Ca. 50 triathleter har samme behov, og vi står på en lang stribe og skælder ud over at vi nu ikke når at varme op i vandet inden svømmestart. Jeg får våddragten på, og går mod start-området. Møder Jesper Motormund fra Tri4. Denne flinke, men hurtigtløbende gut har fået en kedelig vane med at overhale mig på sidste del af løbet. En ond cirkel, jeg gerne vil bryde. Han er tydeligvis interesseret i at starte i nærheden af mine fødder, og jeg føler mig lidt ligesom en travhest med sin sulky på, da jeg vader gennem folkemængden med Motormund på hjul...
Heldigvis finder jeg Andreas, Jens og Morten lidt nede ad stranden. Jeg ved at de er nogle hårde hunde, så nu er billedet vendt om. Pludselig er det mig der står bag min trojka af hurtige heste... Jeg kigger mig omkring. Der er nu 2000 triathleter samlet på strandkanten, og det lysner i horisonten. Et flot syn. Vi står i 3. bølge efter eliteherrerne og damerne. Starten går, og eliteherrerne pisker i vandet. Vi hepper på Sandvang og Sindballe. 2 minutter efter er pigerne af sted. Julie får et hep, og vi bemærker hvor hurtigt feltet

spreder sig på vejen ud mod første bøje – placeret hele 800 meter ude i middelhavet. Pludselig sætter mine heste i et voldsomt trav.. Jeg følger efter med besvær, og lægger mig meget tæt op af Tolsgaards ben. De tre herrer insisterer stærkt på at ligge skulder ved skulder, og jeg får nærmest en boulevard at svømme på, bag dem. Tempoet er godt – ikke for hårdt, og jeg bruger ingen energi på at slås. Dagen starter helt perfekt.

Korsika tur-retur

Det lykkes mig at holde tempoet de første 800m. Men lige efter første bøje mister jeg orienteringen. Jeg svømmer efter de forkerte ben og pludselig befinder jeg mig på fugleflugtslinien til Korsika. En foranliggende svømmer synes åbenbart ikke, de 4000m er nok, men vi bliver heldigvis stoppet af en kajak-roer, der pejler os ind mod land igen. Øv! Jeg vender mig om og får øje på ca. 50 søløve-lignende kroppe der åbenbart har stolet blindt på mig og min falske Korsika-guide. Pokkers! Resten af svømmeturen foregår i et rimeligt tempo. Det lykkes mig én gang til at blive spærret af en kajak på vej sydpå, men ellers forløber turen uden væsentlige problemer. Jeg bliver selvfølgelig lidt modløs da de første veteraner overhaler mig ved 2000m, men det fortager sig, og efter 4 km i middelhavssalt, bryder jeg vandoverfladen og bliver hjulpet i land af flinke officials.

Sur le top

Jeg bliver overrasket da jeg kommer op til cyklen, over hvor mange af de andre danskercykler der stadig står tilbage. Jeg tager mit Polar-ur på – det havde jeg tabt på strandstenene dagen inden, så glasset gik i stykker – og trækker cyklen til udgangen. Jeg aner ikke hvad jeg har svømmet på, men har fornemmelsen af at være håbløst langt bagude. Jeg ser straks en dansk trøje et par hundrede meter fremme, og aktiverer "Target Lock" på min autopilot. Det viser sig at være jægersoldaten Jan Birger Olsen. Vi ligger i cruise-fart omkring 43 km/t og min puls er vist lige en anelse for høj, men jeg har sat mig i hovedet at jeg skal op foran Jan. Det lykkes og jeg bliver dér indtil første stigning ved St. Laurent du Var. Jan er en sej fætter, og ved stigningen – der er ca. 400m virkelig hård stigning (16%?), og derefter et par km almindelig stigning – flyver han fra mig. Øv.

Jeg har stadig ikke nogen idé om, hvordan svømningen er gået. Det får jeg dog da jeg lige inden La Gaude (10 km.) indhenter Morten Tolsgaard. Ved Fredericia 2001 var han 12 minutter foran på de 3800m. Da hentede jeg ham aldrig igen på cyklen. Morten holder tydeligvis fast i taktikken om at passere første bjerg med masser af overskud for så at indhente os andre når vi går kold på sidste bjerg. Jeg har ikke begreb om taktikker, så jeg blæser bare med alt hvad jeg har. Jeg vinker til Morten og kører videre mod Col du Vence. Det

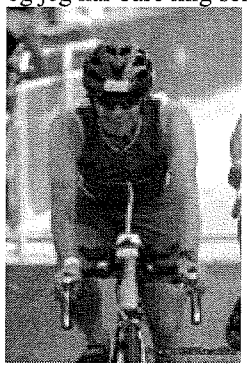
viser sig senere at jeg har svømmet over evne. 1.06 er flot for mig – ét minut hurtigere end Julie Bollerup og kun 2 minutter langsommere end Morten (både Tolsgaard og Fenger).

Over the top ved Col du Vence får jeg min første mindre krise. Jeg hiver efter vejret og har vist ikke drukket nok. Væsken er en ny hollandsk energidrik, og de har selvfølgelig netop valgt Pebermynte-smagsvarianten til dette løb. Af en eller anden grund får jeg altid lyst til at sk… når jeg drikker pebermynte-the.. så jeg mister lysten til at drikke energidrikken… Jeg kører videre på vand og powerbars. Ikke optimalt, men det bedste i den givne situation. Den lange nedkørsel efter Coursegoules gør mig godt. Jeg river mig hurtigt fri fra en mindre gruppe, der havde overhalet mig lige inden toppen, og så blæser jeg ned mod Bouyon. Utrolig flot udsigt over Mercantour-bjergene lige inden byen. Herefter går det nedad mod flod-dalen. Langs floden er ruten flad. Jeg jagter en gruppe, der åbenlyst drafter lidt længere fremme. Når netop frem inden stigningen mod Aspremont – og genkender min gamle franske ven og kollega Nicholas fra La Santa Sport, hvor jeg arbejdede 3 måneder en gang. Et lidt surrealistisk moment at møde en gammel bekendt midt under et VM og jeg når da også at få kaldt ham Laurent et par gange i forvirringen. Vi får ikke sludret så meget, men når da at give hånd og udveksle høfligheder, inden jeg sender ham af sted igen. Han er åbenlyst bedre end mig på stigningerne.

Jeg tøffer videre i Dansker-tempo, og indhenter snart Julie Bollerup. Vi følges opad 10-15 minutter. Hun er meget opmærksom på, ikke at ligge så tæt at det kunne tolkes som draft, så vi får ikke snakket så meget. Jeg går sukkerkold halvvejs oppe, og hænger noget med snuden indtil jeg overgiver mig og drikker noget mere pebermynte-the (bwadr). Ved toppen er det en befrielse at tænke på, at nu er der 16 hårnålesving og så går det ellers let nedad hele vejen tilbage til Nice. Jeg indhenter hurtigt de franske klatregeder der kørte fra mig på opkørslen. De har tydeligvis valgt at køre hurtigt opad, og forsigtigt nedad, så de danner en solid prop i hårnålesvingene. Ved foden af bjerget bliver der dog plads, og jeg kan lukke op for sluserne, og slippe af med noget indestængt energi.

Det flade stykke passer mig strålende. Jeg føler, jeg kan flyve og indhenter en del konkurrenter på hovedvejen mod Nice. Det sidste stykke gennem byen er ekstraordinært morsomt. Ruten afsluttes nemlig i motorvejs-tunnelsystemet under Nice. Man kører simpelthen i næsten-totalt mørke i vindstille og uden anden trafik. Desværre glemmer jeg i min iver, at vi også skal ud og løbe bagefter, så hvor de fleste andre lige får rullet et par km i høj kadence, knalder jeg totalt igennem på omkring de 48km/t nede i tunnellerne.

Jeg har ikke nogen god forklaring. Det nærmeste må være at jeg troede, der også ville være et par km. kørsel efter tunnellerne. I hvert fald kommer jeg ud på løberuten med totalt stive stænger.. og jeg har bare mig selv at takke.



"Tør det svedne grin af og se at komme i gang med at løbe!"

Foto: Hans Kilian, www.hanskilian.com

Tunge ben og tropevarme

Mine sportslige ambitioner var meget fokuserede. Som så mange andre triathleter, der har én disciplin som deres favorit, tager man udgangspunkt i at gøre det godt dér, og så må det briste eller bære. Jeg har helt fra starten af min karriere været overraskende god til skiftezonen. Ved mit første DM på Strandvejen lå jeg lige udenfor top 10 på denne disciplin, og jeg har aldrig oplevet at være dårligere placeret på skiftezone-tiderne end nogen af de andre discipliner.

Sekundært ville jeg gerne prøve en ny taktik af. Hidtil har jeg forholdt mig defensivt på svømningen, og forsøgt at holde pulsen nede for til gengæld at have kræfter til cyklingen. Her har jeg så banket igennem, og så har jeg slæbt mig i mål på elendige løbetider. Målet i Nice var at have kræfter tilbage til løbeturen. Begge ambitioner gik helt galt for mig. Mine skiftezoner gik sådan set okay, men det lykkedes mig aldrig at splitte hurtigere i skiftezonerne end på min cykeltid. Dels indikerer det at jeg er ved at falde af på den i skiftezonen, dels at jeg har disponeret hovedkulds galt med et alt for hurtigt udlæg på cyklen. Stik modsat af planen. Det skulle jeg lide under de næste 30km.

Meget tidligt blev jeg indhentet af min franske cykelguide, Alexandre. Han var nærmest flyvende, og hentede 11 minutter på de første 15 km. Han var ikke den eneste. Min løbestil kunne betegnes som "let tøvende". Jeg humpede mere end jeg løb, og kun når jeg spottede en dansk løber i modsat retning mandede jeg mig op, for at udstråle selvsikkerhed og overskud… men pulsen ville hele tiden op over de 160, og jeg følte mig dehydreret. Den ene århusianer, Lars, var først forbi mig af danskerne. Han opmuntrede mig med at vi var over halvvejs. Men han nåede dårligt at sige det før han var ude af hørevidde. Så kom den unge Jacob Schiøtt forbi. Jeg mener, han er fra Bornholm, så han har smugtrænet i klipperne. Derefter kunne jeg kun vente på at Julie Bollerup nåede op. Hun løb

ikke så hurtigt forbi som de to andre… hun var vist også træt.

Jeg søgte hele tiden at komme med på træk efter nogle mere friske løbere end mig selv. Men hver gang jeg øgede mit tempo, steg min puls voldsomt. Jeg var ikke i tvivl om at jeg var dehydreret. Der var bare ikke så forfærdeligt meget at gøre ved det. Jeg drak alt det jeg kunne, men når skaden først er sket, er det umuligt at ændre på. Kroppen bruger mindst 24 timer på at genoprette en skæv væskebalance.

Men jeg fortsatte det bedste jeg havde lært. For jeg havde opdaget, at Kim Greisen og Søren Bollerup fra HareTri var begyndt at hente på mig. De var ellers hele 15 og 21 minutter efter, ved T2. Morten lå også dernede, men han holdt vist nærmere mit tempo. De sidste 10 km før mål var én lang rejse ud mod et vendepunkt. Det var et helvede, ikke at vide om de andre nærmede sig… jeg kunne jo ikke vende mig om hele tiden. 200 m. inden vendepunktet nåede Søren Bollerup så op til mig som den første. Jeg måtte resignere. Han havde lige præcis formået det, jeg ikke kunne – nemlig at disponere godt. Han kunne holde et højt tempo og trak fra mig. Min krop sagde fra. Vendepunktet var også et væskedepot. Da jeg drak sidste tår Mynthe-the-energidrik så jeg Kim Greisen 100m væk. Umiddelbart efter ham kom…. Jesper Motormund, Tri4. Synet af min plageånd fra de seneste stævner i Danmark, jeg har været med til, rørte et eller andet ved mig. Jeg kunne bare ikke acceptere at han igen skulle tage mig på de sidste kilometer. Jeg fik presset et "Det får du ikke lov til!" ud gennem læberne, og i det samme blev jeg overhalet af en lille fransk herre i 45 års alderen. Han kom som kaldet. Fanden tog ved mig og jeg bed mig fast i hans buksebag. Jeg nægtede at kigge på mit puls-ur, og lod det briste eller bære. Min tanke var, at der jo kun var ca. 5 km. tilbage af løbet, så helt galt kunne det jo ikke gå.

Det lykkedes mig at holde ryggen på franskmanden helt frem til 2 km. før mål. Så måtte jeg slippe. En ny franskmand blev trækdyr lidt endnu, indtil jeg kunne slæbe mig over målstregen – blot 42 sekunder før Kim Greisen og Jesper Motormund, der måtte spurte om deres indbyrdes placering. Desværre fik jeg ikke synet af de to herrers spurt med. Jeg var nemlig i mellemtiden blevet ført ind i samariterteltet. Carsten Dithlefsen stod tilfældigvis i målområdet, og bemærkede at jeg var meget blå i hovedet. De sidste 5 km. havde helt taget vejret fra mig og jeg måtte ind og ligge ned – en snedig måde, i øvrigt, at springe den meget lange massage-kø over, skal jeg huske at nævne..

Efter løbet snakkede jeg en del med de andre danskere. Aftenen forløb i selskab med Lars og Robert fra Aarhus. Vi fik en hyggelig middag med plankebøf og meget andet godt. Jeg havde meget

svært ved at sove den nat, og nærmest fløj hjem… nåja.. det er vel egentlig bogstavelig talt.. I hvert fald fik jeg den fornøjelse at kunne dele min begejstring med store dele af landsholdstruppen, bl.a. en meget glad Torbjørn Sindballe og en – lidt mindre – glad Peter Sandvang. Gabor og Jesper Erlandsen var også med i bussen fra Malmø, og hvad jeg selv oplevede som en meget stor personlig bedrift blev sat en smule i relief af d'herrer, som jo skulle af sted ugen efter, for at køre Ironman på Hawaii… Det tog selvfølgelig ikke glæden fra mig. Min VM-deltagelse – og debut på Age Group landsholdet vil altid stå prentet i mine nethinder som en dejlig tur og en positiv sportslig begivenhed.

Fakta om Triathlon Nice

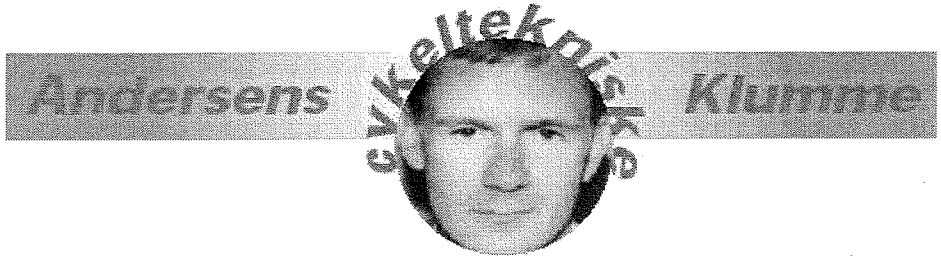
Konkurrencens officielle navn er "Triathlon International de Nice", og er med 22 år på bagen ITU's europæiske modsvar til Kona Ironman i Hawaii. Snup en 4000 m svømmetur i Middelhavets salte bølger, følg op med 120 km på cyklen i de særdeles kuperede landskaber omkring Nice, og slut af med 30 km løbetur langs Nice's berømte Engelske promenade. Voila, sådan skaber man en tri-klassiker.

I 2004 afholdes konkurrencen søndag 12. september. Der er endnu ikke yderligere informationer om næste års stævne på den officielle hjemmeside.

Første gang konkurrencen blev afviklet var i 1982. Legendariske Mark Allen vandt og startede hermed sin utrolige serie på ikke færre end 10 sejre ved middelhavsklassen. Allen er synonymt med Nice. Af andre legendariske vindere kan nævnes Rob Barel, Luc Van Lierde, Peter Sandvang, Paula Newby Fraser og Erin Baker. Af nuværende aktive KTK'ere med erfaring fra Nice, springer navne som Wael Adlouni, Poul Dengsøe, Morten Tolsgaard og Mads Krogh Nielsen i øjnene.

Stævnestart er kl 7:00 om morgenen. For at undgå de værste slagsmål, svømmes der 800m direkte ud i Middelhavets kulsorte bølger inden første bøje rundes. Cykelruten er én lang 120 kilometerrute over 4 bjerge, bla. den fra Paris-Nice velkendte Col du Vence. Ruten er bjergrig som bare pokker og man løber med garanti kold – eller varm – på den skyggeløse strandpromenade, hvis man har disponeret forkert.

Konkurrencens officielle hjemmeside er: www.nice-triathlon.com



Pedalsystemer – Look vs. Speedplay Zero

Af Jesper Andersen

"Pedaler. Er det ikke bare noget man får med når man køber cyklen og så ikke tænker mere over det?"

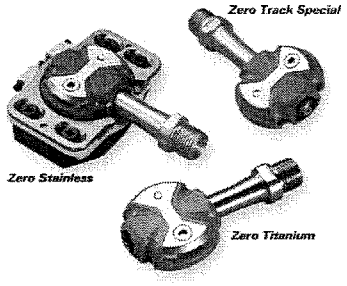
Jo, faktisk kunne ovenstående godt være sandt og helt uden problemer for de fleste. Langt de fleste cykler udstyres med Lookpedaler, eller en Lookkopi hos forhandleren - i hvert fald hvis man ikke ytrer ønske om et andet mærke. Det er der såmænd heller ikke noget galt med, da Lookpedaler fungerer ganske udmærket og kan fås i ret billige versioner. Konkurrenten til Look har altid været Timepedaler, som dog har været en lidt dyrere pedal, men har været den foretrukne pedal for de professionelle cykelryttere, hvis de da ellers har fået lov til selv at vælge. Speedplay har været på markedet i næsten ti år med deres X-series pedaler, der især har appelleret til triatleter.

Der kan være lidt forskel på "float" indstilling på mærkerne. "Float" er udtryk for hvor meget frigang man har sideværts i pedalen så foden kan bevæge sig lidt under kørsel og evt. modvirke knæproblemer. Men de fleste pedaler ligger inden for samme niveau med ca. 0-10 eller 15 grader float, en undtagelse er dog Speedplay X-series, som er udstyret med næsten 30 grader.

I de senere år er der komme et væld af nye pedaler på markedet som eks. Crankbrothers, ORB Racer, Keywin, Campagnolo, Shimano SPD-SL, og samtidig har både Look og Time opdateret deres produkter. Som andre produkter bliver pedalerne lettere og af mere eksotiske materialer som titanium, magnesium og carbon. Men selve pedalfunktionen er der ikke ændret meget ved.

"Men betyder det egentlig så meget? Hvis pedalen ellers holder skoen godt fast, og lejerne fungerer ordentligt – er det så ikke nok? Er det ikke bare mere "udstyrsræs"?

Godt nok er pedalerne et af kroppens eneste kontaktpunkter til cyklen og dermed værd at ofre noget analyse på, ligesom styr og saddel. Men det vigtigste er nærmere at sørge for en sko, der sidder korrekt på foden, samt at pedalklamperne er justeret rigtigt ind under sålen. Jeg har selv i næsten ti år kørt på Lookpedaler, med en enkelt afviger til SPD, idet jeg ikke synes, at det var værd at prøve at skifte til Time eller andre mærker. Forespørgsler til diverse halv og helprofessionelle ryttere bekræftede min formodning om, at der ikke var den store forskel mellem mærkerne. Dog har jeg mange gange været irriteret over, at Lookpedaler har tendens til at knirke frygteligt meget, specielt når klampen begynder at blive slidt, hvilket de desværre bliver temmelig hurtigt.



Nu er jeg så hoppet med på vognen alligevel, og har investeret i et sæt Speedplay Zeropedaler, dels for at prøve et andet mærke, men mest for at få en væsentlig sidegevinst i reduceret sadelhøjde. Efter at have brugt Zeropedalerne gennem en periode er min konklusion da også, at pedalen virker helt fint, men ikke revolutionerende bedre funktionsmæssigt end andre mærker.

Her er en meget hurtig subjektiv anmeldelse:

"Zero holder fint pedalen fast under skoen, har ikke tendens til at klikke ud ved spurt eller op af bakke, lejerne fungerer godt, pedalen er relativt nem at klikke ind/ud af og man kan justere float mellem 0-15 grader".

Dette opsummerer egentlig mine konkrete krav til funktionen. Zero fungerer upåklageligt – men det gjorde mine gamle Lookpedaler da også (bortset fra knirkeriet). Derudover er Speedplay noget lettere end Look, samt har den fordel, at man kan træde ned på begge sider af pedalen, men derudover ikke nogen større brugsforskel. Selve kontaktfladen til skoen er lidt mindre end på Lookklamperne, men med nutidens cykelsko med meget stive plast- eller carbonsåler er dette ikke noget problem.

Efter min mening skal fordelen ved de nye pedalsystemer som Speedplay Zero og den nye Time Impact derimod findes andetsteds – nemlig i selve pedalhøjden

til skosålen. Således kan "stak"-højden på en normal Look pedal være helt op til 22mm mellem selve pedalaksen og bunden af skoen. Denne afstand på 22mm er så med til at definere saddelhøjden, idet den jo er en del af den faktiske afstand mellem top af sadel og pedal. Denne afstand er det muligt at reducere væsentligt ved brug af de nye pedaltyper (eller eventuel den gamle Time model), således er den tilsvarende højde på Time Impact / Speedplay Zero er 8-15mm afhængig af skomærke. I parentes bemærket er Zeropedalhøjden på skomærker som Carnac, Sidi og DMT Ultimax en del mindre, idet man kan fjerne klampeadapteren og montere direkte i adapterskålen. Det er naturligvis ikke kun Time og Speedplay, der har denne fordel, idet samtlige nye pedaltyper har en lavere højde end den gamle Lookmodel.

Denne afstandsreduktion vil så medføre, at man kan sætte sadlen tilsvarende ned med op til 1,5cm - hvilket er en meget stor ændring. Således vil man eventuelt kunne anvende en stelstørrelse mindre end normalt, og få en lettere/livligere cykel. Alternativt kan man optimere aerodynamikken, idet triathlonstyret således kan justeres ned til lavere højde og dermed formin dske frontarealet på cyklen/rytteren og dermed resultere i en hurtigere cykeltid (jeg giver dog ingen garantier).

Bestyrelsens Teambuilding tur

Af Christian Vollerslev

Bestyrelsesmedlem KTK86

I storebededagsferien tog KTKs bestyrelse på en teambuilding weekend for i alle medlemmernes interesse at forbedre bestyrelsens interne samarbejde, og dermed være til endnu større gavn for Københavns førende triathlonklub.

Herunder ses nogle gæve bestyrelsesmedlemmer, som forsøger at holde varmen ved lejrbålet på Stevns klint.

Et kortfattet referat fra turen ville lyde således:
Mads Krogh er ikke længere kun Sjællands hurtigste triathlon-formand, jf. resultatlisten fra VM på Ibiza, men er nu også blevet æresmedlem af AT (anonyme triatleter). Formanden drak den bedre halvdel af en medbragt whisky flaske fra hans PurePower drikkedunk, med den forbavsende konklusion, at osmolaliteten var særdeles høj og at han derved blev temmelig beruset. Mads Krogh måtte dagen derpå konkludere, at whiskyen efterlod en temmelig ubehagelig smag i hans PurePower dunk samt at alkoholen var mere end hans helbred kunne tåle, hvorfor han måtte lægge sig syg i hele tre dage.

Henrik Lüneborg fik udlevet sin store drøm og begyndte på turen at undervise i en kombination af fransk og musik. Der var ikke mange, bortset fra Henrik, der fattede teksten, men vi synes sangen var god og takker for hans flotte imitation af Stig Rossen.

Jann Bruhn underholdt med et stykke fra pantomime teateret "jeg hader at vandre på tom mave", men var ellers ved godt mod, da vi nåede frem til bageren i Store Heddinge.

Manden på billedet er ikke Crocodile Dundee, men derimod Mads Sylvest, som ene mand arrangerede turen. Mads vækkede os alle med to kanonslag kl. 04:45, og tvang os til at gå ca. 2,5 time på tomme maver, men derudover var han temmelig human, og hele bestyrelsen takker ham for hans flotte indsats, der resulterede i en rigtig hyggelig tur.

PurePower produkter til favorable priser

Af Thomas Mortensen

PurePower –Sportsernæring

PurePower Sportsernæring og KTK86 har indgået et samarbejde, der betyder at KTK EliteTeam kører med PurePowers produkter i sæsonen 2003 og klubbens medlemmer kan købe produkterne til favorable priser.

PurePower lancerer en række produkter indenfor kulhydrater og proteiner, med det ene formål, at optimere dine præstationer i træning og konkurrence. Vi har tilstræbt at skabe den perfekte energidrik, der optages hurtigere end noget andet produkt på markedet. Det er lykkedes. Se bl.a. vores sammenligning med konkurrenternes produkter i tabellen nedenfor.

Optagelseshastigheden afhænger først og fremmest af drikkens osmolalitet. Jo lavere, jo hurtigere optagelse. Vi har derfor koncentreret vores arbejde om at skabe en drik med et så lavt osmotisk tryk som muligt.

Som det fremgår af skemaet, adskiller PurePower Carbo Race sig klart fra konkurrenternes mht. osmolalitet. Faktisk kan Carbo Race blandes i en 20 pct. opløsning og stadig have en osmolalitet, der ligger på niveau med den laveste af konkurrenternes. Osmolalitet udtrykkes i milliosmol pr. kg. vand. Opløsningernes osmolalitet stiger med øgede antal ioner og molekyler i opløsningen. Derfor har opløsninger af enkelte sukkerarter og elektrolytter høj osmolalitet, mens opløsninger med et højt indhold af stivelse lav osmolalitet.

Producent		Smag	Osmolalitet v10%	Pris pr/kg.	
*PurePower Carbo Race	neutral	42mOm/kg		99,50kr.	
Maxim		neutral	84mOm/kg		99,50kr.
High Five		neutral	88mOm/kg		99,90kr.
Maltodextrin	neutral	94mOm/kg		142,00kr.	
Leppin		flavour	96mOm/kg		135,00kr.
Extran		flavour	160mOm/kg		165,50kr.
Faxe Professionel	flavour	307mOm/kg		120,00kr.	
Isostar		flavour	394mOm/kg		174,50kr.
Extran "tørstslukker"	flavour	475mOm/kg		196,50kr.	
Tuborg Sport		flavour	499mOm/kg		109,75kr.

Kilde: Atletik Nyt nr. 2 Feb. 1995 (ajourført 4/2001)
*Kilde: Produkt Information 2000

Som anført i tabellen ovenfor, er PurePower Carbo Race unik med et osmotisk tryk på bare 42mOm/kg. Carbo Race er fremstillet af en speciel majssort med et lavere osmotisk tryk end kulhydrater med lav molekylevægt. PurePower Carbo Flavour er baseret på samme kulhydrat blanding som Carbo Race, blot med smag. Carbo Flavour fås med ananas, appelsin & tropical smag. PurePower Carbo Race & Flavour kan bruges før, under og efter træning og konkurrence. Deklaration pr.100g. Energi 1671kJ. Protein 0 pct., kulhydrat 100 pct., fedt 0 pct.

PurePowers produkter skal ses som et supplement til et alsidigt kostprogram, men uanset hvilken sport du dyrker, kan PurePowers produkter spille en stor rolle i din træning og konkurrence.

PurePower Sportsernæring har lavet en aftale med KTK-medlem Jimmy Johnson, som betyder at Jimmy altid vil have lidt varer liggende på lager til interesserede medlemmer.

Se yderligere information omkring produkterne på www.purepower.dk

Produkterne kan bestilles hos Jimmy Johnsen på mobilnummer: 51 50 38 80 eller mail: jimmy.johnsen@get2net.dk eller Ole Vinnergaard (mail: vinnergaard@hotmail.com) eller ved fællestræning.
Ca. to gange om måneden vil Jimmy tage bestillingerne med til træningen (datoerne kommer rundt på mail).

Betaling: Du vil får et girokort sammen med de produkter, som du bestiller.

Sladderspalten

Ann Bøcher går så meget op i serien Beverly Hills 90210, at vi andre, som var med på træningslejren i påsken, måtte vente med at svømme til det var færdigt. Hun har endda også valgt at komme for sent til fællestræning i København, fordi de viste en forlænget udgave.

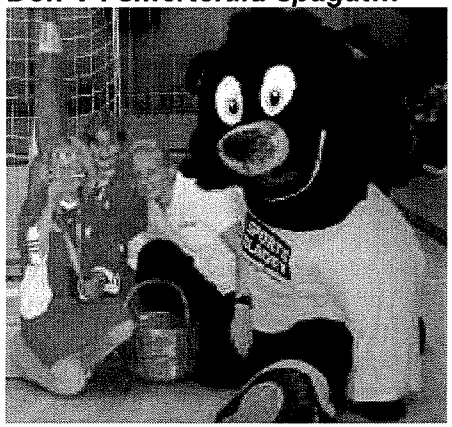
Søren Binderup er en af klubbens nye medlemmer. Han har sat en ny standard, for hvad man kan have med til cykeltræning. 1 stor gulerod, 5cm bred tape rulle (han har faktisk haft brug for tapen) og citronskiver i drikkeflaskerne.

Når andre skifter slange, skal man passe på med at sige, "jeg punkterer aldrig", for hvem var det, der skiftede slange næste gang (Ole V.)?

På den cykeltur var vi ti personer af sted, og havde 12 punkteringer. Der var nogle som var hårde til at skifte slange til sidst.

Hilsen Pulverheksen

Don V i smertefuld spagat...



Det forlyder fra en af Damhuskroens dørmænd, at der var fint besøg ved sidste fredags sodavands-arrangement for børn i 11-16 års alderen. En god bekendt af drengegruppen Back Street Boys troppede op klædt ud som Svupper fra tv-programmet "Go' røv, go' weekend" og præsenterede sig selv som Christian Vollerslev, Junior chief executive. Efter en kort meningsudveksling og lidt uddeling af smagsprøver fra den medbragte slik-kurv fik Vollerslev alias Svupper lov til at deltage i festlighederne. Det flotte kostume blev båret i fin stil hele aftenen. "Hvis de unge piger vil ha' teddybamse – så er det min pligt at gi' dem det", udtalte en svedende Christian vollerslev

Don V. i selskab med 3 af de lokale dansepiger"

Hilsen Dørmanden på Dammeren

Jørgen Eriksen på "træningslejr"

Marts måneds træningslejr på Mallorca foregik i en intens og målrettet atmosfære. Der blev gået til stålet og især de der kørte med Peter Sandvang fik lov til at arbejde. Det fik ikke mindst unge Jørgen Eriksen at mærke første dag. Måske netop derfor var Jørgen helt fremme i skoene fredag aften da drengene skulle i byen. Jørgen er vist vant til lidt af hvert fra sin tid som top-fodboldspiller. Efter et par øl på diverse caféer, guidede Jørgen E. i hvert fald truppen videre med et: "Jeg fandt et sted.. det ser skide godt ud". Stedet viste sig at være byens skumleste stripbar. I ren forskrækkelse valgte flere af drengene at styre direkte i seng efter den oplevelse.

Hilsen Tøsedrengen

Nyt fra Aktivitetsudvalget

Tirsdag 28. oktober: Klubaften
Klubaften i Idrætshuset på Østerbro.

Fredag 21. november: ÅRETS KLUBFEST
Festen afholdes på Egmont Kollegiet.
Egmont Kollegiet er beliggende lige ved Vibenhus Runddel, imellem Nørre Alle og Jagtvej. Der er gode parkeringsforhold samt fine offentlige transportmuligheder.

Tirsdag 25. november: Klubaften
Klubaften i Idrætshuset på Østerbro.

Resultater

21. september: Sparta's halvmarathon.
Distance: 21,1 km
Kvinder:
40. Marianne Vorm, 1:35:43

Herrer:
41. Jesper Skov-Jensen, 1:22:35
137. Henrik Lüneborg, 1:30:18
156. Rolf Graae, 1:31:08
188. Lars Jørgen Ingmann, 1:32:33
191. Lars Schrøder, 1:32:38

14. september: DM Triathlon (holdsprinten) i Esbjerg
Distance: 750m-20km-5km
Elite, herrer:
1. KTK86, 10:15 + 29:10 + 16:57 = 56:22 - DM-GULD

14. september: Ishøj Triathlon:
Distance: 400m-18km-6km
Herrer:
4. Kåre Schneekloth, 58:07
5. Lars Schrøder, 58:54
6. Malik Reiding, 58:58

7. september: Værløse Duathlon
Distancer: 5km-22km-2,5km
eller 10km-44km-5km
Elite, herrer, lang:
2. Henrik Antonsen, 2:01:20

Herrer, lang, 35-39 år:
2. Hans Larsen, 2:15:17

Herrer, kort:
8. Rolf Graae, 1:10:29

6. september: Skjern Triathlon
Distance: 400m-26,6km-4,9km

Herrer:
1. Jimmy Johnsen, 1:04:15

31. august: Geden, cykelenkeltstart Køge
Distancer: 23km eller 34,5km
Herrer, lang:
4. Henrik Lüneborg, 56:24

31. august: Triathlon Jels
Distance: 2km-94km-21km
Kvinder:
4. Maja Nielsen, 35:34 + 2:46:55 + 1:49:03 = 5:11:32
DNF Lene Rasmussen

Herrer:
1. Kim Visby, 25:54 + 2:19:16 + 1:18:44 = 4:03:54
11. Aleksandar Sørensen-Markovic, 30:02 + 2:29:04 + 1:39:31 = 4:38:37
18. Lars Schrøder, 29:59 + 2:38:59 + 1:44:50 = 4:53:48
41. Thomas Christian Sigh, 33:40 + 2:56:18 + 1:58:19 = 5:28:17

31. august: »Løb for livet« - motionsløb på Frederiksberg
Distance: 5km
Herrer:
7. Martin Banke, 16:56

30. august: Almere Holland Triathlon
Distance: 3,8km-180km-42,2km

Herrer:
44. Jann Bruhn, 1:00:09 + 5:26:57 + 3:44:06 = 10:15:08
45. Wael Adlouni, 1:02:36 + 5:32:14 + 3:40:19 = 10:16:29

30. august: 3. Wiking-Triathlon (2. Bundesliga i Tyskland)
Distance: 1500m-38km-10km (med draft)
Elite, herrer:
2. Jimmy Johnsen, 22:33 + 59:45 + 36:18 = 1:58:36
13. Ole Vinnergard, 21:41 + ... + ... = 2:03:52

Herrer, 25-29 år:
1. Sørn Binderup, 22:04 + 1:05:16 + 36:31 = 2:03:51

Herrer, 30-34 år:
4. Philip Anterup, 25:54 + 1:07:12 + 42:57 = 2:16:03

24. august: Frederikssund Triathlon
Distance: 400m-19km-5km
Herrer, 20-39 år:
4. Henrik Luneborg, 7:53 + 35:58 + 20:31 = 1:04:22
7. Philip Anterup, 7:04 + 37:18 + 21:04 = 1:05:26
15. Wael Adlouni, 6:57 + 38:40 + 23:27 = 1:09:04
21. Jonas Christoffersen, 6:55 + 43:11 + 21:35 = 1:11:41
Der varproblemer i starten af cyklingen med en manglende vejvisning, hvilket førte til en omvej på 1-2 km for de første 15-20 triathleter.

17. august: Silkeborg Triathlon
Distancer: 750m-20km-5km og 1,9km-90km-21,1km
Herrer, lang, 21-34 år:
7. Aleksandar Sørensen-Markovic, 4:40:35

Herrer, lang, 40-44 år:
7. Martin Krøll, 5:29:54

17. august: Mini-tri i Stenløse
Distance: 200m-10km-2km eller 400m-20km-4km

Herrer, lang:
6. Martin Banke, 55:12

16. august: NM triathlon for ungdom, junior og U23
Distance: 750m-20km-5km

Herrer, U23, individuel:
6. Ole Vinnergaard, 10:02 + 33:19 + 17:55 = 1:01:16

Herrer, U23, hold:
1. Danmark (Rasmus Ahlfors, Andreas Borch og Ole Vinnergaard) - NM-GULD

Juniorer, 18-19 år, individuel:
3. Jens Petersen-Bach, 10:47 + 33:32 + 19:24 = 1:03:43 - NM-BRONZE

Juniorer, 18-19 år, hold:
1. Danmark (Jacob Pallesen, Jens Petersen-Bach og Simon Nissen) - NM-GULD

16. august: Hillerød Triathlon
Distance: 500m-38km-11,5km eller 1000m-77km-22,3km
Kvinder, kort:
1. Maja Nielsen, 9:40 + 1:05:53 + 49:29 = 2:05:01
27. Birgitte Kjær Nielsen, 10:00 + 1:22:06 + 1:09:11 = 2:41:16

Herrer, kort:
3. Kåre Schneekloth, 5:46 + 1:06:15 + 41:14 = 1:53:14
5. Hans Larsen, 10:52 + 1:03:49 + 46:18 = 2:00:58
20. Rolf Graae, 11:02 + 1:07:06 + 49:41 = 2:07:48

Herrer, lang:
8. Peter Riis, 18:25 + 2:28:25 + 1:29:34 = 4:16:23
39. Christian Vollerselv, 23:00 + 2:36:51 + 1:54:49 = 4:54:39

10. august: OstseeMan Triathlon i Glücksburg ved Flensburg Fjord
Distance: 3,8km-180km-42,2km

Herrer:
23. Rasmus Foged, 10:33:51

3. august: EM Triathlon (lang) i Fredericia
Distance: 4km-120km-30km

Elite, herrer:
9. Jimmy Johnsen, 54:42 + 1:14 + 3:03:54 + 0:46 + 2:01:41 = 6:02:15 - DM-SØLV
12. Kim Visby, 56:03 + 1:41 + 3:00:30

+ 1:06 + 2:08:19 = 6:07:39

Drenge, age-group, 25-29 år:
6. Jann Bruhn, 1:02:12 + 1:51 + 3:22:45 + 1:01 + 2:21:47
10. Aleksandar Sørensen-Markovic, 1:05:45 + 2:30 + 3:22:44 + 1:26 + 2:24:21 = 6:56:43
17. Jesper Skov-Jensen, 1:05:44 + 3:42 + 3:27:02 + 3:06 + 2:35:04 = 7:14:36

Herrer, age-group, 30-34 år:
8. Wael Adlouni, 1:01:54 + 1:37 + 3:19:54 + 1:16 + 2:18:35 = 6:43:14
15. Jacob Munter, 1:11:45 + 2:03 + 3:35:32 + 1:12 + 2:08:51 = 6:59:22
18. Michael Petersen, 1:08:14 + 2:17 + 3:24:53 + 0:55 + 2:35:20 = 7:11:37
26. Lars Vølund, 1:23:58 + 2:14 + 3:25:27 + 1:44 + 2:47:21 = 7:40:43

Herrer, age-group, 35-39 år:
1. Jonas Christoffersen, 1:00:22 + 1:57 + 3:16:56 + 1:04 + 2:07:21 = 6:27:38 - EM-GULD
6. Morten Tolsgaard, 57:43 + 1:40 + 3:11:32 + 1:22 + 2:38:36 = 6:50:50
11. Henrik Lüneborg, 1:09:58 + 2:56 + 3:32:37 + 2:59 + 2:27:45 = 7:16:13
16. Thomas Børgesen, 1:18:05 + 2:39 + 3:43:35 + 1:19 + 2:23:46 = 7:29:22

Herrer, age-group, 40-44 år:
10. Kenneth Børgesen, 1:21:48 + 3:28 + 3:32:06 + 1:54 + 2:34:46 = 7:33:59

Stafet, mixed:
1. Schneekloth Ure presented by KTK86, 1:04:37 (Ann Bøcher Nielsen) + 1:18 + 3:17:55 (Jesper Andersen) + 0:34 + 1:56:38 (Kåre Schneekloth) = 6:21:01

2. august: Kalmar Triathlon
Distance: 3860m-180,2km-42,2km
Kvinder, seniorer:
6. Anne Vibeke Steffens, 1:27:24 + 6:18:02 + 4:33:05 = 12:18:31

31. juli: Kulturhavn Triathlon
Distance: 380m-18km-4,2km

Idet stævnet blev arrangeret af KTK86 og alle medlemmer var officials er der ingen KTKere på resultatlisten.

20. juli: Helsingør Triathlon
Distance: 570m-26km-6,3km
Herrer, licens, 20-34 år:
1. Jimmy Johnsen, 9:55 + 41:20 + 23:44 = 1:14:59
6. Jann Bruhn, 10:53 + 44:02 + 24:24 = 1:19:19
12. Kåre Schneekloth, 11:33 + 45:20 + 25:11 = 1:22:04
15. Jesper Skov-Jensen, 10:34 + 45:54 + 26:29 = 1:22:57
18. Lars Furbo, 11:45 + 45:18 + 26:33 = 1:23:36
21. Michael Petersen, 11:31 + 45:50 + 27:46 = 1:25:07
23. Jacob Munter, 11:43 + 48:58 + 26:15 = 1:26:56
DNF Lars Schrøder, 14:11...
DNF Mads Krogh Nielsen, 11:02 + 45:49 +

Herrer, licens, 35-39 år:

3. Jonas Christoffersen, 10:28 + 45:06 + 25:38 = 1:21:12
11. Hans Larsen, 14:40 + 46:21 + 30:03 = 1:31:04

Herrer, licens, 40-44 år:
5. Rolf Graae, 13:57 + 48:11 + 27:53 = 1:30:01

Herrer, motion:
13. Martin Krøll, 12:29 + 51:15 + 30:21 = 1:34:05

16. juli: HLMK Mini Triathlon i Holbæk
Distance: 380m-18km-4km
Herrer:
2. Jens Petersen-Bach, 53:33
14. Jacob Madsen, 1:04:05

13. juli: Ironman Germany
Distance: 3,8km-180km-42,2km

Herrer/kvinder:
1096. Troels Therkildsen, 1:22:02 + 6:08 + 6:34:19 + 4:23 + 5:10:38 = 13:17:33

10. juli: Køge Åben Tri
Distancer: 380m-18km-4,2km eller 760m-36km-8,4km

Kvinder, 20-39 år, kort:
1. Birgitte Kjær Nielsen, 1:08:27

Mænd, 20-39 år, kort:
2. Palle Jensen, 55:06

6. juli: Kärnten Ironman Austria
Distance: 3,8km-180km-42,2km
Herrer/kvinder:
529. Jesper Andersen, 1:05:36 + 4:05 + 5:08:50 + 4:41 + 4:22:38 = 10:45:51
821. Lars Furbo, 1:00:25 + 3:49 + 4:57:47 + 3:03 + 5:22:23 = 11:27:29
DNF. Martin Krøll, 1:05:09 + ...

6. juli: Quelle Challenge Roth
Distance: 3,8km-180km-42,2km
Kvinder:
13. Mette Eriksen, 1:04:49 + 2:43 + 5:38:01 + 2:33 + 4:00:36 = 10:48:41
112. Lene Rasmussen, 1:14:56 + 4:15 + 6:11:17 + 4:53 + 5:45:37 = 13:20:57

Herrer:
425. Lars Ingmann, 1:08:01 + 5:36 + 5:34:48 + 3:44 + 4:06:44 = 10:58:51
476. Malik Lynge Reiding, 1:07:35 + 3:44 + 5:44:09 + 4:11 + 4:11:02 = 11:10:40
617. Sune Lagersted Olsen, 1:11:27 + 5:35 + 6:07:46 + 4:24 + 4:04:35 = 11:33:45
808. Hans Hauberg, 1:13:23 + 4:11 + 6:09:09 + 3:40 + 4:36:18 = 12:06:39

6. juli: Malmö Triathlon
Distancer: 750m-20km-5km og 1,9km-90km-21,1km

Herrer, kort, 21-34 år:
5. Philip Anterup, 11:21 + 0:38 + 32:23 + 0:31 + 19:33 = 1:04:26

Kvinder, lang, 21-34 år:
5. Maja Nielsen, 40:07 + 1:36 + 2:44:45 + 0:45 + 1:44:15 = 5:11:28

Herrer, lang, 21-34 år:
2. Jimmy Johnsen, 28:45 + 0:47 + 2:17:31 + 0:33 + 1:15:27 = 4:03:02
7. Jann Bruhn, 31:35 + 1:09 + 2:22:34 + 0:44 + 1:21:14 = 4:17:16
15. Wael Adlouni, 32:37 + 0:32 + 2:25:24 + 0:45 + 1:32:28 = 4:31:46
22. Aleksandar Sørensen-Markovic, 32:32 + 1:26 + 2:24:31 + 0:51 + 1:42:20 = 4:41:38
24. Jørgen Eriksen, 37:57 + 2:39 + 2:35:37 + 1:33 + 1:29:41 = 4:47:26
26. Rasmus Foged, 35:38 + 1:30 + 2:35:05 + 0:43 + 1:36:29 = 4:49:23
28. Sune Sporring, 38:42 + 1:45 + 2:31:40 + 1:09 + 1:37:12 = 4:50:28

Herrer, lang, 35-39 år:
1. Jonas Christoffersen, 29:42 + 1:19 + 2:24:14 + 0:34 + 1:19:46 = 4:15:33
4. Olaf André Paulson, 33:41 + 1:43 + 2:24:18 + 2:02 + 1:21:43 = 4:23:27
6. Henrik Lüneborg, 34:08 + 1:57 + 2:36:01 + 1:20 + 1:32:01 = 4:45:26

Herrer, lang, 40-44 år:
8. Rolf Graae, 43:33 + 1:12 + 2:51:41 + 1:10 + 1:38:46 = 5:16:22

28. juni: DM Triathlon (kort)
Distance (elite, juniorer og age-group): 1,5km-40km-10km
Distance (motion): 400m-17km-5km

Herrer, junior:
2. Jens Petersen-Bach, 20:36 + 0:53 + 57:52 + 0:40 + 38:12 = 1:58:11 - DM-SØLV

Herrer, elite:
5. Ole Vinnergaard, 18:55 + 0:49 + 57:33 + 0:36 + 35:57 = 1:53:49
7. Kim Visby, 20:46 + 0:58 + 57:39 + 0:45 + 34:37 = 1:54:42
12. Jimmy Johnsen, 20:44 + 0:57 + 57:36 + 0:37 + 35:51 = 1:55:44
14. Søren Binderup, 18:53 + 1:07 + 59:22 + 0:42 + 35:42 = 1:55:51
DNF. Mads Krogh Nielsen, 24:54 + 1:26 + ...
DNF. Wael Adlouni, 22:42 + 0:55 + ...

Herrer, age-group, 25-29 år:
1. Jann Bruhn, 23:07 + 1:12 + 59:41 + 0:51 + 35:50 = 2:00:39
6. Jesper Skov-Jensen, 23:40 + 1:18 + 1:04:19 + 1:05 + 40:23
19. Jacob Madsen, 30:56 + 1:46 + 1:07:51 + 1:04 + 46:18 = 2:27:53

Herrer, age-group, 30-34 år:
11. Jacob Munter, 27:00 + 1:22 + 1:07:39 + 0:58 + 37:31 = 2:14:28
12. Philip Anterup, 24:46 + 1:19 + 1:01:22 + 1:06 + 46:06 = 2:14:36
13. Jørgen K. Eriksen, 29:53 + 2:19 + 1:02:29 + 1:33 + 39:30 = 2:15:42
14. Michael Petersen, 27:39 + 1:18 + 1:03:37 + 0:59 + 44:45 = 2:18:17
15. Jesper Andersen, 28:42 + 1:30 + 1:03:12 + 1:15 + 44:28 = 2:19:05
17. Rasmus Foged, 27:32 + 1:50 + 1:07:36 + 1:23 + 43:35 = 2:21:53
21. Lars Vølund, 33:30 + 1:31 + 1:03:38 + 1:39 + 46:40 = 2:26:55

Herrer, age-group, 35-39 år:

7. Olaf André Paulsen, 27:07 + 1:32 + 1:00:26 + 1:39 + 38:52 = 2:09:34
8. Henrik Lüneborg, 26:08 + 1:50 + 1:03:13 + 1:13 + 40:01 = 2:12:23

Herrer, age-group, 40-44 år:
23. Rolf Graae, 33:33 + 1:28 + 1:09:36 + 1:49 + 45:37 = 2:32:01

Kvinder, motion:
6. Birgitte Kjær Nielsen, 7:06 + 1:32 + 32:31 + 1:11 + 25:32 = 1:07:50

Herrer, motion:
7. Peter Riis, 7:09 + 1:20 + 28:52 + 1:03 + 19:00 = 57:22

Elite, hold, herrer:
3. KTK86 (Ole Vinnergaard, Kim Visby og Jimmy Johnsen), 5:44:15 - DM-BRONZE

22. juni: 10 års jubilæumstriathlon i Ganløse - "Tri på Tyren"
Distance: 750m-23,2km-6,3km

Herrer, licens, 21-34 år:
1. Kim Visby, 45:55 (svøm+cykling) + 21:34 (løb) = 1:07:29
2. Jimmy Johnsen, 46:00 + 22:20 = 1:08:20
4. Ole Vinnergaard, 48:16 + 21:55 = 1:10:11
10. Jann Bruhn, 50:37 + 23:27 = 1:14:04
19. Michael Petersen, 54:21 + 25:51 = 1:20:12
22. Sune Sporring, 56:54 + 25:59 = 1:22:53
26. Sune Olsen, 1:00:14 + 27:02 = 1:27:16
27. Hans Hauberg, 1:00:46 + 27:31 = 1:28:17
29. Jacob Madsen, 1:00:27 + 29:14 = 1:29:41
Lars Schrøder, 1:21:06 (oplysning om klasse mangler)

15. juni: Newline Aarhus 1900 Triathlon
Distance: 750m-44km-10km
(svømmedistancen blev afkortet til 750 meter p.g.a. lav vandtemperatur).
Kvinder, licens:
15. Lene A. Rasmussen, 14:02 + 1:32:47 + 51:19 = 2:38:08
Herrer, licens:
2. Søren Binderup, 1:24:03 (svømning + cykling) + 34:00 = 1:58:03
19. Aleksandar Sørensen-Markovic, 11:53 + 1:14:03 + 39:35 = 2:05:31
53. Jørgen Eriksen, 14:35 + 1:21:36 + 40:57 = 2:17:08
55. Jacob Munter, 1:39:06 (svømning + cykling) + 38:27 = 2:17:33
60. Lars Schrøder, 1:34:32 (svømning + cykling) + 45:21 = 2:19:53
72. Martin Krøll, 13:00 + 1:25:57 + 43:59 = 2:22:56

Herrer, motion:
6. Malik Lynge Reiding, 12:48 + 1:27:51 + 42:10 = 2:22:49

15. juni: Årets Tyr
Distance: 23,2km enkelstart
Herrer:
10. Lars Furbo, 34:37,3 (40,2 km/t)

11. Philip Anterup, 34:44,6 (40,1 km/t)
14. Morten Tolsgaard Jensen, 35:02,6 (39,7 km/t)
16. Hans Larsen, 35:06,3 (39,7 km/t)
22. Jesper Andersen, 35:56,7 (38,7 km/t)
27. Wael Adlouni, 36:40,6 (38,0 km/t)
28. Sune Sporring, 36:45,0 (37,9 km/t)
30. Erik Hansen, 36:55,2 (37,7 km/t)
33. Mads Krogh Nielsen, 37:24,1 (37,2 km/t)
34. Lars Vølund, 37:32,6 (37,1 km/t)
38. Henrik Lüneborg, 37:59,5 (36,6 km/t)

9. juni: Orient Triathlon
Distancer: 200m-15km-3km eller 400m-27km-5km
Herrer, lang:
7. Jesper Skov-Jensen, 1:14:00
17. Lars Vølund, 1:21:33
30. Jacob Madsen, 1:25:29

7. juni: DM i Sprint Triathlon i Ikast
Distance: 750m-20km-5km
Herrer, junior:
2. Jens Petersen-Bach, 9:50 + 33:43 + 19:12 = 1:02:45 - DM-SØLV

Herrer, elite:
7. Jimmy Johnsen, 9:39 +30:23 + 17:58 = 58:00
8. Søren Binderup, 9:19 + 32:26 + 16:53 = 58:38
21. Wael Adlouni, 11:40 + 33:37 + 17:58 = 1:03:15
DNF. Ole Vinnergaard, 9:15 + …
DNF. Kim Visby, 10:25 + …

Herrer, age-group, 30-34 år:
DNF. Philip Anterup, 11:58 + 32:59 + …

Herrer, age-group, 40-44 år:
8. Rolf Graae, 16:59 + 38:24 + 19:54 = 1:15:17

1. juni: Køge Motionstriathlon
Distancer: 400m-18km-3,56km eller 800km-36km-7,12km
Herrer, kort:
1. Jimmy Johnsen, 5:37 + 26:33 + 13:19 = 45:29
20. Kennth Matteson, 10:14 + 38:19 + 17:41 = 1:06:14

21. maj: Fyraftenstriathlon i Ganløse
Distance: 400m-20km-4km
Herrer:
3. Jens Petersen-Bach, 50:20
6. Ole Vinnergaard, 50:49
11. Søren Binderup, 53:34
18. Jesper Skov-Jensen, 56:37
20. Philip Anterup, 56:41
59. Troels Therkildsen, 1:05:33

Kvinder:
6. Lene A. Rasmussen, 1:07:17
13. Birgitte Kjær Nielsen, 1:10:26

18. maj: Copenhagen Marathon
Distance: 42,2km

Herrer:
21. Henrik Antonsen, 2:46:37
358. Lars Vølund, 3:18:41
537. Jørgen Eriksen, 3:26:17

1835. Malik Lynge Reiding, 3:57:04

Kvinder:
293. Marie Lorentzen, 4:10:20

17. maj: Ironman Lanzarote
Distance: 3,8km-180km-42,2km

Herrer:
215. Thomas Børgesen, 1:08:34 + 6:35 + 6:43:58 + 1:55 + 3:59:26 = 12:00:31
254. Kenneth Børgesen, 1:08:35 + 8:06 + 6:57:33 + 3:10 + 4:04:38 = 12:22:04

11. maj: IRT - en baglæns triathlon i Roskilde
Distance: 5km løb - 20 km cykling - 500 m svøm
Herrer:
1. Philip Anterup, løb 19:22 + cykling 31:33 + svøm 6:45 = 57:40
4. Henrik Lüneborg, løb 18:35 + cykling 33:26 + svøm 7:55 = 59:56

11. maj: ITU VM-lang på Ibiza, Spanien
Distance: 4km-120km-30km
Herrer, elite:
37. Kim Visby, 52:49 + 2:38 + 3:02:40 + 1:12 + 2:07:39 = 6:06:56

Herrer, age-group, 30-34 år:
18. Wael Adlouni, 1:00:32 + 3:20 + 3:24:02 + 1:28 + 2:18:22 = 6:47:42
21. Mads Krogh Nielsen, 59:40 + 3:06 + 3:14:03 + 1:30 + 2:38:10 = 6:56:26

4. maj: BT Halvmarathon
Distance: 21,1km
Herrer:
34. Henrik Antonsen, 1:14:15
242. Lars Vølund, 1:26:47
253. Jesper Skov-Jensen, 1:27:07
291. Peter Riis, 1:27:48
372. Hans Larsen, 1:29:45
515. Rolf Graae, 1:32:17
598. Martin Krøll, 1:34:09
768. Thomas Christian Sigh, 1:36:51

30. april: LTC City Løb
Distancer: 5km og 10km
Herrer, lang:
57. Jesper Skov-Jensen, 39:55
553 mænd gennemførte et meget vådt og regnfuldt løb.

27. april: MTB challenge 2003 i Blovstrød
Distancer: 40km og 80km
Herrer, lang:
20. Jesper Skov-Jensen, 3:33:47

27. april: DM i Duathlon i Herfølge
Distance: 10km-44km-5km
Herrer, junior:
1. Jens Petersen-Bach, 35:32 + 1:12:43 + 18:29 = 2:07:31 - DM-GULD

Herrer, elite:
7. Henrik Antonsen, 34:47 + 1:10:38 + 17:31 = 2:04:10 - Klubmester
21. Jann Bruhn, 36:06 + 1:14:28 + 19:33 = 2:11:22
27. Wael Adlouni, 36:27 + 1:15:08 + 20:26 = 2:13:03
30. Kåre Schneekloth, 36:10 + 1:18:16 + 18:46 = 2:14:38
31. Aleksandar Sørensen-Markovic,

38:52 + 1:14:17 + 20:05 = 2:14:55
DNF Martin Secher Banke

Herrer, age-group, 25-29 år:
11. Malik Reiding, 42:25 + 1:25:41 + 22:05 = 2:32:09

Herrer, age-group, 30-34 år:
12. Lars Vølund, 41:50 + 1:18:19 + 22:13 = 2:25:09
14. Rasmus Foged, 41:50 + 1:26:38 + 22:57 = 2:32:56
15. Sune Sporring, 43:06 + 1:25:36 + 26:39 = 2:37:24

Herrer, age-group, 35-39 år:
7. Henrik Lüneborg, 39:57 + 1:18:08 + 20:31 = 2:20:02
10. Hans Larsen, 40:59 + 1:17:20 + 22:14 = 2:21:46

Herrer, holdløb:
6. KTK 86 (Henrik Antonsen, Jann Bruhn og Wael Adlouni) 2:13:03

20. april: Orient Duathlon
Distancer: 2,5km-12,5km-2,5km og 5km-24km-2,5km
Herrer, lang:
5. Hans Larsen 22:53 + 39:55 11:32 = 1:14:20
18. Mads Sylvest 22:58 + 43:39 + 12:39 = 1:19:16
20. Rasmus Foged 22:53 + 45:09 + 12:03 = 1:20:05

13. april: Øresundsmesterskaberne i Duathlon
I anledning af samarbejdet imellem Kbh. klubberne Tri4 og KTK86 samt Heleneholms Tri Team fra Malmø, fungerede duathlonstævnet i Blovstrød 13. april også som Øresundsmesterskabet i duathlon mellem de tre klubber.
Distancer: 5km-24km-2,5km og 7,5km-36km-5km

Kvinder, under 35 år, kort distance:
1. Victoria Persson, Heleneholms Tri Team

Herrer, under 35 år, kort distance:
1. Niels Hjølund, Tri4
2. Jens Petersen-Bach, KTK86
3. Martin Secher Banke, KTK86

Herrer, over 35 år, kort distance
1. John Nielsen, Tri4
2. Henrik Lüneborg, KTK86
3. Ove Karmark, Tri4

Kvinder, under 35 år, lang distance:
1. Anja Fonseca, Tri4

Herrer, under 35 år, lang distance:
1. Henrik Anthonsen, KTK86
2. Hans F. Mogensen, Tri4
3. Niclas Persson, Heleneholms Tri Team

Herrer, over 35 år, lang distance:
1. John Carlsen, Tri4
2. Hans Larsen, KTK86

Næste Øresundsmesterskab bliver afviklet i forbindelse med DM-kort i Triathlon 28. juni 2003 ved

Charlottenlund.

13. april 2003: Blovstrød Duathlon
Distancer: 5km-24km-2,5km og 7,5km-36km-5km
Herrer, kort:
2. Jens Petersen-Bach 1:07:03
5. Martin Secher Banke 1:11:02
8. Kåre Schneekloth 1:12:45
9. Henrik Lüneborg 1:14:42

Herrer, lang:
2. Henrik Antonsen 1:43:39
9. Wael Adlouni 1:53:09
11.Hans Larsen 1:57:23
16. Thomas Sigh 2:06:01
26. Sune Sporring 2:20:06

13. april: Nike Marathontest 3
Distance: 21,1km
Herrer:
10. Alex Pedersen 1:14:58
149. Lars Vølund 1:28:54
200. Martin Krøll 1:31:32
226. Malik Lynge 1:32:43

6. april 2003: Forårsduathlon i Køge
Distancer: 2km-11,5km-2km og 4km-23km-4km
Herrer, lang:
16. Hans Larsen 1:14:43

30. marts 2003: SNIKs Griseløbet og Den Grønne halvmaraton
Distancer: 5km, 10km og 21,1km
Kvinder, 10km:
30. Christina Hjulmann Hansen 49:41

Mænd, 21,1km:
18. Kåre Schneekloth 1:19:48

16. marts: Craft MTB Cross Duathlon DM i Helsingør
Distance: 3km-10km-3km-10km-3km
Herrer, indtil 34 år:
37. Malik Reiding 1:50:19

Herrer, 40-44 år:
5. Rolf Graae 1:31:17

Jens Petersen-Bach udgik

9. marts: Nike Marathontest 2
Distance: 15km
Herrer:
192. Martin Krøll 1:04:19

9. marts: Puma Cell Cup i Roskilde
Distance: 4km cross løb
Herrer, 18-19 år:
5. Jens Petersen-Bach 13.38

1. marts: Ironman New Zealand
Distance: 3,8km-180km-42,2km
Herrer:
147. Jacob Munter 1:05:14 + 3:36 + 5:54:53 + 7:03:42 + 1:39 + 3:23:25 = 10:28:45

16. februar: 4. afdeling af Craft MTB Cross Duathlon Cup i Glostrup
Distance: 3km-10km-3km-10km-3km
Herrer, 35-39 år:
4. Bjarne Veiergang 1:31:55

Herrer, 40-44 år:
5. Rolf Graae 1:31:17

12. februar: Triathlon på Lanzarote
Distance: 400m-15,2km-4,8km
Herrer:
2. Martin Krøll 56:24

10. februar: Aquathlon på Lanzarote
Distance: 200m-3km
Herrer:
3. Martin Krøll 16:19

8. februar: Duathlon på Lanzarote
Distance: 2,5km-14,8km-2,5km
Herrer:
1. Martin Krøll 54:15

2. februar: Nike Marathontest 1
Distance: 10km
Damer:
27. Ann Bøcher Nielsen 44:09
32. Maja Nielsen 44:51
Af 358 gennemførende kvinder

Herrer:
12. Ole Vinnergaard 35:45
19. Martin Clement 36:54
35. Alexander Sørensen 38:22
159. Martin Krøll 41:45
160. Rolf Graae 41:47
Af 990 gennemførende mænd

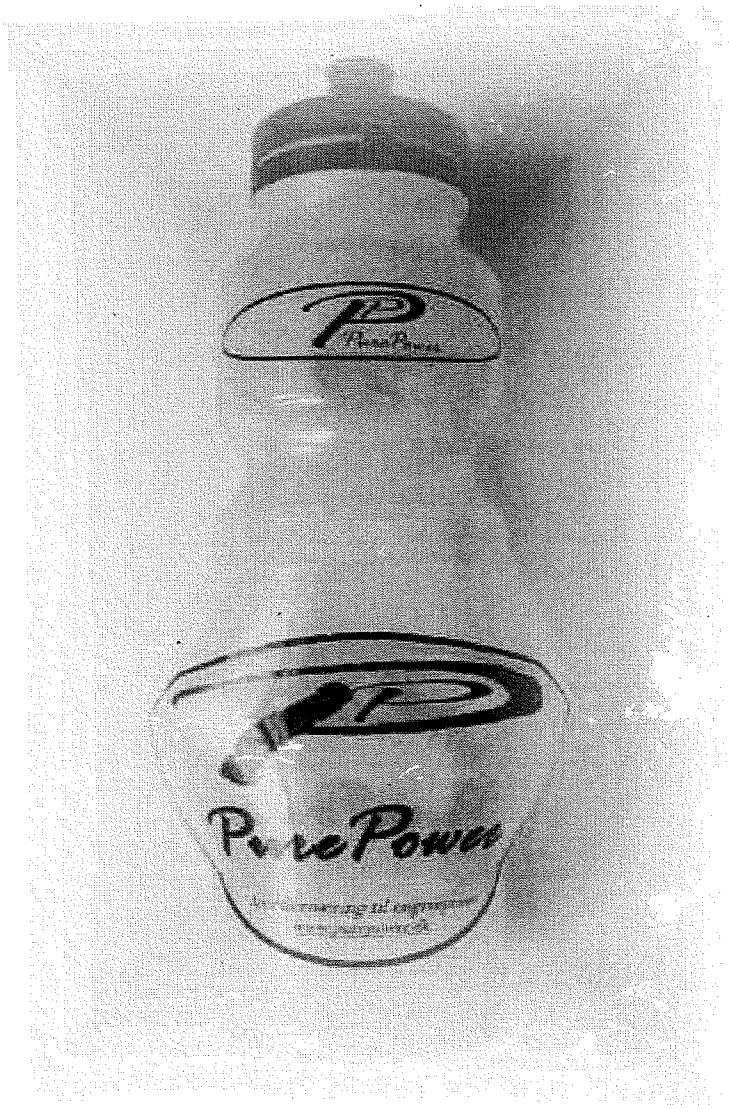
19. januar: Wellington 1/2 Marathon, New Zealand
Distance: 21,1km
Herrer:
9. Jacob Munter 1:21:15
Af 153 gennemførende mænd

5. januar: 3. afdeling af Craft MTB Cross Duathlon Cup i Ganløse
Distance, lang: 3km-10km-3km-10km-3km
Herrer:
32. Rolf Graae 2:03:48 (nr. 5 i aldersgruppen 40-44 år)
Af 42 gennemførende mænd

4. januar Port of Tauranga 1/2 ironman, New Zealand
Distance: 1,9km-90km-21,1km
Herrer:
111. Jacob Munter 4:53:24 (nr. 31 i aldersklassen 30-34 år)
Af 263 gennemførende mænd

03426 KHC 167
OLE CHRISTOPHERSEN
ØRNEVANG 50, 3.TV
3450 ALLERØD 3450 o 0/20 1

Vi kan klemme dobbelt så meget energi ned i vores flasker....



www.purepower.dk