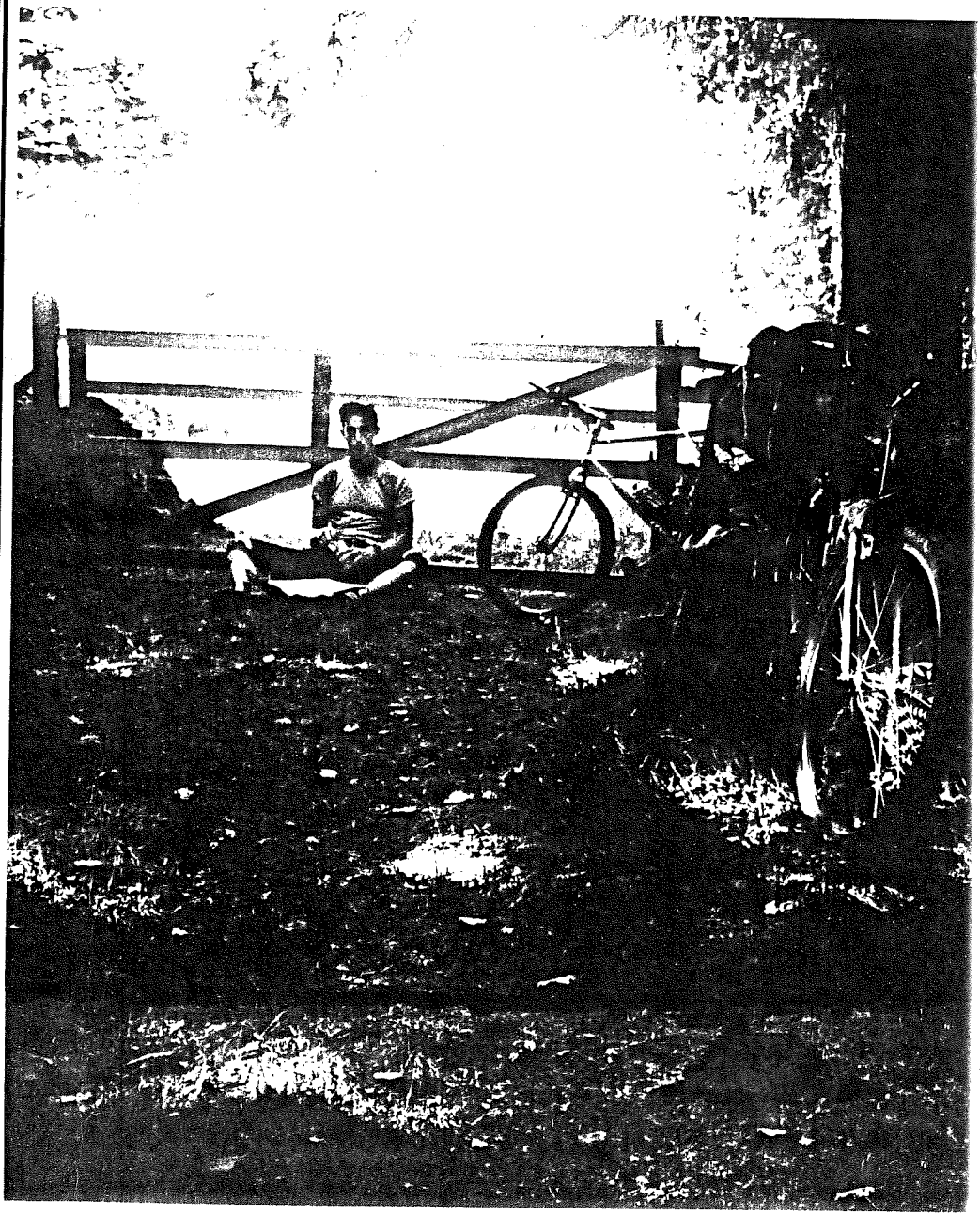
TRI-EXPRESSEN

Årgang 6 Dec 92 Nr.6



TRI-EXPRESSEN Et medlemsblad for KTK86

Formand:

Henrik J. Loftheim
Rosenvængets alle' 10 5.tv.
2100 Kbh Ø
☎ 3138 8319

Kasserer:

Rasmus Juvik
Linnegade 39 4.th.
1361 Kbh K
☎ 3315 3836

Sekretær:

Claus H. Olsen
Flakholmen 14 2.th.
2720 Vanløse
☎ 3171 6190

Sponsor:

Søren Johansen
Hamletsgade 5 st.tv.
2200 Kbh N
☎ 3582 4715

Tri-Expressen:

Mikael Thulin
Dronningensgade 12B
1420 Kbh K
☎ 3157 5559

Udgiver	:	KTK 86.
Tryk	:	Eget tryk. Sponsert af Trend Communications A/S.
Oplag	:	300 eks.
Næste nummer	:	1 .marts
Næste deadline	:	10. februar 1993

Fra redaktionen

Her er så årets sidste nummer af TRI-EXPRESSEN, med det i din hånd vil julen ikke føles så lang.

*Vi i redaktionen håber at det første år med den **ny TRI-EXPRESSEN** har skabt glæde i de små tri-hjem rundt omkring i Danmark.*

Så i 93 skulle succen gerne følges op så jeg håber der stadig vil "vælte ind" med artikler.

Redaktionen ønsker alle KTK'ere en

god jul
og et godt nytår

TRI-EXPRESSEN

v/ Mikael Thulin
Dronningensgade 12B
1420 Kbh. K
☎ 31575559

Deadline d. 10/2 1993

Side

1.	Forsiden en sommer dag i en svensk skov.
2.	Adresseliste
3.	Fra redaktionen
4-6.	Formandens beretning
7.	Indkaldelse til generalforsamling
8.	Fra bestyrelsen
9.	Registrering for 1993
10.	DIV træning
11.	Klubaftner
12.	Invitation klubfest
13-14.	På mountainbiketur i Sverige
15-16.	Løbetræning v/ Søren Ortvad
17.	40 km/t gennem Hellerup
19.	Søndags cykling
20.	Søndermarksmanden / Rulleskitræning
21.	Ny bestyrelse / Sct. Valentin milen 93
22.	Cykelklubben KTK 86

Formandens beretning

Formandens beretning er en status af året der gik, men også en analyse af, der skal være med til at afdække, hvad der gik godt og hvad der gik mindre godt. Målet hermed er selvfølgelig at blive bedre til at opfylde de mål, der bliver vedtaget på generalforsamlingen.

I år har KTK-86's forretningsgrundlag været nogenlunde på plads, Ferrosan og Ryvang Cykler & Sport har bidraget væsentligt til vores drift, og på baggrund heraf har vi ikke været i tvivl om, hvilke arrangementer vi skulle satse på i år, Tour De Danmark (TDD) og Ginozin Triathlon (DM1/2).

En anden vigtig del af klubbens forretningsgrundlag, er en nogenlunde stabil tilgang, hvilket vi har haft dog uden egentlig at gøre nogen indsats på dette punkt. Vi må oven i købet indrømme at vi har haft nogle organisatoriske problemer på dette punkt, hvilket vi selvfølgelig må forbedre til næste år.

Det har fra starten af i år været en vigtig opgave at inddrage flere af klubbens medlemmer i bestyrelsens og klubbens arbejde bl.a for at aflaste den til tider hårdt arbejdende bestyrelse, men også for at gøre det klart at det er nødvendigt at alle yder en indsats for KTK-86. For uden denne indsats kommer klubben til at miste sit grundlag for at bibeholde det billige kontingent, gratis konkurrencetøj o.m.a.
Denne indsats så da også ud til at lykkedes, desværre lykkedes det ikke for alle udvalg at opretholde gejsten igennem hele sæsonen. Muligvis gik det op for nogle at der skulle ydes en indsats, der sandsynligvis ville gå udover deres trænings indsats.
Men 3 udvalg bør fremhæves for den gode og arbejdsomme indsats:

- Tøjudvalget: bestående af

Per Hellerup
Gert Lassen
Jeanette Pardorf

Udover at supplere det eksisterende konkurrencetøj, skaffede de det nye og meget iøjnefaldende overtrækstøj, som har en meget god kvalitet.

- Bladudvalget: bestående af

Mikael Thulin,
Kuno Hansen
Dion Madsen
Lotte Bak

Bladet fik endelig et ordentlig layout og jeg syntes kvaliteten har været stigende igennem året også selvom det har haft sværtat være ude til det lovede tidspunkt, men al begyndelse er svær.

- KTK-CUP og Landsturneringen: bestående af

Dorte Rønning
Lars Kristensen
Jens B Nielsen
Lothar Lange

Dette udvalg blev udsat for en stor arbejdsopgave ikke bare skulle de styre vores egen CUP i en ny udgave. De skulle også holde rede på forbundets nye turnering, der til tider ikke altid havde et helt klart og entydigt forhold til reglerne for holdtilmeldingen for de enkelte stævneafsnit. Til trods for disse hårde ods tog de kampen op med denne store arbejdsopgave, der formodentlig vil ende med et forslag til forbundet om hvorvidt reglerne i en kommende landsturnering bør være udformet.

Med denne formodning om at organisationen var på plads kunne det simpelthen ikke gå galt for alle vores ideer.
Det primære ved klubben, at skabe gode betingelser for klubbens medlemmer og herigennem gode resultater til KTK-86.
Igen i år har KTK-86 været en dominerende klub ved så godt som alle stævner i år, og med dette har vi haft et virkelig godt grundlag for at nå frem til pressen, som er af stor betydning for vores dispositioner. Faktisk har vi haft en større pressedækning i år end tidligere. Selvfølgelig skyldes dette de enkelte medlemmers egen indsats og forståelse for vigtigheden af dette, men også Steffen Lüders indsats og ekspertise på dette punkt, som klubben drager stor nytte af. De enkelte resultater har alle vel nok læst om i Tri-Nyt eller i diverse aviser, så dem vil jeg ikke komme nærmere ind på her. Dog skal de ting, der har fanget min største interesse fremhæves;

Jan Hansen og Ulrik Ghisler's tætte opgør ved alle de stævner, hvor de har mødtes. Jan vandt DM på 1/2 dist og Ulrik vandt DM på kortdist.

Jeanette Pardorf der vandt DM på 1/2 distancen og ikke mindst hun genvandt DM i lang duathlon.

De 2 aktiviteter der er blevet brugt til at promovere vores klub været Tour de Danmark og Ginozin triathlon. Det har igennem de sidste par år været af bestyrelsens overbevisning at skal vi skabe et godt grundlag for at dyrke vores sport og samtidigt gøre det til en rimelig pris, må vi have nogle gode sponsorer. Og da vi ikke får noget gratis har vores modydelse til sponsorernes ydelser været at skabe en begivenhed, der har pressens bevågenhed og giver en nyhedsværdi der kan føre vores sponsorers navn frem i dagspressen ved samme lejlighed. I år mente vi så der var grundlag for en yderligere satsning på at gøre TDD til en større begivenhed end tidligere, men der var behov for flere sponsorer, der blev lagt et budget som blev revideret som tiden løb frem, bl.a. p.g.a manglende tilslutning fra de indbudte klubber i ind- og udland, men også p.g.a. manglende sponsorer. Da pressen havde givet sit tilsagn om dækning af hele touren ville vi ikke aflyse touren selvom det ville give os et tab på ca. 15.000,- kr. Som i sikkert ved spillede Danmark med i en for vores sport, ubetydelig fodboldturnering, kom i finalen. Om dette havde betydning for DR's manglende deltagelse af TDD vides ikke, men de var yderst samarbejdsvillige og imødekommende for at dække vores Ginozin triathlon !!!!! Det fik ihvertfald stor betydning for klubbens økonomi, sammen med en del uheld, til dels dårlig ledelse fra min side og meget mere kom vi ud med et underskud på 30.000,- kr mere end beregnet. Bestyrelsen blev derfor nød til at ændre drastisk i vores budget for at dække underskuddet. Dette blev hentet fra præmiepengene til KTK-KUP og de 2 transport puljer. Man kan så undre sig over , hvorfor i det hele taget gennemføre TDD når vi vidste det ville give et underskud ?
Pressen er for os et vigtigt medie og det er herigennem vi skal markere os således vi kan skaffe yderligere sponsorer. Derfor er det vigtigt at havde et godt forhold til de kontakter vi igennem de seneste år har opnået. Vi mente ikke det ville være hensigtsmæssigt at aflyse TDD og dermed måske give et uheldigt indtryk af klubben seriøsitet af det arbejde vi ligger for dagen, at det så i dette tilfælde var TV, der udeblev var bare et uheld. Trods det at vi var nogle få der arbejdede under hårdt pres denne weekend, fik vi da lært nogle nye sider af hinandens optræden vi ikke tidligere havde kendt !!! Men vi fik også forbedret vores forhold til de jyske deltagere og herigennem fik vi da afklaret nogle af de uheldige misopfattelser de har har af den Københavner klub der altid fører sig frem. Herudover blev det klart at TDD ikke vil blive arrangeret under samme omstændigheder igen. Forøvrigt så blev Danmark europamestre og vi må vist nok stadig betragte fodbold som Danmarks nationalsport nr. 1.

Vores DM arrangement, havde en stor organisation, der allerede startede op i september 1991, gruppen bestående af følgende fordelt de nævnte hoveder områder.

Stævne:	*Lars S Møller (Michael Larsen)*
Svømmning:	*Øyvind Loftheim*
Løb:	*Michael Larsen*
Cykling:	*Gabor Klötzl*
Sponsor:	*Søren Johansen*
	Ole Christophersen
Tilmelding/tid:	*Henrik Askøe*
Førstehjælp/tid:	*Gert Lassen*
Video/tid:	*Lars Grønberg*
Forplejning:	*Majbritt Kristiansen*
Hjælper:	*Ole Christophersen*
Skiftezone:	*Nils Pedersen*
Kommunikation:	*P.B.G. Nielsen*
Økonomi:	*Rasmus Juvik*

Trods denne store indsats opstod er under afviklingen nogle små smuttere, der blev afklaret, men det havde virket som dårlig planlægning på nogle af de først ankomne deltagere samt, totalt forvirrende for nogle af de hjælpere som ikke havde deltaget i planlægningen. Til trods for en efterfølgende hård, men berettiget kritik var stævnet, set fra klubbens side en succes. Med KTK sejr til Jan Hansen og Jeanette Pardorf, men også med hensyn til det store presse fremmøde, og derfor også efterfølgende omtale. Derfor mente vi i bestyrelsen der var grundlag for at forsætte mod vores hovedmål, EM på Ironman distancen i 1996. Derfor vil vi, hvis der er opbakning for det, afholde Ironman til næste år. Da vi har indset vi ikke kan løfte denne opgave alene, er vi allerede nu begyndt at indlede et samarbejde med andre klubber her i København. Det vigtigste i denne sammenhæng er om der er opbakning fra klubbens medlemmer og om I er villige til at yde den nødvendige indsats, og den skal gerne række sig udover de sædvanlige "Tordenskjolds soldater".

Denne positive holdning til at lave et stort arrangement, til næste sæson hold kun et par uger. Det viste sig umuligt at få det ønskede samarbejde til de øvrige klubber etableret. Hoved årsagen hertil skal desværre findes i KTK-86's manglende evne til at stable den grundlæggende organisation på plads. Uden overordnet koordinering fra vores side er det svært at motivere andre til et samarbejde. Derfor må vi desværre se i øjne at der i KTK-86 ikke var den nødvendige interesse for at lave et stævne til næste sæson. I denne sammenhæng skal man dog have i hukommelsen at, der sker en udskiftning i bestyrelsen, da kasserer, sekretæren og formanden forlader bestyrelsen.
Derfor har vi prioriteret sammensætningen af en ny bestyrelse højere end KTK-86's udadvendte arrangementer for næste sæson, hvilket vi håber I også syntes er en fornuftig disponering. Dette har bl.a medført en omlægning af bestyrelsens arbejdsopgaver, således at det skulle være muligt stadig at have sportslige ambitioner, samtidig med udførslen af et stykke administrativt nødvendigt arbejde for KTK-86.

Det har altid været min opfattelse at frivilligt klubarbejde har en gavnlig indflydelse på ens personlige udvikling, som man senere kan drage stor nytte af i mange sammenhæng. Det meste af bestyrelsen er på plads, men der er ingen begrænsninger i størrelsen af den arbejdesindsats, der er behov for. Derfor kan du stadig ved hjælp af din egen deltagelse stadig være med til at præge udviklingen i KTK-86 og dermed skabe det grundlag, der foresat skal gør KTK-86 til den bedste Triathlon klub.

Det kræver ingen forudsætninger udover en positiv indstilling til frivilligt og ulønnet arbejde, derimod er der heller ingen udgifter forbundet med dit arbejde, du kan højest komme til at miste et par træningspas. Da der ikke er planlagt nogen udadvendte aktiviteter i 1993, er der hermed mulighed for at komme af med hele sin iderigdom.

DET ENESTE DER ER SIKKERT ER AT DER SKAL TILFØRES ET PAR M/K'ER. TIL DEN KOMMENDE BESTYRELSE.

Så nu har i chance, grib den, tænk grundigt over det her i den kommende juleferie, gør plads i din sæsonplanlægning til en administrativ indsats for din klub.

Såfremt dette har givet dig blod på tanden, kan du altid kontakte mig eller ligge besked på min telefonsvarer 3138 8319, evt. fange mig på mit arbejde 8620 2077 selvvalg 1801. Eller endnu bedre deltag i næste bestyrelsesmøde, se side 21.

Mange er sikkert meget interesseret i KTK-86's forretnings grundlag for 1993. På nuværende tidspunkt har Ryvang Cykler givet tilsagn om foresat samarbejde. Den nye aftale kan begge parter være tjent med, de endelige rammer er ikke forhandlet på plads endnu, men aftale er bedre end tidligere og Ryvang Cykler har lovet at skitsere en for KTK-86's medlemmer klarere pris politik, der bl.a betyder markedets billigste pris på alle produkter, med mindre der er tale om rene dumping priser fra de øvrige forhandlere. Hermed er vi også blevet enige om at droppe de 15% som vi tidligere har modtaget i rabat, som erstatning herfor modtager KTK-86 en %-sats af det som KTK'er og deres familie/venner køber for hos Ryvang Cykler.

Desværre er vores samarbejde med A/S Ferrosan ophørt, men de takker for et godt samarbejde.

Det betyder at vi står for en udskiftning af vores konkurrencetøj, men for de flestes vedkommende skulle dette alligevel være foretaget til denne sæson. Vi er gået igang med at finde nye sponsorer der kan erstatte vores tabte indtjening, som kan finansiere noget nyt tøj.
En anden måde at løse vores tøj problem på, kan være at medlemmerne selv betaler tøjet, der bestilles hjem igennem KTK-86. Hermed kan en eventuel sponsor indtægt frigøres til andet formål, der imodsætning til de aftaler vi tidligere har haft, ikke er øremærket til et bestemte formål. Hermed kan vi opnå et forretningsgrundlag på højde med det vi har haft de 2 foregående år.
Ligemeget hvad vi finder frem til fastholder vi kontingentet på 500,-

INDKALDELSE
Til
GENERALFORSAMLING !!!

Lørdag den 9 januar 1993 kl.14:00
I medborgerhuset på Blågårds Plads
(Kantinen på 1 sal)

Dagsorden ifølge vedtægterne

Hvis du gerne vil have indflydelse, i din klub skulle du tag og møde op til Generalforsamlingen, for der er rigelig at tage fat i !! Så hvis du ikke har prøvet at være med til en Generalforsamling er det på tide nu, så

prøv det - prøv det !!!

Kontingent 1993

Kontingent for KTK-86 i 1993

Bestyrelsen har på bestyrlesmøde den 16/11-92 besluttet at kontingenten for 1993 fastsættes til.

Aktive	**kr.500,-**
Passive	**kr.150,-**

Kun aktive kan have licens.

Vedrørende licens, så har Dansk Triathlon Forbund på sidste generalforsamling, bestemt at

"Medlemskab" koster	**kr.140,-**
"Licens incl. medlemsskab" koster	**kr.270,-**

i 1993 skal der ud. Stigningen skyldes omlægning af "årsskriftet" således at det er indeholdt i årets "medlemsskab".
*Igen i 1993 skal der udfyldes en "registrering for 1993" fra Dansk Triathlon Forbund "registreringen" som er vedlagt skal udfyldec helt og sendes til **Jesper Bæk** **samtidig** med at der betales kontingent og "licens / medllemsskab" på et giroindbetalingskort, i selv udfylder (da vi ikke har nået at trykke nye girokort).*
*Jo før **DU** forbetalt kontingent og licens/medllemsskab jo før for du første nummer af "Tri-nyt" (eller nyt navn TRIATHLON).*
***HUSK**du er først medlem af KTK-86 i 1993 når Rasmus Juvik har modtaget :*

1. **Kontingent (Aktiv kr.500,-/Passiv kr.150,-)**
2. **Licens/medlemsskab til D.Tri.F. (kr.270,-/140.-)**
3. **"Registrering for 1993"**

Jæsper Bæk
Vævergade 5 5.th
2200 Kbh N

Nye sponsorer

v/bestyrelsen

Ole Christophersen har påtaget sig at finde nye sponsorer til klubben. Bestyrelsen har bestemt at han, for dette arbejde vil modtage X% af det beløb han skaffer klubben.
Øvrige medlemmer er også velkommen til at skaffe klubben nye sponsorer, og hvis det fører til en sponsor aftale, som bestyrelsen kan godkende, vil det også medføre en belønning for vedkommede. Så hvis der er nogen, der mener, de vil kunne skaffe nye sponsorer vil det være en god ide at koordinere det med Ole C. for derved at undgå at flere forskellige kontakter det samme sponsor- emne.

Ole Christophersen
Vognmandsmarken 55
2100 Kbh.Ø
☎ 39271048

Nye adresser

Dion Madsen
Jagtvej 210 st. tv
2100 Kbh Ø

☎ 31380400

Jeanette Pardorf / Per Larsson
Nordre Fasanvej 160 4.tv
2200 Frb.

☎ 38889092

Kuno H. Hansen
Strandvejen 4
8400 Rønde

☎ 86373534

Klubaften

Af Mikael Thulin

Her i øbet af efteråret har der igen været gang i KTK's klubaftner. Dette kan vi takke Finn Rasmussen for. Han er den drivende kraft i disse arrangementer, som gerne skulle blive en tilbagevendende begivenhed. Der er allerede to klubaftner i vinter, "se side 10" så her håber jeg at se flere af jer.

Jeg havde selv glæden at at være med til de to klubaftner henholdsvis tirsdag d. 27/10 og tirsdag d. 24/11, så for dem der ikke nåede frem vil jeg kort fortælle, hvad der kan ske på en klubaften.

Klubaften tirsdag d. 27/10
Mødelokalet Østerbro stadion.

Selv om denne klubaften var arrangeret med meget kort varsel mødte der omkring 20 op. Vi begyndte med div. meddelelser og en del snak om klubbens situation, klub lokaler og emner til flere klubaftner. Aftenens hoved emne var analysering af cykel video optagelser ved Knud H. Efter vi havde set Dions video forklarede Knud, at hvis Dion satte sig ordentligt på cyklen ville han komme til at cykle meget hurtigere, så til næste år skal i nok passe ekstra på Dion. Herefter blev der vist tri-videoer .
Klubaften tirsdag d. 24/11
Vibehusskolen Østerbro

Til denne aften var der mødt hele 30 KTKére op, det skulle betyde at til næste møde vil komme der 40 KTKére....
Søren Ortvad indledte med diverse meddelelser fra bestyrelsen, bla. udskiftninger i bestyrelsen, opfordring til de fremmødte om at gå mere ind i klubarbejdet, tab af Ferrosan som sponsor,at Ryvang fortsætter som sponsor,at kontigenten ikke vil stige i 93 .....

Der blev også oplyst at paradedragten var nedsat fra kr 525.- til kr. 350,- og at klubbens lejligheder på La Santa stadig er til salg.

Sluttelig stillede Søren 3 spørgsmål til forsamlingen / klubben.

1. ***Hvad vil vi med klubben??***
2. ***Hvilke initiativer skal sættes igang??***
3. ***Hvem har kræfter til at tage fat??***

Dernæst bragte Finn Rasmussen nogle punkter op.

Søndermarksmanden se side 20
Undervands video se side 10
Videocykling se side 10

Og så blev der snakket en hel del om træning, fællestræning og træningsture, og som en følge at det, har Knud H. startet alternativ cykeltrænig om søndagen se side 10 & 19.
Efter alt dette fremviste Ryvang Cykler 93 nyhederne for Mountainbike og tricykler. Der blev serveret kaffe og DEJLIGE kager...

*Tak for et par rigtig godt arrangement og jeg ser frem til næste klubaften, som er den **26. januar 1993 kl. 19.00 i mødelokalet på Østerbro Stadion.***

Knud H. taler om cykel stillinger.

INVITATION

Dato : 6/2 - 93

Tid : Kl. 18:00

Sted : Kostalden "Brumleby"
Lægeforeningens boliger
Øster Alle 34
2100 Kbh Ø

Pris : Kr. 100,-
Alle betaler, gæster er velkommen!

Det her får du :
- Velkomst drink
- Aftenens menú
- Kaffe / te med småkager
- Konkurrencer med præmier
- En sjov aften

Drikkevarer kan købes til fornuftige priser

Betaling : Ved GIRO 3 97 66 61
Adr.: K.G.F. Dampfærgevej 10, 2100 Kbh Ø

Mærket: Tri fest
eller ved chek til:
Mette Wendelboe
Schønbergsgade 15 1 tv
1906 Frb. C

Tilmelding : Senest den 23/1 1993

Evt. spørgsmål Henvendelse til : Mette Wendelboe, Jeanette Pardorf, Janne Elkær el. Signe Fjord

Data General

DATA GENERAL CUP 1992

Hermed følger så den afsluttende resultatliste for Data General Cuppen. Cuppen har været alletiders nyskabelse indenfor triathlon og har skabt masser af spændende og sportslige gode dueller på alle niveauer. Sjældent har vel så mange jyder og københavnere sat hinanden i stævne som iår. Jeg er helt sikker på, at cuppen også har skabt røre og interesse i diverse klubber.
Som vi alle også ved har cuppen som alt nyt selvfølgelig skabt positiv kritik og flere ting vil helt sikkert, blive rettet, så cuppen i 1993 forhåbentlig vil køre til alles tilfredshed.

Jeg vil samtidig hermed takke- i særdeleshed Data General der som sponsor af cuppen, har været utrolig hjælpsom, interesseret og også imødekommende, hvis der har været problemer, vi håber på et fortsat godt samarbejde i 199
Ellers vil i DTRIs bestyrelse gerne takkeflg, der har været impliceret i cuppen:

1. Alle arrangørerne af de 6 afdelinger. I har udvist stor hjælpsomhed og tålmodighed som " prøve-klude" i 1992.
2. Tuborg-fonden, som skænkede penge til DTRIF, så de baltiske lande kunne sende deltager til 6 afd. i Brøndby, og samtidig tak til Tuborg-sport iforbindelse med netop dette stævne.
3. Til landsholdssponsoren NIKE for flotte gaver til de baltiske deltager, og til Brøndby kommune for en flot modtagelse og reception på rådhuset.
4. Sidst- men ihvertfald ikke mindst en gigant og varm tak til Jens Jørgen Holmegård Nielsen og LT-udvalget, som har udført et næsten umenneskeligt arbejde med tilmeldingslister, startlister, resulta lister og meget mere - og uden hvis hjælp Data cuppen nemt kunne have fået et helt andet forløb.

Vi fra DTRIFs bestyrelse ser meget frem til Data General Cup 1993 - og håber, at vi atter får nogle gode, spændende, store og mediedækkende stævn som vil tjene triathlonsportens gode renommè.

Kent Magelund
Formand DTRIF

Hver kontaktperson i klubberne har fået tilsendt en resultatliste efter hverafdeling, klubben skal så formidle resultatlisten til sine deltager i cuppen. Her i den afsluttende resultatliste er det kun dem som har opnået point i de fire tællende afdelinger som er med på listen.

For at have gennemført skal man have gennemført mindst 4 afdelinger hvoraf mindst 1 skal være en duathlon. d.v.s at i det samlede resultat kan der go være 2 duathlons og har man gennemført alle 6 afdelinger gives der 5 bonus point. Ved pointlighed mellem to deltagere prioteres en høj placering høje Det ses i junior klassen for herre Bo Ballegaard bliver nr 2 da han har op nået flere andenpladser end Kim Wetche, på trods af deres pointlighed.

LTU

Herre senior

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	0906	Ulrich Ghisler	--	50	50	--	50	48	5	203
2	0310	Jan Hansen	--	49	--	50	49	49	5	202
3	1027	Bent Andersen	--	48	48	--	47	46	5	194
4	0379	Bent Petersen	50	45	--	41	--	50	5	191
5	0177	Thorbjørn Jensen	--	46	45	--	46	47	5	189
6	0004	Ronnie H. Hansen	49	47	47	43	--	--		186
7	0171	Dion Madsen	44	--	44	48	48	--		184
8	0051	Anders Riber	--	--	46	46	45	41		178
9	0069	Henrik Mülendorf	--	39	--	38	41	39	5	162
10	0796	Niels Lunden	24	44	42	39	--	--		149
11	0495	Finn Rasmussen	39	32	--	--	36	37	5	149
12	0026	Søren Nielsen	--	41	--	36	44	25		146
13	0046	Per H. Salomonsen	--	--	29	42	43	28		142
14	0029	Jens Gydesen	41	36	38	25	--	--		140
15	0028	Mikael Frederiksen	32	42	26	37	--	--		137
16	1688	Lars Smith	25	38	--	--	34	40		137
17	1012	Flemming Baltser	43	--	21	40	--	30		134
18	0624	Carsten H. Jensen	36	31	--	--	21	42		130
19	0437	Henrik S. Jensen	26	34	--	--	39	31		130
20	0030	Brian Jensen	23	--	35	33	--	34		125
21	0186	Lars Kristensen	30	23	--	26	--	36		115
22	1086	Mads Kristoffersen	--	29	--	29	33	18		109
23	0696	Morten Jansen	--	30	22	--	35	17		104
24	0931	Martin Johansen	18	--	32	--	42	11		103
25	1663	Frank Kristensen	12	28	--	24	--	22		86
26	1305	Bent Rasmussen	16	15	--	--	23	33		87

Dame Senior

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	0677	Annette B. Pedersen	--	50	50	50	--	50	5	205
2	1383	Katarina Andersson	48	49	--	49	--	47		193
3	1424	Ditte Thygesen	--	47	--	48	49	48		192
4	0798	Lotte Bak	47	48	--	--	47	49		191
5	1130	Dorthe Mathiasen	--	--	44	43	48	44	5	184
6	0362	Annette G. Rasmussen	46	46	41	--	--	45		178
7	1162	Bettina Digenotto	45	44	--	43	--	43		175
8	0984	Gitte Nellemose	43	--	37	44	--	46	5	175
9	0464	Anita Hansen	42	--	--	39	46	41	5	173
10	1288	Janne Elkær	31	39	42	47	--	--		159
11	0433	Janne Florager	--	--	36	29	45	36	5	151
12	0112	Majbritt Kristiansen	38	--	33	--	38	35	5	149
13	1484	Else Hedevang	34	34	40	41	--	--		149
14	1261	Mette Wendelboe	35	38	--	32	41	--		146
15	1298	Jannie Petersen	33	32	33	37	--	--		135
16	1773	Helle L. Jensen	--	20	32	--	42	39		133
17	1740	Karin Gejsing	--	30	34	28	39	--		131
18	0484	Susan Pedersen	27	28	35	31	--	--		121
19	1720	Maj-britt Jensen	30	24	29	27	--	--		110
20	1774	Gitte Mogensen	24	23	28	24	--	--		99

Dame junior

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	1137	Annette Thomsen	49	50	50	--	50	--	5	204
2	1362	Louise Helmer	50	--	--	50	49	50		199
3	0604	Signe F. Pedersen	48	49	49	48	--	--		194
4	1757	Chalotte Bents	44	46	47	47	--	--		184

Herre Junior

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	0520	Jesper Hvidtved	--	50	50	50	--	50		200
2	0347	Bo Ballegaard	--	48	--	49	49	46	5	197
3	0123	Kim Wetche	--	--	47	48	48	49	5	197
4	1486	Allan Månsson	--	49	46	--	47	43	5	190
5	0748	Michael Rothmann	47	46	49	--	--	47		189
6	1452	Thomas Hansen	44	--	45	42	46	--		177
7	0925	Nicolaj M. Brüsch	--	--	43	41	43	44	5	176
8	1379	Klaus Kildemann	49	--	39	40	--	43		171
9	1669	Peder Bech	39	--	42	38	--	45		164
10	1463	Lars Petersen	36	--	41	--	45	37	5	164
11	1634	Morten Chr. Grøn	40	--	37	36	--	42		155
12	1501	Danny Nielsen	41	--	32	30	44	--		147
13	1744	Michael Eckmann	42	43	27	35	--	--		147
14	1681	Christian Borch	31	--	35	39	--	35		140
15	1226	Mikkel Henriksen	--	39	26	32	--	40		137
16	1745	Jacob O. Kristensen	24	36	29	--	--	38		127
17	1724	Glenn Hein Berger	29	37	30	26	--	--		122
18	1453	Ole Christensen	22	40	31	28	--	--		121

Herre Vet I

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	0056	Finn Postma	49	--	--	49	50	50	5	203
2	0836	Lasse Nellemose	--	--	46	48	47	48	5	194
3	1002	Mogens B. Sørensen	50	44	--	--	44	49	5	192
4	0591	Kurt Bech-Madsen	46	48	47	46	--	--		187
5	1335	Flemming Rasmussen	--	--	43	43	49	44	5	184
6	0024	Claus Blomhøj	47	47	45	44	--	--		183
7	0739	Eigil Sørensen	48	--	42	45	--	47		182
8	1826	Torben Høyer	--	45	41	--	48	46		180
9	0038	Kent Magelund	42	42	--	41	--	43		168
10	0665	Finn Jahnsen	--	40	--	32	43	33		148
11	0133	Allan Mollerup	28	--	36	--	45	38		147
12	1677	Lars Bo Simper	38	31	34	--	38	--		141
13	1798	Finn Ljungqvist	--	--	31	33	37	36	5	137
14	1517	Gert Kristensen	36	--	27	27	--	41		131
15	0904	Palle S. Høy	19	32	--	--	40	37		128
16	1597	Carsten Christiansen	25	38	25	36	--	--		124
17	1127	Ole Blok	--	24	--	22	35	32	5	118

Dame Vet I

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	1619	Bente Bech-Madsen	50	50	50	50	--	--		200
2	0086	Annelise Poulsen	49	49	49	48	--	--		195
3	1682	Anni Raagaard	48	47	--	44	49	--		188
4	1386	Kirsten Gottlieb	--	45	--	45	50	46		186

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	0444	Knud H. Hansen	50	--	49	50	50	--	5	204
2	0556	Knud Aagaard	49	--	48	49	--	48		194
3	0211	Elo Johansen	--	45	--	44	47	45	5	186
4	0635	Lothar Lange	--	46	44	--	49	43		182
5	0512	Søren L. Petersen	42	47	46	47	--	--		182
6	1729	Louis Lie	44	--	42	46	--	46		178

Herre Vet III

Pl:	Lic:	Navn:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	0396	Benny Ohlsen	--	50	50	--	50	50		200

Senior, Damer

Pl:	Hold:	Klub:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	69	KVIK TRI TEAM	--	15	15	15	--	15	5	65
2	36	KØBENHAVN TRIATHLON KLUB 1986	14	14	--	--	14	14	5	61
3	31	TRI-4	--	11	--	09	13	12	5	50
4	25	TEAM TRIATHLON HERNING	15	--	09	11	--	13		48
5	22	ODENSE TRIATHLON KLUB	13	13	07	10	--	--		43
6	73	ÅRHUS 1900 TRIATHLON	09	09	10	14	--	--		42
7	49	ODSHERRED TRIATHLON	08	--	11	12	--	11		42

Veteraner I, Damer

Pl:	Hold:	Klub:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	51	TRIATHLETEN	--	15	--	15	15	15		60

Junior, Herrer

Pl:	Hold:	Klub:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	65	TRI-ATHLETEN, BLOVSTRØD	--	15	15	15	--	15	5	65
2	15	ÅRHUS 1900 TRIATHLON	15	14	--	13	--	14		56
3	42	ESBJERG TRIATHLON KLUB	14	12	13	14	--	--		53
4	12	VIBORG TRIATHLON KLUB	13	--	14	10	--	13		50
5	09	KØBENHAVN TRIATHLON KLUB	11	13	11	12	--	--		47

Senior Herre

Pl:	Hold:	Klub:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	43	KØBENHAVN TRIATHLON KLUB 1986	15	--	15	15	--	15	5	65
2	55	KØBENHAVN TRIATHLON KLUB 1986	14	15	13	--	--	13	5	60
3	40	TEAM TRIATHLON HERNING	--	13	14	--	14	14	5	60
4	35	KVIK TRI TEAM	--	12	--	14	13	11	5	55
5	33	BRØNDBY TRIATHLON KLUB	13	11	11	--	--	09		44
6	04	TRI-4	11	10	--	--	10	12		43
7	76	ÅRHUS 1900 TRIATHLON	09	--	10	12	--	10		41
8	14	TRI-ATHLETEN, BLOVSTRØD	--	08	09	--	11	08		36

Veteran I, Herrer

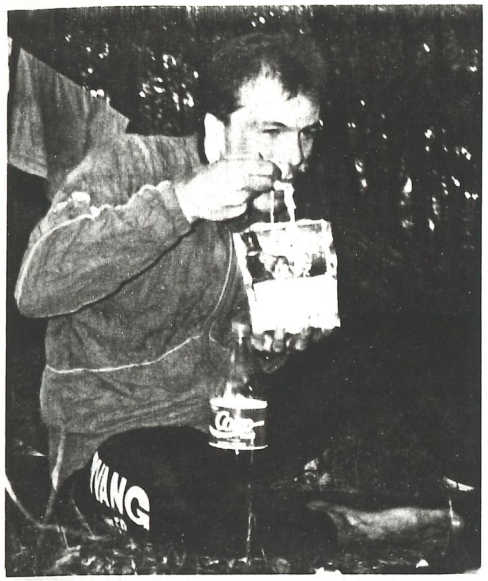
Pl:	Hold:	Klub:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	21	KØBENHAVN TRIATHLON KLUB 1986	--	15	15	15	--	12		57
2	34	HELSINGØR SOK TRIATHLON AFD.	13	--	14	--	15	15		57
3	67	BRØNDBY TRIATHLON CLUB	15	14	--	13	--	14		56
4	68	TEAM TRIATHLON HERNING	14	--	12	14	--	13		53
5	08	IF LANGGAVERNE	--	12	--	09	14	10		45
6	66	VIBORG TRIATHLON KLUB	10	--	11	11	--	11		43
7	03	TRI-4	11	10	08	--	13	--		42

Veteran II, Herrer

Pl:	Hold:	Klub:	Etape: 1	2	3	4	5	6	bonus	sum
1	75	KØBENHAVN TRIATHLON KLUB 1986	15	15	15	--	15	--		60

På mountainbiketur i Sverige.

Af Kjeld T. Andersen.



I løbet af sommeren havde en idé om en tur på mountainbike i de svenske skove ligget og kørt rundt i Søren Ruben's hoved. Han kom til at tænke højt, da jeg var i nærheden, og så havde vi en aftale.

Tirsdag d. 21/7 tog vi toget til Helsingør. Vi kunne selvfølgelig godt havde kørt op ad Strandvejen, men det er ligesom om, at den tur havde vi kørt før, og det var jo ikke meningen at køre på gammelkendte veje.

Da vi nåede Helsingborg kørte vi nordpå mod Ängelholm. Det var ikke så nemt at finde den rigtige vej ud af byen på cykel, men med solen stående i sydøst kom vi da nordpå. 60 km. nordfor Helsingborg drejede vi østpå af "Skåneleden". Skåneleden er en vandrerute på tværs af Sverige, fra Båstad i vest til Sølverborg i øst. Ruten er godt markeret med mange orange mærker malet på stolper, på store sten eller på træerne. Det er så godt som umuligt at fare vild, for hvis man ikke har set mærkerne et par hundrede meter, så er man kørt forkert. Men man skal være opmærksom og koncentreret hele tiden, for ind imellem kan man godt være i tvivl, om der overhovdet er en sti, der hvor man kører.

Da vi kørte væk fra vejen, var det som at køre ind i en anden verden. Allerede få meter fra vejen var vi omringet af træer så vi troede, at vi var dybt inde i skoven. I starten kørte vi på gode skovveje, men det ændrede sig snart til overgroede småstier, og kun de før omtalte orange mærker overbeviste os om, at vi var på ruten.

Vi havde troet, at vi kunne køre ca. 100 km. om dagen, da vi regnede med en gennemsnitshastighed på omkring 15 km/t. Det lyder ikke af ret meget. Men det er det! Med de forskellige pauser til at drikke og spise, kunne vi lige kæmpe os op på 10 km/t. Nu inden I kalder os for nogle vatugler, så er det ret hårdt og anstrengende, at koncentrere sig hele tiden om ikke at stå på hovedet, og få cyklen og bagagen i nakken. Men sjovt var det, og teknikken blev da også bedre og bedre, mens vi blev modigere.

I Sverige har de noget der hedder "alle-mands-retten". Det giver alle lov til, at slå deres telt op hvor de vil, uden at skulle have tilladelse først. Denne ret har vi ikke i Danmark. Vi benyttede vores ret den første aften, og slog Søren's biuak op i skoven tæt ved en sø. Rigtige tri-athleter benytter sig af enhver chance for en frisk svømmetur, men vandet var temmeligt koldt, så vi blev enige om, at vi godt kunne kalde os rigtige mænd, selv om vi kun lige nåede at få hovedet under.

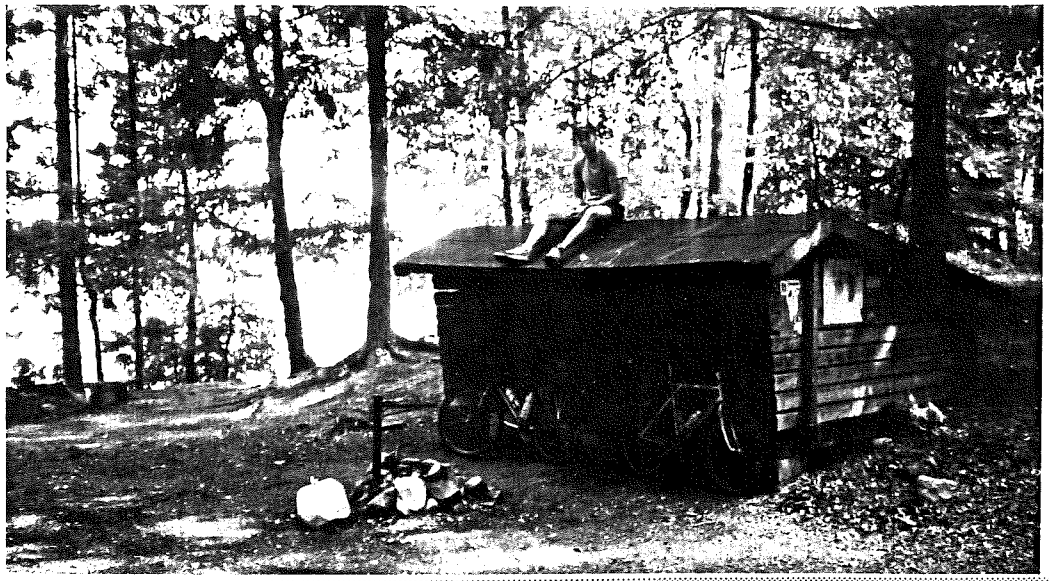
Da Søren er en rigtig soldat, og kan overleve en måned på en halv sukkerknald, havde han overtalt mig til , at vi skulle have frysetørret "lightweight food" med. En pose dehydreret "mad" havde en næringsindhold på 4-500 kCal, og når vi havde hældt noget kogende vand på, smagte det da også OK. Ikke som når min mor laver mad, men midt ude i en svensk skov er kravene heller ikke så store. Udover at vi have et "lightweight"-måltid suppleret med nudler, med til hver aften, levede vi af brød, rosiner og Coca-Cola.

Efter at have kørt i 2-3 timer den anden dag, nåede vi til en ca. 3 km. lang strækning i et lettere sump område. For at gøre kørslen nemmere var der lagt planker ud på hele strækningen. 2 planker med en bredde som et mountain-bike dæk ved siden af hinanden, og så kunne vi ellers prøve at holde balancen på dem. Det var ikke helt nemt, og det gode humør blev midlertidigt ødelagt af irritation over vores manglende formåen og de utallige gange som vi kørte ved siden af. Der var kun 10-15 cm. ned, men det er s.. også nok.

Hen på eftermiddagen kom vi til Vittsjø, omtrent halvvejs på tværs af Sverige. Ved en af de mange søer, der ligger ved byen, fandt vi en læskærm, hvor vi så overnattede. Læskærmene er solidt bygget af træ, vandtætte (tror jeg, det regnede nemlig ikke), og har åbningen vendt således, at det blæser mindst muligt ind. Der kan ligger 8 mennesker, og man sover glimrende hvis man har et liggeunderlag med. Det er derfor ikke

nødvendigt, at have et telt eller en biuak med, da der er 25-30 km. imellem læskærmene, og med lidt planlægning er det muligt, at komme til én hver aften. Samme aften fik vi badet i det kolde vand, og næste morgen var vi i igen. Disse forfriskende afkølinger kanvirkelig anbefales, da man har det utroligt godt bagefter.
Vi kunne godt se, at vi ikke kunne nå hele vejen til Sølverborg på østkysten og hjem på 3 dage, så vi drejede mod syd, og kom ind på den europæiske "cykel E4". Den starter i Grækenland og fortsætter op gennem europa, gennem Danmark og Sverige og ender i Finland. Efter at have fulgt ruten i et par timer drejede vi østpå og så var vi fuldstændigt afhængige af Søren's kort og kortlæsning. Den slags behersker Søren perfekt, og vi fandt hele tiden den korteste rute, men dermed ikke sagt den nemmeste! Samme aften udnyttede vi allemands-retten igen og slog biuak'en op i udkanten af en skov. Næste morgen cyklede vi så til Landskrona og tog færgen til Tuborg Havn. På sejlturen blev vi enige om, at det var ikke sidste gang, at vi tog på sådan en tur.
Vi lærte nogle ting om os selv og vores cykler undervejs.
1) Det er bedst hvis man kører nogenlunde lige hurtigt, da det derved bliver sjovest og mest udfordrende. Alternativt kunne man aftale at mødes ved læskærmene, og køre individuelt imellem.
2) Cyklen skal være i god stand, da det godt kan være svært at finde en cykelhandler midt i skoven. Det mest nødvendige værktøj skal medbringes, for en eller anden skrue skal nok blive rystet løs!
3) Baggagen skal sidde meget godt fast. Vi mistede en T-shirt, et næse-stykke til et par Oakley-briller og en cateye computer. Dette beviser kun alt for godt, at alt kan falde af!

Vi havde en god tur, og vi skal afsted igen til næste år. Vil du med?



Løbetræning, fællestræning, konkurrencer m.v.

v/Søren Ortvad.

Selvom vi dyrker en sport, der i nogen grad fremhæver den enkelte og ofte dyrkes i majestætisk ensomhed, mener jeg at al idræt har nogle spændingsfelter, hvor bl.a. disse elementer er indeholdt:

A. Det fysiske. Den fysiske udfoldelse er vel for de fleste det væsentligste. At blive stærkere, smidigere, hurtigere, mere udholdende, forbedre sin kondition. Altså generelt at have et godt helbred og - uden at være fanatisk - leve et aktivt og sundt liv. Både motionisten og de bedste triatleter har en
fælles interesse heri.

B. Det sociale. En vigtig ide med idrætsbevægelsen i Danmark er venskab og fælles oplevelse. Det indebærer nødvendigvis ikke, at alle 15 ugentlige træningspas skal foregå sammen med 40 klubkammerater, så bliver man både skør og mister interessen for hinanden. Man kan vælge nogle bestemte af de mange tilbud, man kan deltage i bestyrelsesarbejdet eller være i festudvalget eller møde hver 3. uge til søndagscykelturen. Det er ikke kvantiteten, der er afgørende, derimod om man arbejder seriøst og mener noget med fællesskabet.
For det er i fællesskabet, man udvikles. Gennem træning, konkurrencer, diskussion og erfarings-udveksling. Man kan tale, tænke, træne og konkurrere nok så meget med og mod sig selv, dog er det først i samarbejde og konkurrence med andre, at selve livet (og sporten) gir mening.

C. Den enkelte. Selvgølgelig er det vigtigt at have tid til sig selv. Tænke over sin situation og egne muligheder. Som motionist at løbe en ensom og langsom tur i skoven, eller give den alt hvad den kan trække rundt om Tyrens Ryg med sin pulsmåler. At man i mange tilfælde dyrker og planlægger sin sport alene, betyder ikke, at man vender fællesskabet (klubben) ryggen. De fleste har ikke praktiske muligheder for at deltage i de mange tilbud, så her må vælges. Samtidig har man så måske mere at 'byde på' end de, som deltager i det hele og som derfor ofte holder en 'lav profil'.

D. Konkurrence og motion - træning. Jeg har altid ment, at konkurrence og træning forudsætter hinanden. Der kan være tider, hvor man interesserer sig mest for træning og omvendt, men jeg kan ikke forestille mig et idrætsliv, hvor jeg kun dyrkede motion og træning. Efter en sådan lang periode skal kræfterne prøves mod andre,

Løbetræning i Søndermarken lørdag kl.14:00

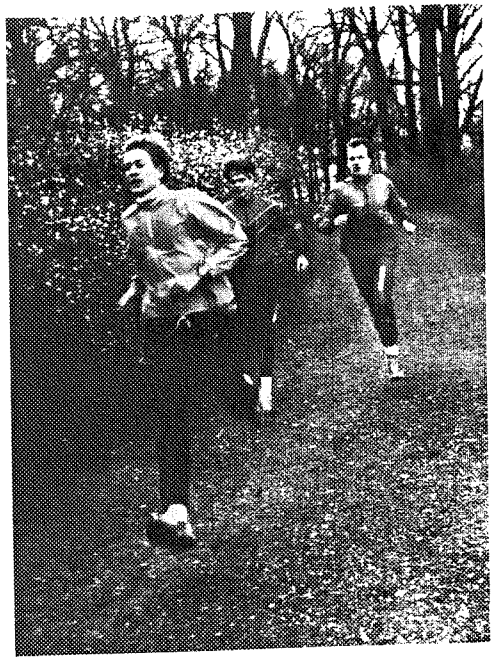
men mængden af konkurrencer står naturligvis i forhold til den enkeltes behov. De første år deltog jeg i mange løb, i år har jeg kun været med til 4 tri-stævner og 4 cykelløb, og det har været rigeligt for mig.

Løbetræningen i klubben foregår i samarbejde med AK 73 under ledelse af Kjersti og Peter (motion). Der møder gerne 30-40 frem, ret ligeligt fordelt. Tirsdag og Torsdag startes i Idrætshusets hall, hvor mange kommer tidligt for at strække og snakke sammen, klage over skader, fortælle om mellemtider, samt høre på - eller give - meddelelser vedr. de to klubber. Om tirsdagen løbes intervaller - om vinteren 8 km ialt - , så her er tale om både et socialt fællesskab og virkelig effektiv,hård træning. Da begge grupper laver intervaltræning, kan både hurtige og langsomme løbere få noget ud af træningen.
Om torsdagen løbes der en lang tur på 12-18 km - om sommeren op til 24 km. Der startes langsomt ud til Utterslev mose, hvor der i en mindre pause organiseres forskelle grupper. Normalt ventes der inden hjemturen. En del vælger at løbe de 4,6 eller 9 km i Mosen med høj fart, så også om torsdagen lægges der vægt på bådet det sociale og træningsmæssige.
Lørdagen er i mere end en forstand ret så barsk. Træningen foregår på en ca. 2,8 km kuperet rute i Søndermarken, og der løbes 2-3 gange som intervaltræning plus opvarmning og afjog. Ydermere er der ikke omklædningsmulighed, men til trods herfor møder der altid en trofast skare frem til ugens hårdeste træningspas - og interessen er stigende.

Jeg har den seneste tid nedtrappet både træning og klubarbejde ret så meget. En blanding af sygdom, manglende interesse og nye fritidssysler er årsagen hertil, men også på lavt blus kan den enkelte bidrage. Jeg deltager i klubbens løbetræning 1-2 gange ugentligt og får således dækket både mit sociale og træningsmæssige behov. 2-3 gange træner jeg alene og nyder ensomheden og freden, jeg deltager i en del bestyrelses- og medlemsmøder, hvor jeg altså selv har mulighed for at påvirke udviklingen, og endelig finder jeg det morsomt at være med til at planlægge vores træningswekeekend hvert forår. Alt i alt en tilværelse, jeg er rimelig tilfreds med og som indeholder alle de elementer, som er beskrevet i artiklen.

Til sidst en lille bekender. Ordene her er skrevet for at forklare nogle begreber indenfor idrættens verden. Nej, der er såmænd den enkle bagtanke, at få endnu flere af jer til at møde op til fællestræning, selvom det for nogle vil kræve lidt mere transporttid. Ofte er det ret så hyggeligt - og så bliver man så pokkers god.

God løbetur og vintertræning.



Tilbud til Triatleter

AK73 har et godt tilbud til triatleter.

Kom ud og nyd det gode vintervejr i Dyrehaven søndag d. 14. februar til et 10 km. enkeltstartsløb.

Der løbes på en let bakket rute ad cykelsti og med start og mål på Dyrehavsbakken. Løberne sendes afsted med 30 sek. mellemrum, så det er hele tiden muligt at se andre løber.

Sidste år deltog lidt over 200 løbere og det var både eliteløber, motionister og triatleter. Vinderne blev i 1992 for kvinderne Susanne Nedergaard (AIF) på 34:52 og for mændene Peter Dall (Herlev IF) på 31:09.

Vel mødt:

Hilsen Birit Alving / Sekretær i AK73

40 km/t gennem Hellerup.

Af.: Kjeld T. Andersen

Så er det blevet søndag igen. Klokken halv-ti er de trofaste troppet op ved mosehuset, og vi kører ud af Hareskovvejen. Hver søndag kører vi mod Farum og derefter lidt rundt i nordsjælland, alt efter humør og vejr. Turen ender som regel med, at vi kører mod København af Strandvejen, og hver søndag er det det samme - farten bliver sat i vejret, så flest muligt er sat, inden der skal spurtes om Klampenborg-skiltet. Efter denne klassiker trilles der så resten af vejen og man kunne så forledes til at tro, at så var den søndagstur overstået. Men nej, endnu mangler den mest hårrejsende og nervepirrende del: Gennem Hellerup!
Det er nu middagstid og folk er ved at vågne efter en hård lørdag-aften, men kære med-triathlet, tag endelig ikke fejl, alle disse mennesker er stadigvæk i trance og bevæger sig, om end ikke med nedsat hastighed, så med forhøjet reaktionstid. Det kræver absolut akrobatiske evner at slippe gennem denne skærsild uden skrammer - på krop eller sjæl. Utallige erfaringer viser dog, at det er muligt at komme helskindet igennem hvis man er opmærksom på de farer som den korte strækning byder på.
Hvis en bil trækker ind til siden kan man være 100 % sikker på, at konen åbner passagerdøren når du er mellem 5 og 10 meter fra den. Alle forsøg på at råbe damen op er forgæves, da hun skal ind for at stå i kø hos bageren.
Buschauffører plejer også at gøre deres, for at du ikke kommer forbi uden endnu en oplevelse her i livet. Deres udsyn er indskrænket, og om det skyldes buschauffør-hjernes eller bussens indretning skal jeg ikke udtale mig om, men bussen har en tendens til at stå på tværs af cykelstien når du kommer. Selv om det er irriterende kan det ikke tilrådes at prøve at skubbe til den, da sådan en sag står gevaldigt godt fast.
Gamle mennesker skal man ikke træde på, da de repræsenterer meget erfaring, men de bevæger sig nu efter deres helt egne regler. De har betalt skat igennem mange mange år og nu har de en fortrinsret overfor unge mennesker på cykler. De behøver ikke at flytte sig, og det gør de iøvrigt heller ikke, selv om de går på cykelstien, og hvis de opdager at du er på kollitionskurs med dem, hæver de bare deres stok for at forsvare sig. Men det er ikke nok kun at holde øje med cykelstien. Hvis en dame med en gardinstang på skulderen står på fortovet skal de røde alarmklokker ringe lige med det samme. Igen er chancen, eller risikoen, omtrent 100 % for at hun får øje på noget interessant i butiksvinduet, og vender sig for at studerer det nærmere. Gardinstangen slår så en pæn bue udover cykelstien og så endda i hovedhøjde. Ethvert forsøg på at råbe hende op skal undgås, da hun så bare vil prøve at finde ud af, hvor de uarksikulerede hyl kommer fra, og så drejer hun den anden vej rundt, og så er resultatet det samme. Nu da det er så sindsoprivende at køre på cykelstien, kunne man jo blive lokket til at køre på vejbanen. Men det kan heller ikke tilrådes, da det fra de få sparsomme erfaringer forlyder, at det er usundt for de fine mennesker fra whiskeybæltet at se deres potensforlænger blive overhalet af en svedig og beskidt triathlet. Her skal vi jo også være flinke og lade være med at forårsage stigninger i det i forvejen alt for høje blodtryk.

Men nu tror vi nok, at vi har fundet en sikker måde at komme igennem. Så hvis nogen kommer omkring strandvejen i Hellerup en søndag ved middagstid og ser en flok triathleter hænge foran iskiosken eller bageren, så er det ikke fordi de er trætte eller dovne; nej det er af sikkerhedshensyn!

RYVANG CYKLER RYVANG CYKLER RYVANG CYKLER

Vi er ikke perfekte!
(host-host!)
Men det er ikke meget galt, når vi påstår,
at mange af vores nye cyklerer tæt på at være det.
Selvom vi nok aldrig bliver perfekte
er vi blevet ret dygtige efterhånden til at sikre,
at du får de perfekte betingelser
i for af cykel og udstyr
til træning og konkurrencer.
Det bugner som sædvanlig på denne tid i butikken
-ikke med bløde pakker
men med nyt udstyr til triathleter
lige fra våddragter til pulsure.
Egentlig ville vi helst forære en cykel i julegave
til alle i KTK-86
men det må vi ikke for julemanden.
S0m et kompromis kan vi i stedet tilbyde kvalitetsvarer
til en "kvalitetspris"
- altså set fra dit synspunkt.
Og hvis nogle af vores spændende nyheder
skulle havne under dit juletræ
er vi sikker på at julemanden bliver glad.
Kik snart forbi.

God jul
og godt nytår

RYVANG CYKLER & SPORT APS
Hesseløgade 31
☎ 3120 7312

RYVANG CYKLER RYVANG CYKLER RYVANG CYKLER

Søndags-cykling

af: Mikael Thulin

Søndags-cykling. Der er mange som har prøvet det, op tidligt søndag morgen, på med 5 lag tøj og så ud til Mosehuset, nu skal der cykles! Men efter 5 minutter er man blevet klogere. Det er ikke træning man er kommet til men en kamp på "liv og død". Denne afsindige jagt fortsætter til Farum, hvorfra man så fortsætter videre (hvis man stadig er i live). Efter sådan en velkomst-tur er der ikke mange der kommer igen.

Men nu er der nyt håb for dem, der vil cykle om søndagen og gerne vil være i live mandag morgen.

Da jeg hørte, at Knud H Hansen ville lave noget alternativ cykeltræning om søndagen, så jeg det som min opgave at få noget i bladet om denne begivenhed. Så op søndag morgen på med de 5 lag tøj og fotografirapparatet i lommen der skulle jo gerne nogle billeder med, så i kan se hvad i går glip af.

Ude ved Mosehuset var vi 9 stykker som på mountainbike og skovcykler under Knud's ledelse cyklede ud i skoven. Her oplevede man i løbet af 2½ time en storslået naturoplevelse og en gang effektiv og varierende trænig bestående af forskellige intervaller f.eks. cykel,løb,cykel,løb og par cykelløb, et løb hvor man cykler en omgang og derefter sender man sin partner afsted og når hun/han har cyklet en omgang er det forfra igen indtil der er cyklet 10 omgange i alt. Omgangen er så kort at man kan give sig helt ud.
Når man kommer hjem efter en sådan en tur, føler man sig godt gennemtrænet og træt, uden at man er kørt bagud, for her kommer alle med hjem.

Efter en søndag med Knud i skoven er man ikke skræmt væk tværtimod man glæder sig til næste søndag, så hvis der nogle, der vil prøve kræfter med Knud & co. er det om at møde op ved Mosehuset om søndagen kl.10:00. Du ved ikke ,om du kan lide det, før du har prøvet det.

På gensyn søndag M.T.

Søndermarksmanden M/K

Så vil vi igen kåre årets søndermarksmanden og kvinde. Lørdag den 16 januar 1993, mødes vi over for ZOO i søndermarken og løber ruten som fælles opvarmning kl.14:00 og konkurrencen starter kl. 14:20.

Ruten er den samme som vi løber hver lørdag kl. 14:00 en kiperet rundstrækning på 2,9 km. som løbes 2x (i træk) ca. 5,8 km. cross- på skovbund, græs og asfalt (ca 2 km.).

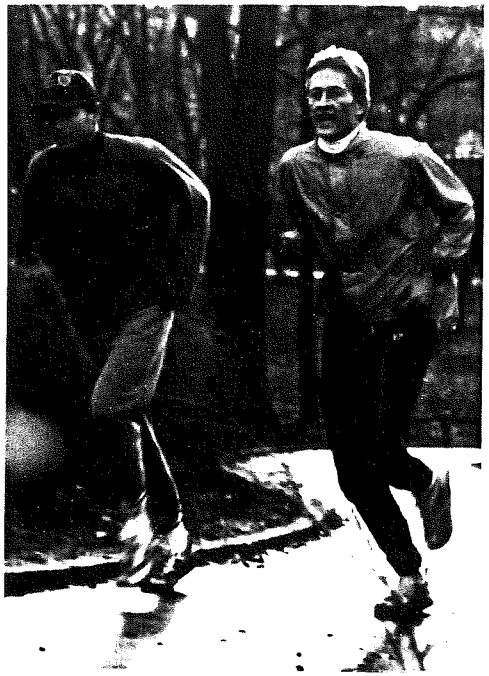
Omklædning: *Lasse arbejder i øjeblikket på at låne omklædningsfaciliteter på officerskolen se opslag hos Ryvang og Idrætshuset.*

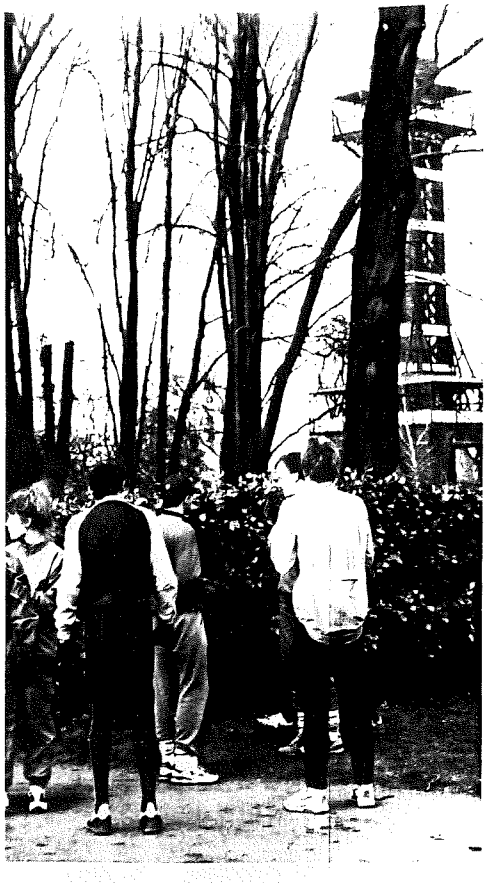
Tilmelding: *Indtil 5 min. før start.*

Startgebyr:

Praktisk opl.: *Løbet bliver afviklet som enkeltstart med 30 sek. mellemrum.*

Kontakt person: *Finn Rasmussen* ☎ *36453741*





Rulleskitræning

På rulleski bruger du næsten alle kroppens muskler, og du belaster ikke dine lægge særlig meget. Derfor er det både god tri- og skitræning. Det betyder samtidig, at du ikke er smadret efter de 3 første dage på skiferien. Jeg træner 1-2 gange om ugen frem til Vasaloppet i marts 93. De fleste kan være med, da jeg løber på nogle tunge ski. Træningen varer fra 1½ til 2½ time.
Hvis det bliver snevejr, trækkes der spor op flere steder. De bedste er på folfbanerne ved Gl. Holte og KS-løjpen lige ved Skovbrynet Station (røde mærker på træerne). Jeg er der ved det første snefnug.

Ny bestyrelse

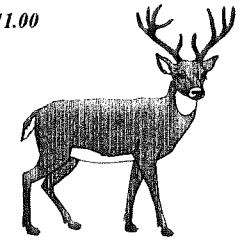
Selvom der først er generalforsamling til januar 1993, ved vi allerede på nuværende tidspunkt at Rasmus Juvik, Claus H Olsen og Henrik Loftheim forlader deres poster i bestyrelsen.
Rasmus har været kasere igennem 5 år og vil nu hellige sin til på familien og sit nyerhvervede job som jurist. Claus har været sekretær i 3 år, men p.g.a en arbejdes uge på langt over 40 timer kan han ikke længere afse tid til denne post, men også fordi han stadig har et ønske om at være aktiv triathlet. Henrik har været med næste fra begyndelsen og det sidste år som formand, men p.g.a nyt arbejde i Århus vil han efter al sansynlighed skifte klub.
Denne udskiftning kræver allerede nu ny kræfter i bestyrelsen således at en udskiftning til general-forsamlingen ikke kommer bag på nogen.
Hvis du ikke lige har lyst til en af de 3 ovennævnte opgaver kan det tænkes at nogle andre vil blive frigjort, således at dine evner kan udnyttes bedst muligt. Eller måske er der ting vi i bestyrelsen overhovedet ikke har taget hånd om og som netop har din store interesse. Så tøv ikke ring eller skriv med det samme, eller endnu bedre mød op til næste bestyrelsesmøde søndag d. 3/1 93 kl. 9:00 mødelokalet på Østerbro stadion.
KTK's fremtid afhænger af dig.

PS Hvis du er i tvivl om hvem du skal kontakte kan du benytte hvem som helst i bestyrelse

TREND®
COMMUNICATIONS A/S

Sct. Valentin milen 1993

Søndag d. 14. februar kl. 11.00
10 km enkeltstart for elite- og motionsløbere
For 16. gang arrangerer AK73 løb i Dyrehaven



Seedning: *Ved tilmelding opgiver man sin bedste tid på 5, 19 eller 20 km for 1992. Seedningen fungere på den måde at løbere med de bedste tider starter til sidst. Seedningen foretages udelukkende på tider og ikke efter alder og køn.*

Startsted: *Dyrehavsbakken (ved vandrutschebanen)*

Omklædning: *Østerbro Stadion*

Befordring: *Selvtransport ad Strandvejen eller med S-tog linie C eller regionaltoget.*

Rute: *Start og mål på Dyrehavsbakken, Klampenborg. Ruten er på cykelsti langs kystbanen, på en ud hjem tur.*

Præmier: *Præmieuddeling ved mål ummidelbart efter løbets afslutning. Præmier til de tre hurtigste mænd og kvinder. Diplomer og resultatlister tilalle der gennemfører.*

Tilmelding: *Senest lørdag d. 6. februar 1993 på* ***GIRO: 4 76 51 25***
Sct. Valentin 1993/Torben Østerberg
Sirgræsvej 22, 2770 Kastrup

Startgebyr: *Kr. 40,- som betales ved tilmeldingen. Efteranmeldelse kan på grund af seedning* ***ikke*** *lade sig gøre. Man kan dog møde frem til startsted og håbe på afbud.*

Øvrige opl.: *Tlf. 42853551 eller 36307329*

Cykelklubben KTK 86.

V/bestyrelsen.

Nu da Gabor nyder solen på Grand Canaria, varetages arbejdet af Henrik Thuge, Jan Hoven og Søren Ortvad. På DCU's kongres i december optages vi som fuldgyldigt medlem, og på årsmødet var der mange roser til os - men også en del forventninger. Bl.a. opfordrede man os til at arrangere et MBT-løb til foråret. Interesserede hjælpere kan henvende sig til en af ovenstående.

Enkeltstartstæ

Vi skal afholde et enkeltstartstævne den 11.9.93. Vi håber på at gøre løbet attraktivt via store præmier og gennemførelse af en Åben Klasse med deltagelse af de bedste triathleter, Proffer, motionister og alle andre, der måtte have interesse i at deltage. Den bedste tid vinder, uanset klasse.
Træning. Udover fællestræning med tri-klubben er der træning lørdag kl.10 fra Mosehuset. Der køres på mountain-bike 2-3 timer i skov med Henrik og Jan. Der er tale om en rundstrækning, så alle kan være med.

Tøj

Der er stadig en del tøj i rød-grønne farver, der sælges for kr. 150 pr. del. Der er bukser, trøjer med korte og lange ærmer og fantomdragter. Skynd jer, de sidste dage har der været rift om tøjet. Henvendelse hos Søren på tlf. 31 18 03 56. Kun kontant.

Cykelnumre

Gamle cykelnumre skal afleveres til Jan snarest.

Kontingent

Kontingent er forhøjet til kr. 150 for 1993. Opkræves omk. marts 93.

Terminslisten

Terminslisten er udsendt og trykkes i næste blad. Første stævne er Sjællandsmesterskabet Den 2. Januar 93 i

DM Cykelcross

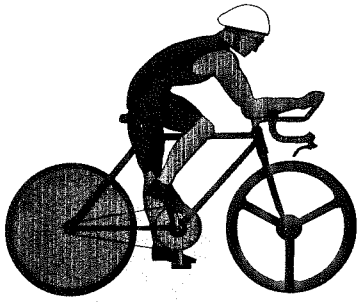
Rødovre. Kopi af VM-ruten i Italien 3 uger senere. Se Cykling december.

Licens

Licens skal søges snarest, hvis man vil modtage Cykling fra starten af det nye år. Mountain-bike licens senest 1.1.93. M-licens giver ret til deltagelse i fire løb på Sjælland, og man kan deltage i sit eget tøj. Henvendelse til Jan Hoven.

Tøj/Sponsering

Det ser på nuværende tidspunkt ud til at Fabin bliver en af sponsorene. Alle klasser kører med samme sponsor og der regnes med 2-3 sponsorer ialt. Dette medfører nyt tøj til alle.



God jul og godt nyt år

Paradedragt.

Slå til nu!!!!

Her er et tilbud du ikke kan modstå - den nye paradedragt.

En dragt i topkvalitet,og til en pris af kun:

~~kr. 525,-~~
kr. 350,-

Så hvis du vil komme til at se lige så godt ud som de to unge lovende tri-athleter på billedet det om om at slå til nu mens der stadigvæk er dragter på lager.

Dragter kan fås ved at kontakte:

Gert Lassen
~~☎ 3187 0393~~ ~~1936~~ 42/803343

Per Hellerup
☎ 4290 7594

03426 167 00

OLE CHRISTOPHERSEN

VOGNMANDSMARKEN 55-4 TH
2100 KØBENHAVN Ø

"NY SUNNY PÅ PRIMERA NIVEAU"

Den nye Sunny-generation følger opskriften fra Nissan Primera.

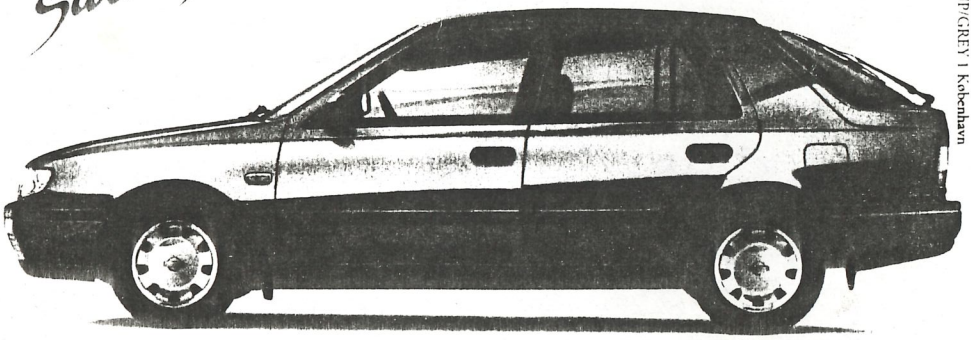
Samme smukke, aerodynamiske design. Samme eminente køreegenskaber og veludstyret, støjsvag kabine.

Alle nye Sunny modeller er udstyret med 16-ventilede Twin Cam motorer. Smidige, støjsvage og økonomiske.

Kom ind og tag en prøvetur i Nissan Sunny. Du vil elske den!

Sunny 3-dørs fra kr. 124.985
4- og 5-dørs fra kr. 142.984 (ex. lev.)

Sunny. I love you.



NP/GREY 1 København

5-dørs Hatchback

- Din Nissan længe leve!

NISSAN

AUTONORDEN

NISSAN PÅ AMAGER

Englandsvej 391, Kastrup. Tlf. 31 51 50 51

NISSAN