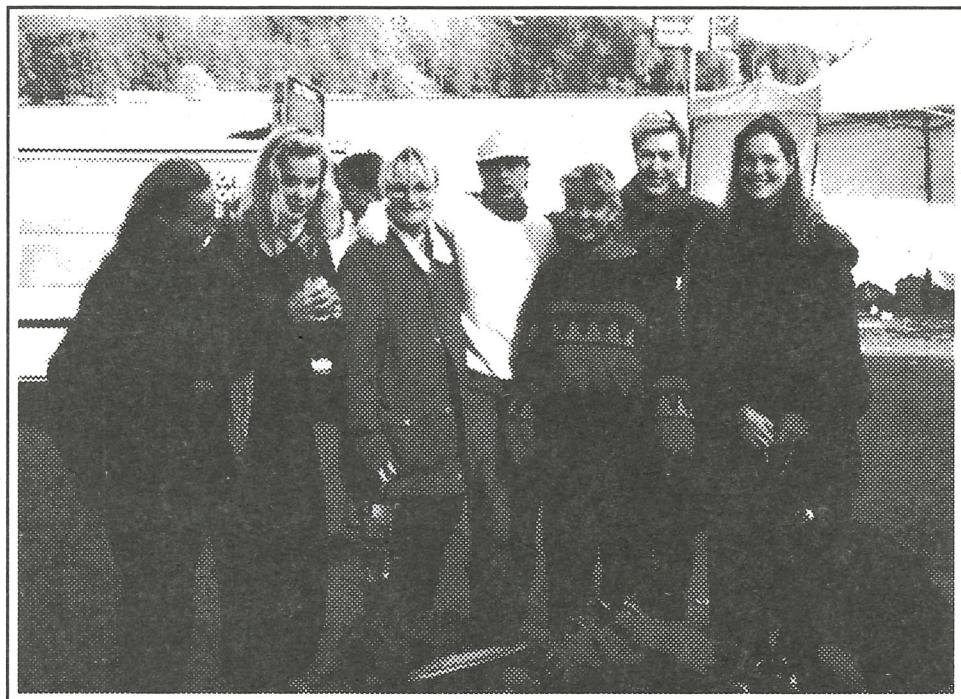


Medlemsblad for KTK-86

TRI-EXPRESSEN

Årgang 7 Dec. 93 nr. 5



KTK-86 var flot repræsenteret ved 5×10 km stafetten Bagsværd Sø rundt 9 kvinder og 1 mand og en andenplads til kvindeholdet - tillykke med det! Fra venstre: Mette, Anne Grethe, Signe, Anette, Birgitte, Janne, Susanne og Susannes hund - deltog udenfor konkurrence. Der sker også noget i KTK udenfor sæsonen!

Udkommer mindst 6 gange om året

Formand:	Mikael Thulin Strandboulevarden 98 3. tv 2100 kbh. Ø tlf.: 3142 5358
Kasserer	Per Hellerup Nørrevang 73 2670 Greve tlf.: 4290 7594
Sekretær Medlemsreg.	Jens Byrge Nielsen Bogøvej 5 st. th 2000 Frb. tlf.: 3888 8504
Sponsor	Ole Christophersen Vognmandsmarken 55 4. th 2100 Kbh. Ø Tlf.: 3927 1048
Tri-expresen	Finn Rasmussen Fremtidsvej 19, 1. 2860 Søborg tlf.: 3156 3741
Klubgiro:	7 49 76 36

Om bladet:

Bladet du sidder med, er udarbejdet og opsat på det nye EDB-anlæg. Kvaliteten skulle pga. den nye teknik være væsentligt forbedret. Specielt billedkvaliteten

er bedre, pga. den nye billedscanner. Dog er der variation i billedkvaliteten i bladet, dette skyldes dels, at jeg kun havde nogle få dage til at sætte bladet op i, og dels problemer med at få de forskellige programmer/hardwaredele

Glædelig jul og godt nytår!

Finn Rasmussen

til at arbejde sammen - det gik der et par nætter med...

Der er dog stadig mulighed for forbedringer. På billedsiden vil sort/hvide billeder (her i bladet er brugt farveundtagen portrættet af Finn Rasmussen) give bedre skarphed og kontrast med en finhed som de bedste billeder på billedsiderne.

Layoutet kan også forbedres, på dette område har et par professionelle bladfolk lovet at se på sagen. Og ikke mindst tidspresset vil blive mindre, når anlægget er kørt endeligt ind og de sidste "murstensmanualer" er læst.

Ole C. har omtalt mig som redaktør denne gang. Hvis det kan lade sig gøre vil jeg gerne fortsætte i bladgruppen efter generalforsamlingen.

Finn Rasmussen

Ny leverandør af KTKs klubtøj

Af Ole Christophersen

Efter at Ryvang Cykler den 14.10.93 meddelte KTK, at de ikke fremover agter at være sponsor for klubben, har vi indledt et samarbejde med IRONMAN i Nør-

regade, København. Samarbejdet sigter primært på, at KTK har en fleksibel og prisbillig (se prislisten) leverandør af vores klubtøj, samt, at klubben løbende vil få adgang til nogle spe-

Bestil Bestil

Tridragt	kr. 275,-
Badebux	kr. 89,-
Badedragt	kr. 179,-
Herresinglet	kr. 130,-
Damesinglet	kr. 130,-
Korte tights	kr. 120,-
Lange tights	kr. 140,-
Trusser	kr. 99,-
Top	kr. 130,-
Hos:	

Ole Christophersen tlf.: 3927 1048
Jens Byrge tlf.: 3888 8504

cielle tilbud i forretningen. IRONMAN vil fremover være trykt på dragterne i et begrænset omfang således, at der vil være plads til andre sponsorer, bl.a. Chromax, som vi har en aftale med i 1994. Der arbejdes nu på at lave 2-årige aftaler med interesserede sponsorer, så dragterne ikke skal udskiftes så hyppigt. Der er stadig plads til en del andre navne på tøjet - uden at det bliver overbroderet.

Som en helt speciel service fremstiller IRONMAN dragterne efter individuelle mål, til de som ønsker at få specialsyet deres klubtøj - uden ekstraomkostninger. Priserne ligger langt under de tidligere tøjpriser - incl. tryk af KTKs logo.

KTK løbedragt

KTK kan nu få fremstillet en speciel løbedragt/overtræksdragt - bukser og jakke - i KTK-farver med stort KTK-

logo på ryggen. Dragterne er fremstillet af tyndt/blankt kunststof, som kan ånde. Fabrikatet er New Line og prisen er kr. 420,-, hvilket er 30 % under normalprisen. Tilbuddet forudsætter, at mindst 30 KTKere bestiller dragten. Foreløbig har mange medlemmer vist stor interesse for ideen. Dragterne kan bestilles hos hos Jens Byrge eller Ole Christophersen.

Bestyrelsen /v Ole Christophersen

Tak til Ryvang!!!

Tak for samarbejdet med Ryvang Cykler og Sport

Bestyrelsen v/ Ole Christophersen

KTKs bestyrelse retter hermed en varm tak til Ryvang Cykler for et mangeårigt samarbejde. I vil stadig finde mange KTK-ere i jeres forretning fremover.

I ønskes en god jul og et godt nytår fra alle i KTK-86.

Ny redaktør - nyt EDB-udstyr

Af Ole Christophersen

Fra og med dette nr. af Tri-expresen overtager Finn Rasmussen det redaktionelle arbejde med Tri-expresen. Han vil dog ikke blive over-

ladt helt til sig selv med bladet, da der - ud over bestyrelsen også er andre medlemmer af KTK, som er interesserede i at deltage i dette arbejde. Herom senere, når redaktionsarbejdet er kommet i mere faste rammer. Indlæg til Tri-expresen sendes fremover til inn Rasmussen, Fremtidsvej 19, 1., 2860 Søborg. Deadline for næste nr. er 20. januar.

Klubben har investeret i nyt EDB-udstyr bestående af en computer, printer og scanner af meget høj kvalitet. Formålet med denne investering er, at vi fremover vil være selvforsyndende med apparatur til fremstilling af Tri-expresen, løbesedler, medlemsorienteringer m.m.m. Tri-expresen, som vi nu rent grafisk kan højne kvaliteten på, vil af praktiske årsager også fremover blive trykt professionelt af Vibenhus Bogtrykkeri.

Rilleder billede billede

II HAGELUDE

IB



Ole Christophersen. Aktiv både med sporten og klubarbejdet. Har i 1993 skaffet klubben 50-60.000 sponsopkrøner til bl.a. stævnet. Hvad skal det blive i 1994.



Lothar Lange klubbens Ironmanveteran. Deltog i Ironman i Japan, kvalificerede sig til Hawaii Ironman og deltog deri efteråret. Sådan!

John M. Jacobsen i sit es efter et raid på et depot. Stiller også op i Rødekro 1994

INDUSTRIPARKEN 4 • DK-2750 BALLERUP • TLF: 44 66 80 08

interpharm

CHROMAX – en genvej til naturlig styrke

En virkelig god nyhed til professionelle sportsfolk og andre sportsudøvere, der ønsker en hurtig og naturlig opbygning eller genopbygning af muskelmassen.

Chromax

– et dansk naturprodukt

Chromax indeholder 835 mcg chrom picolinat svarende til 100 mcg ren krom pr. tablet. Krom er et livsnødvendigt sporstof, som er nødvendigt for blodsukkerbalancen og som samtidig ned sætter trangen til søde sager. Chromax er det eneste produkt på det danske marked med krom i form af chrom picolinat, som er det lettest optagelige. Chromax har ifølge både amerikanske og danske undersøgelser vist sig at være en effektiv hjælp ved opbygning og genopbygning af muskelmassen. Det er ikke kun body buildere, der har brug for muskelpbyggende stoffer. Den store belastning, der ligger på langdistance idrætsfolk – de lange træningspas – kræver hurtig genopbygning af muskelmassen, dvs. en kort restitutionstid. Chromax virker desuden forebyggende på skader, fordi det styrker og opbygger muskler, led, sener osv.

Farmaceutisk kontrol

Chromax produceres i Danmark og fremstilles under farmaceutisk kontrol. Indholdet af chrom picolinat i den enkelte tablet er således standardiseret, hvilket vil sige, at man altid får nøjagtig samme virkning ud af hver eneste tablet.

Anbefalet daglig dosis er 2 tabletter, men kan evt. forøges til 4 til 6 tabletter daglig i en kortere periode.

Produktet forhandles hos Matas og i helsekostforretninger i pakninger med 60 tabletter. Vejl. udsalgspris er kr. 98,00 pr. pakning.



Billeder billeder billeder



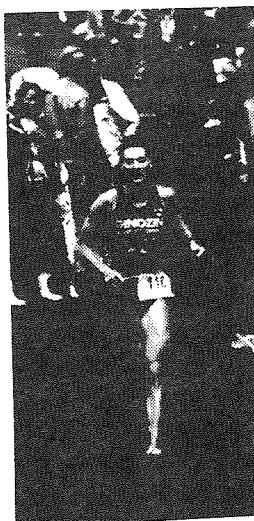
Finn Rasmussen – bladopsætter denne gang, med planer om at komme igen i 1994.



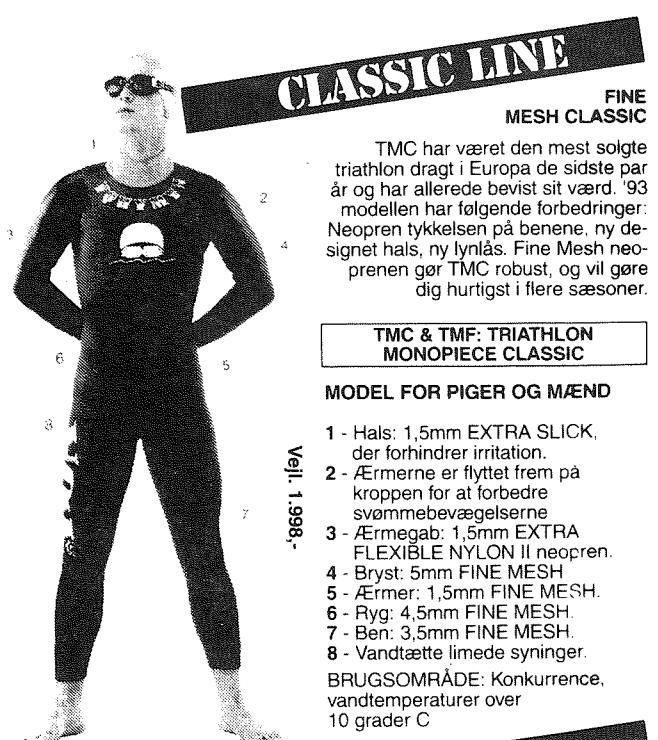
Jeanette Pardorf



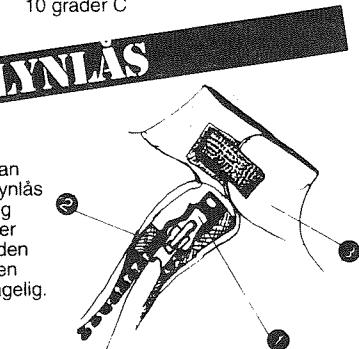
Per Larsson foran Jørgen Emil. Årets "Moviestar sammen med Jeanette Pardorf ved siden af.



Jesper Grønberg, en af de bedste – flytter til KVIK (han bor vist også derude på øen)



Vejl: 1.995,-



Alle 1993 modellerne hos Aquaman er udstyret med den "omvendte" lynlås der forhindrer at lynlåsen åbner sig under svømmingen. Lynlåsen lukker fra oven og ned, det modsatte af den klassiske orientering. Lynlåsvognen er metal - og er desuden uforgængelig.

- 1 - Metal lynlåsvogn
- 2 - Omvendt ryglynlås
- 3 - Extra blød hals

surfline egaa, 86 22 81 88

oplyser nærmeste forhandler

Fra Bestyrelsen

Fra bestyrelsen /v Jens Byrge

Ugen efter KTK-86s generalforsamling vil samtlige medlemmer modtage opkrævning for klubmedlemsskab og D.Tri.F. medlemsskab. Kontingentet for klub-medlemsskabet bliver først fastsat lørdag den 8. Januar på generalforsamlingen, Nørrebro medborgerhus kl.: 14.00. Vi kan oplyse at D.Tri.F. har sænket deres priser, medlemsskab 100.- Kr., licens inkl. medlemsskab 230.- Kr. og efterbestilling af licens 130.- Kr. Sænkningen skyldes D.Tri.F.s aftale med Tjep Tryk. Ved en meget HURTIG indbetaling kan man undgå stop i leveringerne af Triathlon. Efter generalforsamlingen er vi nogle stykker som vil gå ud at spise på en hyggelig restaurant for egen regning. Kontakt Mette Wendelboe (31217781) så der kan bestilles bord. Af uforklarlig årsag var 1/4 af KTK-erne ikke

med på medlemslisten i sidste nr. af Tri-Expressen (5/93), vi håber ikke vi har skuffet for mange.

Svømmetider

Vi vil i 1994 benytte os af klubbens medlemskab af DSU til at få bedre, flere, tidlige og billigere svømmetider end vi har haft de seneste år. Det kan medføre at vi kommer til at svømme i en anden/andre svømmehaller end DHL-hallen på Nørre Alle. Vi kan langt fra garanteret at det lykkes, da der er tradition for at man få de timer man havde året før og da vi skal have nye tider bliver det svært. Årsagen til at vi søger nye tider er fordi flere og flere medlemmer har yttede ønske om tidlige svømmetidspunkter?

Cykeltræning

KTK-86s cykeltræner Knud H. Hansen

skal opereres den 10. december, men efter eget udsagn forventer han at være i sadlen igen til januar, trænings-tidspunkterne forbliver uændret og forsætter med Lotte Bak som vi-kar.

!!!!!!

Det ville lette arbejdet med registreringen meget hvis I oplyste jer es nye adresser i god tid når I flytter. På forhånd tak, Jens Byrge.

Licens

Licenssystemet forætter på samme måde i 1994, at man få licens nummer efter hvilken aldersgruppe man tilhører det pågældende år. I 1994 søger man licens gennem klubben. Hvis man har haft licens i 1993 og ikke rykker op i en ny aldersgruppe beholder man sit ryg/mavenummer. Derimod skal man returnerer sit gamle nummer til forbundet, hvis man skif-

ter aldersgruppe, men først når man har søgt og fået tildelt nyt nummer. Aldersgrupperne i 1994 er ungdom/juniorer 1975-1978, seniorer 1955-1974, veteraner 1950-1954, veteraner 1945-1949, veteraner 1940-1944 og veteraner X-1939.

Medlemstal

Vi er i skrivende stund 21 kvinder og 107 herrer i klubben.

Vedr. St. Heddinge

Den oprindelige træningslejr i st. heddinge sidste weekend februar er aflyst da den uheldigvis faldt sammen med et svømmemesterskab hvor vores svømmetræner Claus Rasmussen er forpligtet til at deltage i. Der arbejdes på at finde et andet sted tidligere i februar, da de øvrige weekender er bookede på vandrehjemmet eller svømmehallen. Vores traditionrige træningslejr i april/maj afvikles selvfølgelig alligevel.

2 mdr. klubaftener

På klubmødet den 30-11-93 var der bred opbakning til at vi skulle afholde to månedlige klubaftener. En fast månedlig mandag hvor der vil være et tema på dagsordnen (gode forslag modtages gerne af Finn Rasmussen eller Jens Byrge) Mandagsmøderne er på prøve fra januar-april for at se om opbakningen bliver større end tidligere. Tirsdagsmøderne vil fremover være hygge indtil svømmetræningen og sidste nyt fra bestyrelsen. Datoerne for klubmøderne er anset steds i bladet.

Fællestransport!!

Bestyrelsen leder efter en billig leje bus eller varevogn til fællestransporterne i 1994, vi håber at der er et medlem eller en bekendt, som har en stående.?

Sidste svømning

Sidste svømmetræning før jul er onsdag den 22. december kl.: 21.00. Der vil MÅSKE

være mulighed for at svømme mellem jul og nytår (kontakt Jens Byrge hvis du er interesseret). Vi søger om en eller to tider i Østerbro. Første svømmetræning i 1994 er tirsdag den 4. januar.

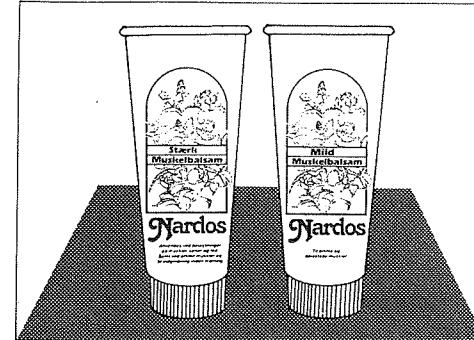
Lokale søges

Hvis et medlem er i besiddelse af et lille lokale som han/hun ikke benytter evt. kælder eller loftrum, vil det glæde bestyrelsen at du tager kontakt til Jens Byrge (38888504).

Ekstra svømmetid

KTK-86 har fået tildelt 45 min. svømning om onsdagen i Østerbro svømmehal fra den 8. december, man kan først komme ind til omklædning kl:20.50 og man skal være ude af Østerbro svømmehal kl:22.00. Man skal medbringe giroindbetalingskvitteringen som adgangsbevis. Claus Rasmussen er træner.

Nardos PRODUKTINFORMATION



NARDOS STÆRK MUSKELBALSAM

Anvendes til behandling af skader opstået ved overbelastning i muskel-systemet. Nardos Stærk Muskelbalsam er et rent naturprodukt indeholdende japansk pebermynteolie, som stimulerer blodgennemstrømmingen. Japansk pebermynteolie indeholder store mængder menthol – ca. 50%. Menthol har en blodkaravridende effekt, og absorberes let af huden på grund af en speciel udviklet balsam base. Derved øges blodtilførslen og blodgennemstrømmingen til væv og muskler. Mælkesyre og ophobede afaldsstoffer udrenses hurtigere.

På grund af sin kolende virkning har Nardos Stærk Muskelbalsam en øjeblikkelig smertestillende effekt.

INDHOLD:

Tredobbelts rektificeret japansk pebermynteolie. Rektifikation er en skænsom destillationsproces under vaccum, hvorved uonskede stoffer som f.eks. diethyl sulfid afdestilles. En balsam base, fremstillet af hulværende vegetabiliske olier og fedtstoffer, der udværker sig ved at være letoptagelige for huden. Chlorofyl, som giver balsamen sin grønne farve. Demineraliseret 'renset' vand.

ANVENDELSE:

SPORTARBEJDE: Nardos Stærk Muskelbalsam anvendes effektivt ved overbelastede muskler og led, opstået ved dårlig arbejdsslidning eller hård, fysisk aktivitet (jogging, sportstræning o.l.), som derved har fremkaldt

hele området er dækket. Balsamen masseres dernæst ind, til den er absorberet af huden.

BEMÆRK:

Nardos Stærk Muskelbalsam er kun til udvortes brug. Undgå kontakt med øje og slimhinder. Ved alvorlige forstrækninger og fibersprængninger: vent med at behandle med Nardos Stærk Muskelbalsam, indtil der er gået ca. 48 timer, og hævelsen ikke er forøget. For at undgå overbelastning af det skadede sted bør balsamens i disse tilfælde indgås blidt.



VIRKSOMHEDSPROFIL:

Nardos er en virksomhed, der fremstiller naturlige hudplejeprodukter og veterinære produkter. Vi har for mange år siden sat os det mål, kun at fremstille miljørigtige produkter. Det man i dag kalder 'grønne' produkter. For at leve op til denne målsætning indkøber vi kun råvarer af naturlig oprindelse, som opfylder de internationale standarder. Her er der fastlagt helt specifikke krav, som den enkelte råvare skal opfylde for at kunne blive godkendt. Dette giver os, som firma, tryghed for, at vi altid arbejder med den samme råvare. Til Dem, som kender, er det en garanti for seriøse produkter.

Nardos markedsforer kun naturlige produkter indeholdende aktive stoffer med en positiv virkning. For et produkt bliver sat på markedet foretages en grundig undersøgelse i internationale databaser for at finde ud af stofets virkning. Derudover undersøges stoffet eventuelle toksikologi (giftighed).

Er den mindste risiko ved brug af produktet, vælger vi ikke at sætte det på markedet.

Derfor siger vi:
Nardos ...naturligvis!

Har du spørgsmål ang. Nardos-produkter, så ring til Nardos kundeservice for oplysninger, råd eller vejledning – tlf. 86 33 60 88 hverdag mellem kl. 9-16.30.

STÆRK MUSKELBALSAM

Billeder billeder billeder



Benny Olsen, en af de aktive veteraner



Ebbe Rasmussen. Her på 2. pl. ved KTK-superstart (vet) 1993, ved siden af svømmetræner Claus sammen med tekniktræner Claus.

Keld T. bagest (taget før han overhalede...)



Fra Ryvang

Hvorfor Ryvang Cykler og sport ikke giver penge direkte til KTK-86 i 1994

Vi har og er meget glade for det samarbejde, vi har haft med KTK-86 siden starten. Desværre har markedet ændret sig markant, så den fortjeneste, der er på varerne ikke er så stor, som for bare 2 - 3 år siden.

Vi kan ikke både give 15 % på varerne, gratis service, samt give kontante tilskud.

Derfor har vi besluttet at give de triathleter, der handler hos os den bedste service samt de laveste priser i København. Vi håber på et godt og frugtbart samarbejde i årene fremover.

Glædelig jul og godt nytår

Birthe, Heidi, Koni, Peter og Claus

Nye ansigter

/v Mikael & Torben

Som nye medlemmer er vi af Jens Byrge blevet bedt om, at skrive en artikel til klubbladet. Vi, dvs. Michael Jepsen - 21 og Torben Nielsen - 22, kommer begge fra Esbjerg, hvor vi har været medlemmer af Esbjerg Tri Klub. Vi har været aktive i

henholdsvis 2 og 1 år. Vores baggrund for at dyrke triathlon er vidt forskellig, Michael har været konkurrencesvømmer, mens undertegnede har spillet fodbold. Michaels baggrund som konkurrencesvømmer har da også gjort, at han i sommers kunne sætte

dansk rekord på svømmedelen i en ironman-konkurrence.

Af ambitioner for den nye sæson 94 har vi begge: Ironman til sommer øverst på listen. Derudover agter vi at deltage i landsturneringen. Det er vores mål at blive hurtigere end vores tidligere klubkammerater, og med de nye trænere og impulser, vi har fået og får, skulle det nok være muligt at køre fra nogle af dem.

Grunden til, at vi nu slår vores folder i det københavnske er, at vi begge er begyndt at studere herovre. Da vi begge har fået god smag for sporten, var det naturligt at fortsætte herovre, og at det blev KTK, er egentlig nok lidt af en tilfældighed. Men efter at have været medlemmer i et par måneder er der engen af os, der fortryder, at vi valgte denne klub. Man får straks det indtryk, at der er styr på tingene. Vi har bl.a. ikke været vandt til at have et klubblad og så mange

muligheder for fælles-træning. Vi synes dog, at det er lidt slapt, at der ikke er flere, der møder op til klubafnerne, da det er medlemmernes chance for at få lidt indflydelse, så derfor: Bak op om de aktiviteter der er i klubben. Til sidst vil vi gerne takke for den gode start, vi har fået i klubben, ikke mindst Jens Byrge, der som nævnt gør et stort stykke arbejde for nye medlemmer, og så vil vi gerne ønske alle en god sæson i 1994.

Michael & Torben

ATTENTION!!! Lejligheder søges

Torben Nielsen:
2-3 vær. gerne Andelsb.
tlf.: 3526 1709

Michael Jepsen
2 vær. gerne andelsb.
tlf.: 3185 4936

Henvendelse hurtigst muligt!!

Berlin Marathon 93

V/Peter Ellehauge.

Klokken er 5.40 og jeg er lige startet på dagens første løbetur - 2 km siger planen. Jeg kan ikke lade være med at tænke på at jeg de sidste måneder ikke har løbet mere end 58 km om ugen og slet ingen lange ture (længste dag var 14 km heraf 8 km jog). Om godt 3 timer skal jeg løbe marathon og det oven i købet i personlig rekord-igen ifølge planen. Jeg plejer at komme op i nærheden af 90 km om ugen. Ja, det er der alligevel ikke noget at gøre ved nu. Nu skal jeg bare undgå at skvattte og så står der morgenmad på menuen. Jo god morgen, 3-4 stykker lyst brød - jeg plejer at spise havregryn og cornflakes, det går al-

drig godt.

En god liter vand senere, pulsen ligger mellem 09 og 100 slag i minutten - der er ikke plads til opvarmning. Alle klapper de første kørestolspiloter af sted, pulsen stiger lidt. Det fuldt udrustet (12 sque



Peter Ellehauge

ez) Leppin-bælte siger nogenlunde, og jeg er så klar som jeg kan blive. Deteneste jeg skal gøre nu er at huske at drikke et par krus vand

MEDLEMSLISTE DECEMBER 1993 KTK-86

Andreas Hartkopp	Ørøvej 2	3140 Ålsgårde	tlf: 2107660
Andreas Glasius	Nybrovej 304 t46	2800 Lyngby	tlf: 45474946
Anette G. Rasmussen	Nygaardsvej 55, 3.th.	2100 Kbhnv. Ø.	tlf: 31299023
Anne Wilsen	Violvej 1, Slagslunde	3660 Stenløse	tlf: 42183931
Anne-Grete Petersen	Jagtvej 210, st. th. 2	100 Ø. Kbhnv.	tlf: 31380400.

Anne-Mette Haahr	Løgstørgade 30 4.tv.	2100 kbhnv. Ø.	tlf: 31389609
Benny Ohlsen	Amaliegade 26, 3.	1256 Kbhnv. K.	tlf: 33154038
Birgitte De Medici Larsen	Ægirsgade 43, 2.th.	2200 Kbhnv. N.	tlf:
Bo Larsen	Bulowsvej 50a, st.th.	1870 Frbc.	tlf:
Bo Nørby	Lundtoftegade 115, 4tv.	2200 Kbhnv. N.	tlf: 31830284

Carsten Christiansen	Kordalsvej 80	2610 Rødovre	tlf: 31415640
Claus Rasmussen	Kildevældsgade 75, 2tv.	2100 Ø. Kbhnv.	tlf: 39295535
Cristian S. Pedersen	Platanvej 7, lejl. 49	1810 F.C.	tlf: 31242042
Dion Madsen	Jagtvej 210, st. th.	2100 Kbhnv. Ø.	tlf: 31380400
Dorte Rønning	Vangelede 17, 2tv.	2830 Virum	tlf: 45836628

Ebbe Rasmussen	Kildevældsgade 23	2100 Ø Kbhnv.	tlf: 31207255
Erik Mandrup Timmermann	Dalgas Boulevard 1, 102	2000 F. Kbhnv.	
Erik Madsen	Asnaesvej 25	4600 Køge	tlf: 53652719
Erik Tersing	Nordborggade 10	2100 Ø. Kbhnv.	tlf: 31421282
Eskild Berg Sørensen	Løgstørgade 30 4.tv.	2100 kbhnv. Ø.	tlf: 31389609

Morten Skov Andersen	Ordrup jagtvej 26A	2920 Charlottenlund:	
Finn Rasmussen	Fremtidsvej 19, 1.2	2860 Søborg	tlf: 31563741
Finn Jensen	Snebærvenget 23	2830 Virum	tlf: 42851641
Finn Vang	Ermelundsvej 128	2820 Gentofte	tlf: 31680228
Flemming Ingerslev	Nybrovej 304, h66	2800 Lyngby	tlf: 45974466

Frank Selmark	Hedemannsgade 5, 2tv.	2100 Ø. Kbhnv	tlf: 35432767
Gabor Gløtzl	Istdedgade 114, 5.		tlf: 31219600
Grethe Lange	Grønsvinget 4	2730 Herlev	tlf: 4284 2194
Gunnar Van Der Leeden	Dalgas Boulevard 1, 10	9000 F. Kbhnv	tlf: 36453647
Hans-Christian Lutzhøft	Østergade 108, st.th2.	2100 Ø. Kbhnv.	tlf:

Henrik Hjernøe Pedersen	Svanevej 25, 1tv.	2400 Nv. Kbhnv.	tlf: 38347090
Henrik AhrenstS	kobbovænget 133	2750 Ballerup	tlf: 44442602
Henrik Schmidt	Langemosevej 6	3520 Farum	tlf:
Henrik Skov Nielsen	Vulkansgade 7, 2tv.	2200 N. Kbhnv.	tlf: 31835724
Henrik Grøn Sørensen	Emilievej 28, 1th	4600 Køge	tlf: 53661528

Henrik Gildberg	Ragnhildgade 38, 2tv.	2100 Ø Kbhnv.	tlf:
Henrik Gregersen	Vigerslevvej 61b, 2tv.	2500 Valby	tlf: 31384552
Jacob Nielsen	Nordre Frihavnsgade 5, 2.	2100 Ø. Kbhnv.	tlf: 31384552
Jacob Justesen	Klostervænget 4, 3th, vær. 433	2100 Ø. Kbhnv.	tlf: 39294638
Jais Agertoft	Silkeborggade 7, 4th	2100 Kbhnv. Ø.	tlf:

Jan Thiele	Langebrogade 25	1411 Kbhnv. K.	tlf: 32963211
Jan Juul Jensen	Ndr. Ringvej 24, st.tv.	2600 Glostrup	tlf: 43435228
Jan Hansen	Katrinevej 4	4300 Holbæk	tlf: 59442499

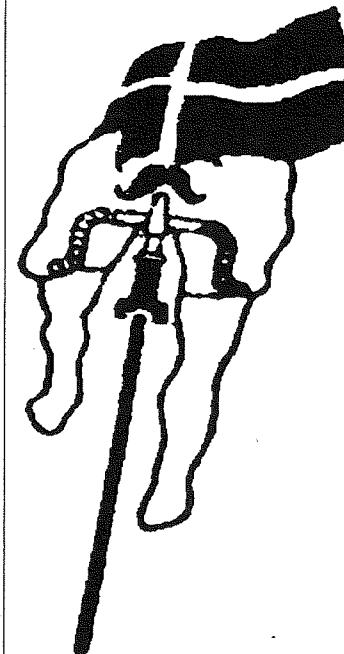
Janne Elkær	Carl Bernhardsvej 15, 2.	1817 F.C.	tlf: 31314209	
Jannik Rauer	Istedgade 95, 4tv.	1650 Kbhnv. V.	tlf: 31232002	
Jeanette Pardorf	Nordre Fasanvej 160, 4tv.	2200 Kbhnv. N.	tlf: 38889092	
Jeanne Lorentzen	Åboulevarden 54, 3.tv.	2200 N. Kbhnv.	tlf: 35374938	
Jens Byrge Nielsen	Bogøej 5, st. th.	2000 F. Kbhnv.	tlf: 38888504	
Jens Poulsen	Randersgade 49, 4th.	2100 Ø. Kbhnv.	tlf:	
Ulla Houmann Jakobsen	Wilhem Birkedals Vej 6 1.th.	2200 kbhnv. N.	tlf: 35822883	
Jens Petersen	Bernhardsvej 15a	1817 F.C.	tlf: 31238370	
Carl	Houmanns Alle 4, 4th.	2400 Kbhnv. NV.	tlf:	
Jesper Grooss	Berghorastgade 9, 5tv.	2300 Kbhnv. S.	tlf: 31574878	
Jesper Mortensen	Holmbladsgade 12,2tv	2300 Kbhnv. S.	tlf: 31551577	
Jesper Grønberg	Strandparksvej 3, 4. th.	2900 Hellerup	tlf: 3162 3176	
Jesper Erlandsen	Johan Wulff	Ellekjer Sophie Bauditz Vej 10	2800 Lyngby	tlf: 45938323
	John Milter J	acobsen Kvintus Alle 7, vær. 205	2300 Kbhnv. S.	tlf: 32970500
	Johnny Stahlhut	Seedorffs Vænge 12, 2tv	2000 F. Kbhnv.	tlf: 38336666
	Jørn Ivan Christiansen	Slotsvej 1	2920 Charlottenlund	tlf: 316372
	Kenneth Møller Pedersen	Arn Nielsens Boulevard 145 st	2650 Hvidovre	tlf: 3178310
	Kim Heinesen	Lundtoftegade 37, 6th.	2200 Kbhnv. N.	tlf: 31856487
	Kim Thoden	A. D. Jørgensvej 73, 3.	2000 F. Kbhnv.	tlf: 31748046
	Kim Wetsche	Tårnvej 57, 2tv.	2610 Rødovre	tlf: 31415645
	Kjeld Tang Andersen	Rymarksvej 53, 2tv	2900 Hellerup	tlf: 31184814
	Klaus Amtoft	Frimestervej 27, st.tv.	2200 Kbhnv. N.:	tlf: 31186678
	Knud H. Hansen	Nørrevang 23	Rødovretlf:	tlf: 42842474
	Kristian M. Hansen	Hesseløgade 56, vær. 109	2100 Ø. Kbhnv.	tlf: 39292854
	Kristian B. H. Hansen	Amagerbrogade 188, 1tv.	2300 Kbhnv. S.	tlf: 32842434
	Kristine Bell	Nørre Alle 19C, 3/154	2200 N. Kbhnv	tlf:
	Lars Andra	Fasanvej 6	2680 Solrød Strand	tlf: 56148680
	Lars Høst Hansen	Læssøesgade 1a, 1tv	2200 Kbhnv. N.	tlf: 31356025
	Lasse Træff	Vordroffsvej 18, st.th.	1900 F.C.	tlf: 31212019
	Lasse Schiøtz	westend 30, sttv.	1661 Kbhnv. V.	tlf: 31234958
	Laurits Jacobsen	Dalgas Boulevard 1, st lejl. 14	2000 F. Kbhnv.	tlf: 36303248
	Lillian Kristiansen	Gl. Kongevej 140b, st.th.	2000 F.C.	tlf: 31242265
	Lothar Lange	Grønsvinget 4	2730 Hellerup	tlf: 42842194
	Lotte Bak	Skelhøjvej 4, st.tv.	2800 Lyngby	tlf: 45930514
	Mads Iversen	Pedersvej 2, 3th.	2900 Hellerup	tlf: 31611852
	Martin Funk Larsen	Herninggade 20, 1tv	2100 Kbhnv. Ø.:	tlf: 31426662
	Mette Wendelboe	Scønbergsgade 15, 1tv.	1906 F.C.	tlf: 31217781
	Michael Grenaa	Nørregade 55, 1th.	4600 Køge	tlf: 53663212
	Michael Leth Pedersen	Vejlebrovej 91, 2mf, 128	2635 Ishøj	tlf: 42732406
	Michael Jepsen	Dagmarsgade 36, 1mf, lejl. 14	2200 N. Kbhnv.	tlf:
	Michael Petersen	Dueoddevej 15	2770 Kastrup	tlf: 31514979
	Mikael Frederiksen	Tyco Brahes Alle 19,3th.	2300 Kbhnv. S.	tlf: 31555313
	Mikael Thulin	Strandboulevarden 98, 3tv.	2100 Ø. Kbhnv.	tlf: 31425358
	Mikael Hermansen	Hornbækgade 5, 3th.	2200 Kbhnv. N.	tlf: 38334638

Mikael Sindesen	Skydebanegade 25, 3tv.	1709 Kbhn. V	tlf:
Morten Duurloo	Bagsværd Hovedgade 188, 2f.	2880 Bagsværd	tlf: 42982026
Morten Kristiansen	Københavnsvej 18, st.th.	4600 Køge	tlf: 56630583
Niels Henning Petersen	Tranegårdsvej 62, 3th.	2900 Hellerup	tlf: 31612863
Niels Damgård	Mimersgade 19, 4th.	2200 Kbhn. N.	tlf: 31790807
Ole Christophersen	Vognmandsmarken 55, 4tv.	2100 Ø. Kbhn.	tlf: 39271048
Ole O. Christensen	Nygårdsvej 2.tv.	2100 kbhn. Ø.	tlf: 31184680
Ole Boye Nielsen	Fasanvej 27, 1th.	4600 Køge	tlf: 53662826
Per Gotfredsen	Ryesgade 70, 4tv.	2100 København Ø.	tlf:
Per Hellerup	Nørrevang 73	2670 greve	tlf: 42907594
Peter Ellehauge	Hobrogade 3, 3tv.	2100 Ø Kbhn.	tlf: 31429439
Peter Kelsall	Poul Martin Møllersvej 15	3460 Birkerød	tlf: 45826118
Peter B. Petersen	Håndværkerhaven 7, 2.mf	.2400 kbhn. NV.	tlf: 39698108
Peter Hansen	Overskovsvej 6, st.th	.2500 Valby	tlf: 36304682.
Poul Danborg	Hillerød 69, st.tv	.2200 Kbhn. N.	tlf: 31109046
Poul Ebstrup	Bakkevej 32	2400 Kbhn. Nv	tlf: 31191303
Rasmus Juvik	Linnsgade 39, 4th.	1361 K. Kbhn.	tlf: 33153836
Rikke Hollenbo	Meinungsgade 10, 4tv.	2200 N. Kbhn.	tlf:
Rikke Søndergård	Østergade 108, st.th2.	2100 Ø. Kbhn.	tlf:
Signe Fjord Pedersen	Brogårdsvæj 45	2820 Gentofte	tlf: 31656412
Steffen Luders	Godthåbsvej 30, 1tv.	2000 F. Kbhn.	tlf: 31108646,
Sten Stoltze	Horsensgade 18, 1tv.	2100 Ø Kbhn.	tlf:
Stig Sejr Larsen	Kongevejen 49	2800 Lyngby	tlf: 35373042
Susanne Nielsen	Søllerødspark Blok 5-10	2840 Holte	tlf: 42801834
Susanne Jespersen	Julius Blomsgade 35, st.tv.	2200 N. Kbhn.	tlf:
Svend Tang Petersen	Ravnsborg Tvergade 6a, 3	.2200 Kbhn N.	tlf: 31359813
Michael Rughede	Søllerød Park Blok5-10	2840 Holte	tlf: 42805729
Søren Halkjær	Tagensvej 52B, 217.	2200 Kbhn. N.	tlf:
Søren R. Nielsen	Strandboulevarden 13, st.tv.	2100 Ø. Kbhn.	tlf: 31265584
Søren Ortved	Niels W. Gades Gade 22	2100 Ø. Kbhn.	tlf: 31180356
Thomas Rosenberg	Holger Danskesvej 98, st.	2000 F Kbhn.	tlf: 31109997
Torben Nielsen	Marstalsgade 32, 1th.	2100 Kbhn. Ø	tlf: 35261709
Torben Morsing Laisen	Tinggårdsparken 2 Tune,	4000 Roskilde	tlf: 42139314
Torben Skov	Æbeløgade 25, 4th	2100 Kbhn. Ø.	tlf: 39272857
Ulrich Ghisler	Mogens Alle 65	2800 Lyngby	tlf: 44988087
Vera Hooglander	Ingemannsvej 12,3-18	1964 F.C. Kbhn.	tlf:

Fejl og mangler kan du meddele til Jens Byrge, der vil sørge for den korrekte registrering. Nye medlemmer og fejlregistrerede- vil komme i næste Tri-expres på en supplerende liste, således at du har mulighed for at være ajour.

Ryvang Cykler og Sport

holder



UDSALG

fra 27.12.

Specialtilbud i massevis:

Tøj, sko cykler MTB osv. Kom og gør et kup



Ryvang Cykler og Sport ApS
Hesseløgade 31
2100 København Ø
tlf.: 3120 7312

til denunderlige substans (squeezzy) jeg bærer rundt på. Jeg skal også kuske at tage mellemmåltider så vi senere kan se hvordan puls og hastighed udvikler sig løbet igennem, det skal nok bliv lærligt. Men der er lige en bagatel der skal overstås, marathonløbet.

Starten nærmer sig, det gør løberne bagfra også. Man skulle tro at løbet var igang. Det er det også. Efter lidt skubberi kan man komme til at løbe. Det går fint det her, alle depoter er fyldt til bristepunktet med kulhydrater (5 liter Leppin, pasta og brune bønner) og vand. Benene er ikke tilnærmelsesvis lige så stive som på første løbetur. Nu skal jeg passe pulsen, dvs. holde den på 170 slag. Det er nemmere sagt end gjort, oops der kom den lidt for højt og nu lidt for lavt. Efter et par kilometer har jeg fundet en rytmeforpasser nogenlunde, måske lidt for lav puls men hastigheden passer. Der er

stadic mange løbere men jeg løber mit eget tempo uden at skulle zig-zagge alt for meget. 5 km nærmere sig og dermed også første væskedepot. Frem med en af de små plasticposer for at åbne den i god tid. Vandet er inden for rækkevidde og posens indhold skyldes indhold skyldes ned med to krus vand. Det gik smertefrit, men pulsen faldt til omkring 155 slag. Den stiger dog igen så snart rytmeforpassen fra før er fundet. Også næste væskedepot klares i fin stil, men ved 15 km kikser det. Plasticposen er blevet åbnet, men alt for sent, væskedepotet er passeret. Nu ingen panik, det skal nok gå alligevel. Pludselig er der al mulig grund til panik-sidestik. (hedder det sidestik eller sidesting?) Hastigheden sættes lidt ned, puha detforsvandt. Langsomt sættes hastigheden op igen indtil sidestikket gør sig bemærket igen. De næste væskedepoter springes over af samme grund.

Hastigheden må være dalet men halvvejs nås på ca. 1 time og 20 minutter, det passer fint med planen og alt fungerer perfekt bortset fra sidestikket.

Ved 25 km prøver jeg at tage en smule vand og slipper helskinnet fra det. Nu har jeg så løbet 11 km længere end nogle af mine trænings-ture og benene har det stadigt fint. Planen er måske ikke så tosset endda. Ved 30 km rygter der et helt krus inden-bords, igen uden gener. Nu bliver det pludseligt sværere at holde pulsen, og et fald i pulsen på nogle slag kan ikke undgå da sidestikket kommer igen under forsøget på at holde pulsen. Med den nuværende hastighed bliver det stadig til pr.- god plan. Et par kørestole bliver overhalet på vej op ad bakken ved 35 km. Efter bakken kommer de susende udenom. Fremmed en squeezzy, ved 35 km nærmer sig, indholdet skyldes ned med to krus vand uden pro-

blemer. Nu begynder de andre at gå og løbe meget langsomt, men der er også nogle der er ubehageligt friske og overhaler. Benene har det stadig nogenlunde så jeg er frisk nok til at spørte. Nu kan jeg se målet og spurten den næsten mærkbare hastighedsforøgelse-sættes ind og tiden blev 2:46,17 ny personlig rekord med 9 min. Men der er 4 min. ned til planens 2:42, men pyt træningen har bevist sig værd. En sidste prøvelse stod nu lige for, de tomme depoter skulle fyldes op igen, altså mere Leppin, men det gik fint.

Dagen efter løbet kunne jeg gå forlæns ned af trapper, løbe med lidt underlige ben men dog løbe. Det er altså muligt at løbe hurtigere med færre kilometer. Derfor en stor tak til Gabor, som er ophavsmannen til både plan, træning og analyse efter løbet. Også tak til alle der var med i bussen og støttede i den svære tid,

hvor de mange liter Leppin skyldes ned.

P.S. Berlin marathon skal have alle de stjerner, kokkehuer eller løbesko der kan gives - perfekt.

Rughede. Tilmelding senere.

Husk:
Deadline for
TRI-
EXPRESSEN
20. januar
1994

MAD!

Kvindeudvalget

v/Rikke Hollenbo.

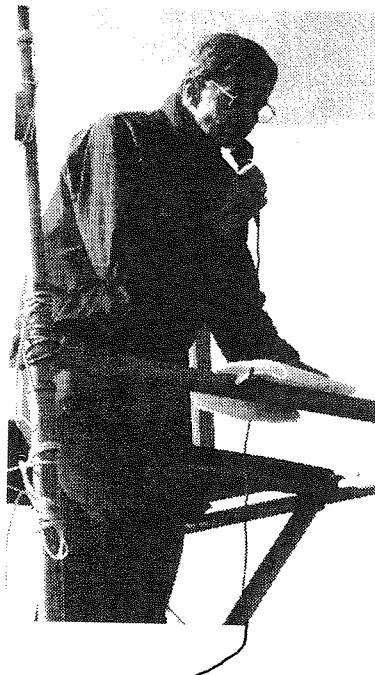
Kvindeudvalget i D.Tri.F. afholder triathlon madlavningskursus d. 30 januar 1994 kl:13.00 på Skt. Annæ gymnasium, Sjælør Boulevard 135, 2500 Valby. Kurset holdes af Ditte Knudsen. Kurset er praktisk og koster 20.- kr. + materialer. Da der er begrænset deltager antal skal tilmelding med 20.- ske til Lise Jahnzen, Egedalen 5, Kagerup, 3200 Helsingør.

I weekenden den 23-25 marts 1994 afholdes der kvindetræningslejr i Asnæs. prisen er 350.- kr. Trænere er Arne Sørensen, Lone Larsen og Michael



**Generalforsamling 8.
januar!!!!!!**

Billeder billede billede



Knud H. udtalet: "Jeg kommer stærkt tilbage!!!"
Cykeltræner og manden bag KTKs superstævne. - Gør han det igen i 1994?

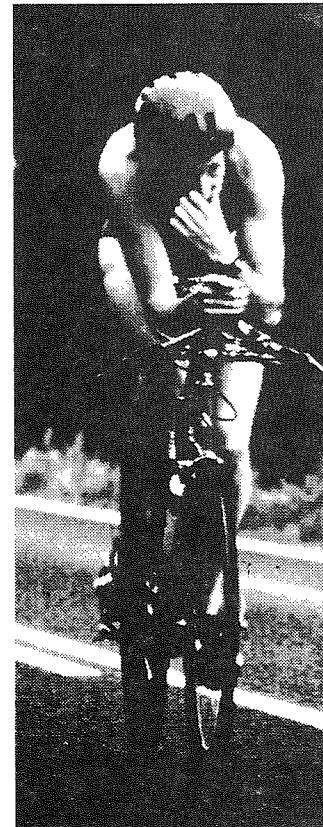


Jakob Nielsen
Mr. 2 timer...

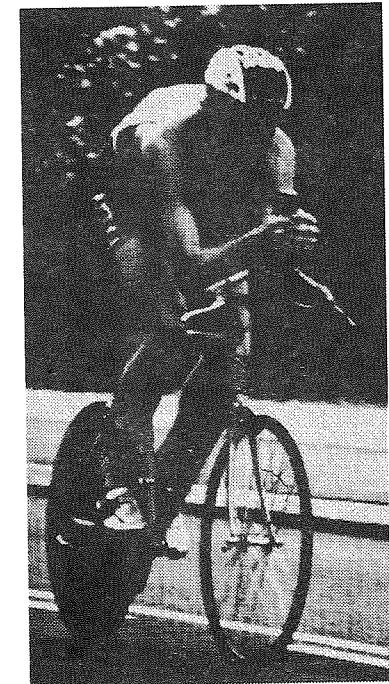


Dion, her på 2. pladsen ved KTK-superstart. Altid med fremme, ikke mindst på cyklen

Billeder billede billede



Jan Hansen flytter desværre både klub og bopæl til Herning, efter nogle forrygende år for KTK.



Ulrich Ghisler, vandt 2. afd af Data Gen. cup, og står vistnok på ski på denne årstid...

Bagsværd Sø stafet

5 x 10 km Lørdag 16. oktober 1993



Af Janne Elkær

Deltagerne er på forsiden undtagen Anne-Mette, Rikke, Kim og Gabor - resultater - se sladderspalten.

Først tak til alle, der mødte op - deltagere og tilskuere - for jeres gode humør.

2. hold blev det til, 9 piger og 1 mand. Vi havde vejret med os! Solen skinnede fra en næsten

skyfri himmel og som sædvanlig var der stillet boder op med masser af god mad og drikke.

Nogen af os havde fået til opgave af Gabor at løbe et testløb for at få fastsat vor AT-tærskel. Alle 10 personer kom godt i mål og som vi kan se i resultatlisten blev det "rene" pigehold nr. 2 - FLOT KLA-RET piger! Det var et rigtigt godt arrangement, så jeg kan kun opfordre alle i KTK-86 til at melde sig til næste år. Der bliver lavet en notits i klubbladet, når tid er.

Med alle de nye piger i klubben skulle det være muligt at danne ca. 4 hold til okt. 94. Så bare kom ud af start-hullerne og mød op til

Gabors træning ti, to og lø (tiderne er et andet sted i bladet). Så vil vi besætte de 4 første pladser som "rene" pigehold.

Der vil også være et løb som 5 x 5 km. stafet i Fælledparken samt kvindeløb mm. På med klubtøjet og lad os vise dem, hvem vi er. - Det gælder også drengene/mændene i klubben.

Mød op til fællestræningen. Det er $\frac{1}{2}$ så hårdt at løbe AT-træning, når man er mange, specielt når det er "SKI-DE KOLDT", vådt og glat.

Klubfest den 13/11.

V/ Erik Tersing.

For ikke at KTKs medlemmer ikke skulle føle sig hensat til ked-somhed, afholdt klubben for anden gang i år klubfest. Den første var den 6. februar.

Lørdag den 13. november, mødte alle der endnu havde overskud til klubfest. Denne gang

i festlige lokaler i Stevns-gade. Hvor Mette sammen sine kokke, havde kreéret et festmåltid, som var adskillige kok-kehuer værdigt.

Vel ankommet, havde alle mænd trukket en seddel med navnet på ens borddame, som man så fandt, alt imens man fik sig en velkomst drinks. Da alle havde fundet det bord de skulle sidde ved, kunne man så gå op til, det meget veltberedte bord, hvor på alverdens kulinariske lækkerier var anrettet. Under middagen gik samtal'en livligt rundt ved de små borde. Efter desserten, som bestod af islagkage, blev der afholdt divs... konkurrenecer. Derefter kunne de som havde balkortet fyldt op, svinge sig til de varierende rytmer som den udemærket D.J. stod for.

Alt i alt, en god fest, professionelt arranget, og en stor tak, til Mette Wendelboe og hendes stab af hjælpe-re, for denne flotte klub-fest.

KTK SUPERSTART 94

En del af landsturneringen

Bestyrelsen v/ Ole Christophersen

KTK arrangerer igen i 1994 stævne på distan-cen 750 - 20 - 5. Datoen bliver 31.07.94 og stævnet indgår som en del af landsturneringen. Dette kan resultere i, at vi får dobbelt så mange deltagere med licens i forhold til i år. Da vi samtidig har utsigt til at få flere motionister med end ved det sidste stævne, tegner stævnet i 1994 godt på papiret. Vi må derfor allerede nu appellere til, at det hårdt ophængte stævneudvalg vil få den nødven-dige støtte fra en bred del af KTKs medlemmer.

Landsturneringen kommer til at se ud som følger:

24.04: Randers	7 - 30 - 3,5 Duathlon
12.06: Roskilde	950 - 45 - 10,5
26.06: Holstebro:	1500 - 40 - 10
31.07: KTK-86:	750 - 20 - 5

Deltagergebyret for motionister vil være kr. 100,- og for licenshavere: kr. 125,- til KTKs stævne.

Forudsætningen for at turneringen bliver til noget er, at der tilmelder sig mindst 10 klubber. En

klub må gerne stille med mere end 1 hold, som består af:

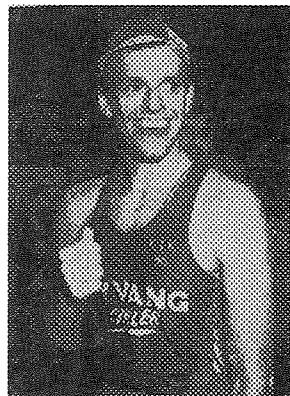
3 herrer senior
1 dame senior
2 herrer veteran
1 dame veteran
1 junior M/K
På hvert hold er det muligt med 2 afbud,

såfremt det ikke er i samme klasse. Hvis en klub stiller med mere end 1 hold, må der i alt max. være 2 afbud. Tiden for de ikke deltagende vil være vindertiden i den pågældende klasse + 20 %.

Kære KTKer. v/Steffen Luders.

Efter at have været medlem af KTK siden klubbens begyndelse, har jeg meldt mig ind i Brøndby Triathlon Club fra næste sæson. Det betyder ikke, at jeg er utilfreds med KTK, tværtimod synes klubben efter et gennemgribende generationsskifte at være på vej til at finde sin nye form med en struktur, der kan vise sig mere stabil og langsigtet end den gamle. Men selvom jeg har været glad for KTK, har jeg lyst til at lære en ny klub at kende og Brøndby Triathlon Club har nogle træningstilbud, der passer rigtig fint til min fortravlede hver-

dag. Derfor skifter jeg klub nu, og glæder mig til fra sidelinien at se KTK forsætte med at udvikle sig. Jeg får stadig Tri-expresen og kan derigennem følge med. Med ønske om en god sæson til jer alle siger jeg tak for nu, Steffen Lüders. Steffen



Sladder-spalten.

V/Signe og Mette.

Vidste du at:

-KTK har afholdt årets fest, synd for dig der ikke var med.

-Årets løb, Søndermarks M/K blev afholdt lørdag d. 20-11-93. Jens Byrge havde med omhu valgt årets første frost- og snevejrsdag. Første runde på ruter, som opvarmning, de fleste lignede Bambi på isen, men det gav et håb om varme. Starten skulle gå, hvor var Janne Elkær.? Jo hun ville varme godt op, så vi ventede 12 min. i minus 3 grader og drivisen mellem tærne tog til. Men der blev løbet trods ventetid, kulde og tænderklapren.

Om aftenen var der fælles spisning, vi var 13 personer. Valget faldt på indisk mad, drivisen forsvandt. Vi blev varmet godt op af karry og

chili. En fornøjelig aften.

-Næste gang vi går ud og spiser bliver d. 8-1-94 efter generalforsamlingen. Så har du lyst til at deltage skal du ringe til Mette på tlf: 31217781.

-Søndermarksløbet vindere blev:

- 1) Jeanne Lorentzen.
 - 2) Erik Mikkelsen.
 - 3) Jens Poulsen.
 - 4) Jesper Bæk
 - 5) Søren Ortved
- Tillykke.....

-Lotte Bak vandt Bananiløbet på MTB d. 21-11-93 for kvinde senior A-klassen.

-Lothar Lange er kommet hjem fra Hawaii med en ironman i øret. Hvad siger i så?

-Peter "Ryvang" og Anne Wilsen har sagt ja til at dele vaskekurv fremover, tillykke med det.

-Vi håber du snart vil blive nævnt i sladder-spalten, alt sludder og gode historier modtages med kyshånd.

Resultater fra Bagsværd Sø stafetten:

KTK-pigerne 1:	3.51.42
Janne Elkær	44.51
Susanne J.	49.35
Anette G. R.	43.20
Signe F. Pedersen	45.56
Mette Wendelboe	48.00

Placering: 2. i kvinder

KTK-pigerne 2+1	4.07.31
Kim Davidsen	43.31
Anne-Mette Haar	46.40
Birgitte Larsen	1.03.10
Anne G. Pettersen	44.12
Rikke Hollenbo	50.06

Placering: 45 i mix.



Har du hørt!?

Redaktionsmøde i "spalten"?
Mette, Signe og Susanne

TRI-EXPRESSEN DECEMBER 93

Navn	Tid	Herning	Helsingør	Roskilde	Tid	Holbæk	Tid	Odense	Tid	Helsingør	Tid	Tid	Tid	Tid	Ringsted	Tid	Point
1 Susanne Jeppersen	1:34:59	1:45:28	2:09:09	2:08:33	2:01:11	1:22:01	2:10:00	1:22:37	2:10:00	1:22:37	2:10:00	1:22:37	2:10:00	1:22:37	2:10:00	1:22:37	555,14
3 Mette Wendelbo	2:00:51	1:53:02	2:43:23	2:53:11	2:45:33	1:40:38	2:35:25	1:25:30	2:38:07	1:41:76	2:38:07	1:41:76	2:38:07	1:41:76	2:38:07	1:41:76	411,76
2 Signe Fjord	1:50:13	1:52:44							2:18:49								359,56
5 Susanne Nielsen									2:01:11								200,00
6 Jeanette Pardorf									2:19:54								173,24
4 Dorthe Rønning									1:33:32								87,69
7 Grete Lange																	85,53

Veteraner

1 Grete Lange 2:03:19

Juniore

1:40:58 1:52:44

1 Signe Fjord 1:50:13 1:52:44

100 2:18:49 383,21

Navn	Tid	Herning	Helsingør	Roskilde	Tid	Holbæk	Tid	Odense	Tid	Helsingør	Tid	Tid	Tid	Total	Total	Total	
Vet I Herre	1:31:39	1:41:00															
Vet II Herre	1:36:37	1:33:14	3:21:27														
Vet III Herre	1:48:12	1:54:19	2:44:23	2:46:33					1:45:09	2:38:08							
1 Benny Ohlsen	1:58:31	1:54:19	2:44:23	2:46:33					1:45:09	2:38:08							591,30
2 Lothar Lange	1:51:19	1:47:08															173,82
5 Erik Tersing																	100,00
3 Knud H. Hansen																	95,17
4 Søren Orvad																	94,37

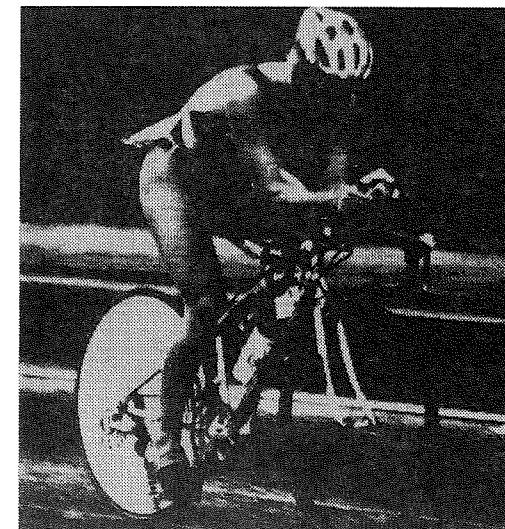
Side 24

KTK-CUP 1993

Navn	Tid	Herning	Helsingør	Roskilde	Tid	Holbæk	Tid	Odense	Tid	Helsingør	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Point
1 Kim Heinesen	1:23:23	1:24:55	1:57:44	1:50:40	1:53:22	1:13:03	1:52:11	1:05:51									
5 Benny Ohlsen	1:47:28	1:42:25	2:30:31	2:26:59	2:18:52	1:26:45	2:15:39	1:12:48	581,77								
2 Jan Hansen	1:58:31	1:54:19	2:44:23	2:46:33	1:45:09	2:38:05											493,50
3 Jens Byrg	1:24:25	1:31:53	1:28:32	2:07:54	2:10:06												492,09
4 John M. Jacobsen	1:31:13	1:33:13	2:12:32	2:12:41	2:14:26												454,33
6 Jakob Nielsen	1:35:10				2:27:55	2:21:41	1:30:07										446,95
7 Peter Kelsall																	341,29
8 Christian S. Pedersen																	315,91
9 Kield T. Andersen																	313,91
10 Michael Grenaa																	271,83
11 Lothar Lange																	265,54
12 Dion Madsen																	229,08
13 Jesper Grönberg																	196,78
14 Finn Rasmussen																	196,05
15 Steffen Luders																	189,22
16 Laurits Jakobsen																	186,46
17 Lars Kristensen																	183,04
18 Per Larson																	178,04
19 Martin Funk Larsen																	173,92
20 Jan Thiele																	165,32
21 Ulrich Ghislé																	144,47
22 Andreas Hankopp																	96,67
23 Henrik Ahrenst																	92,22
24 Knud H. Hansen																	87,44
25 Lars Høst Hansen																	86,78
26 Søren Orvad																	86,46
27 Flemming Ingerslev																	85,95
28 Kenneth M. Pedersen																	85,82
29 Kaare E. Skærgaard																	85,33
30 Mads Iversen																	81,35
31 Michael Leth Pedersen																	80,50
32 Michael Petersen																	80,16
33 Jesper K. Mortensen																	76,25
34 Erik Tersing																	68,50
																	58,44

Side 25

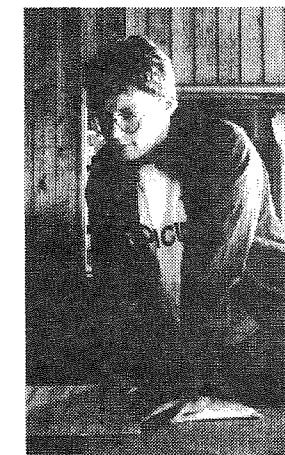
Billeder billeder billeder



Susanne Nielsen - uskarp pga. hastigheden?? Medlem af KTK, professionel og tæt på at vinde ETU-cuppen. Held og lykke i 1994.



Jens Byrge - en af klubbens mest aktive triathleter, til stævner, træning og i særdeleshed i bestyrelsesarbejdet!!!



Martin Funk Larsen - som EDB-mand ved stævnet og ellers altid med i klubarbejdet som bl.a. redaktør.

Den faste rubrik:

Det sker:

KLUBAFTENER OG ANDRE ARRANGEMENTER I 1994, SKRIV DATOERNE IND I DIN KALENDER.

Fra januar til april prøver vi at placere klubafstener med temaer den anden mandag i hver måned. Klubmødet den sidste tirsdag i måned forstætter uændret men vil fremover være hygge, og information fra bestyrelsen. Mødelokalet kan først bestilles ved årsskiftet derfor kan vi ikke garantere, at de bliver afholdt der.

Lørdag d. 8. januar,
Mandag d. 10 januar,
Tirsdag d. 25 januar,
d. 30. januar,
Mandag d. 14 februar,

Tirsdag d. 22 februar,
Mandag d. 14 marts,
Tirsdag d. 29 marts,
Mandag d. 11 april,
Tirsdag d. 26 april,
Tirsdag d. 31 maj,
Tirsdag d. 30 juni,
Tirsdag d. 26 juli,
Tirsdag d. 30 august,
Tirsdag d. 27 september,
Tirsdag d. 25 oktober,
Tirsdag d. 29 november,
December: -94 ingen fast klubften men måske gløgg??

Generalforsamling - se bagsiden af bladet!
idrætsskader og forebyggelse af P. Reinländer.
hygge og sidste nyt.
Kvindeudvalgets madkursus
information om klubben og triathlon i alminde
lighed, hovedsagelig for nye medlemmer af
Jens Byrge.
hygge og sidste nyt.
tema ikke fastsat.
hygge og sidste nyt.
tema ikke fastsat.
hygge og sidste nyt.



H u s k

Generalforsamlingen
lørdag den 8. januar

i

Medborgerhuset,
Blågårds Plads
kl. 14.00