Medlemsblad for KTK-86

TRI-EXPRESSEN

Årgang 9 Jun. 95 nr. 3

KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86

Inde i bladet:

- Formanden har ordet
- Sommersvømning
- Og vintersvømning...
- Klubaftener
- Skandalestævne???
- Beretninger fra ind- og udland
- Terminslister
- mmm!

19 KTKere + trænere og hjælpere, klar til dagens første træningspas på Bornholm

Udkommer mindst 6 gange om året

KTK-86

Bestyrelse:
Formand: Ole Christophersen, Vognmandsmarken 55, 4. tv. 2100 Kbh. Ø. tlf: 3927 1048. Ansvh. TRI-expressen
Kasserer: Lars Eghoff, Broagergade 9, 4. tv, 1672 Kbh. V tlf. 3121 4606
Sekretær: Birgitte Larsen, Platanvej 7, 10. lejl 49, 1810 Frb C, tlf. 3124 2042
Blad: Finn Rasmussen, Fremtidsvej 19, 1. 2860 Søborg tlf. 3156 3741
B-medl Jesper Erlandsen, Strandparksvej 3, 4. tv. 2900 Hellerup tlf. 3162 3176
Sponsorer: Ole Christophersen, Vognmandsmarken 55, 4. tv. 2100 Kbh. Ø tlf: 3927 1048
Suppleanter: Dion Madsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400
Laurits Jacobsen, Dalgas Boulevard 1, 14, 2000 Frb. tlf. 3630 3248
Revisor: Helle Jensen, Reg. revisor.
Rev. suppleant: Florian Schönharting
Registrering: Michael Jepsen, Lundtoftegade 99, 1. th. 2200 Kbh. N tlf. 3185 4936
Aktivitetsudvalget:
Jesper Erlandsen, Strandparksvej 3, 4. tv. 2900 Hellerup tlf. 3162 3176
Torben Nielsen tlf. 3187 5521
Michael Jepsen tlf. 3185 4936
Landsturnering/KTK-CUP:
Stig Sejr Larsen, Schönbergsgade 15, 1. th 1906 Frb. tlf. 3121 7781
Laurits Jacobsen, tlf. 3630 3248
Rikke Hollenbo tlf. 3966 7006
Mette Wendelboe tlf. 3121 7781
Dragt/tøjudvalg:
Laurits Jacobsen, Dalgas Boulevard 1, st. lejl. 14, 2000 F. Kbh. tlf. 3630 3248 (salg/bestilling af klubtøjj)
Festudvalg:
Rikke Hollenbo, Græsmarken 23, 2860 Søborg, tlf. 3966 7006
Susanne Jespersen tlf 3183 3837
Jens Byrge tlf. 3181 2981
Erik Timmermann tlf. 3630 1221
Mette Wendelboe tlf. 3121 7781
Ungdomsudvalget:
Michael Jepsen, Lundtoftegade 99, 1. th. 2200 Kbh. N tlf. 3185 4936,
Jacob Nielsen tlf. 3315 0072,
Rasmus Olsen tlf. 4286 2826
Stævneudvalg 1995
Martin F. Larsen, Herninggade 20, 1. tv. 2100 Kbh. Ø tlf. 3142 6662.
Erik Tersing tlf. 3142 1282.
Rikke Hollenbo tlf. 39667006,
Erik Timmermann, tlf. 3630 1221
Morten Dalby, tlf. 3929 0715
Peter Ellehauge tlf. 3142 9439
Jens Pedersen tlf. 3123 8370
Stævneudvalg 1996
Ole Christophersen, Vognmandsmarken 55, 4. tv. 2100 Kbh. Ø. tlf: 3927 1048.
Jesper Erlandsen tlf. 3162 3176
Birgitte Larsen tlf. 3185 1514
Morten Dalby tlf. 3929 0715
Stig Sejr Larsen tlf. 3121 7781
Mette Wendelboe tlf,. 3121 7781
Morten Duurloo tlf 4498 2026
Trænere:
Svømning: Michael Jepsen, Lundtoftegade 99, 1. th. 2200 Kbh. N tlf. 3185 4936
Dion Madsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400
Cykling: Dion Madsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400, Jesper Erlandsen, Strandparksvej 3, 4. tv. 2900 Hellerup tlf. 3162 3176

Løb: (for medl. af AK-73) Gabor Klözl, Istedgade 114, 5. 1650 Kbh. V tlf. 3121 9600

Svømning:
Se "Svømmeplanen" side 14

Cykling: Fra Mosehuset, Hareskovvej. Søn. 9.30 uden træner for de hurtigste, og samme sted kl. 10.00 med vejviser, hvor gennemsnittet holdes på- eller under 30 km/t med Jesper Erlandsen
Onsdag:
Fra Ryvang Cykler: kl. 15.00 med Dion Madsen.
Fra Mosehuset: 18.00 med Jesper Erlandsen

Løb: (medl. af AK-73) Idrætshuset, Gunnar Nu Hansens plads ti. og to. 17.10 - CA. 18.30. Søndermarken, Valby, lø. 14.30 (overfor officerskolen)

Indhold:

1 Forside
2 "side 2"
3 Indhold
3 Fra redaktøren
4 Formanden har ordet
5 Annonce: Fysioterapeut
6 Vedr. tilskud til Landsturnering
6 Kontingent i KTK. Hvad med..?
8 Annonce: Chromax
9 Kontingent for 2. halvår -95
9 KTKs klubtøj
10 Annonce: Vital Complex
11 Registreringsskema
12 Annonce: Vibenhus Bogtryk
13 Legat til KTK
13 Tillykke
13 Annonce: Grønlund Foto
14 Sommersvømmeplan
15 Annonce: Ryvang Cykler
16 Vintersvømmeplan
17 Annonce: Ironman
18 KTKs nye SVØMMETRÆNER
19 Annonce: Scan-Bike
20 Træningsintelligens
21 Bornholm -95. Dagens KT-K..
22 Bornholmeroplevelser
24 Vintersvømning1994/95
25 Mallorca foråret 95
27 Horsens DU
29 "Og så sagde jeg også..."
31 Landsturnering eller...
33 Mettes madopskrifter
34 Sladderspalten
35 Til alle KTKere
36 Klubmesterskab på Tyren
37 Klubaftener
38 KTK-cup resultater
39 Terminslisten
40 Fælledparkløbet

Til nye medlemmer:

Prøvepakke fra vores sponsor: CHROMAX og VITAL COMPLEX kan afhentes. Kontakt formanden (se side 2)

Fra redaktøren:

Tak for alle billeder og artikler!

I denne udgave af TRI-EXPRESSEN er der mange, der har bidraget med artikler om stævner og andre aktiviteter.

Ikke mindst om træningslejren på Bornholm, der vistnok går over i KTKs historie som den mest veltilrettelagte OG den mest velfungerende. Jeg var selv med de første dage og kan fuldt tilslutte mig tilkendegivelserne i Lasses artikel. Specielt cykeltræningen med Ørsted var en oplevelse og en kærkommen afveksling til turbotræneren, - den krævede flere dages restitution før benene igen kørte i runde cirkler.

Vigtigt:

For at får alle resultater (og artikler) med: Snak sammen til stævnet og aftal, at en sender en resultatliste eller en kopi.

Og husk: Originalt materiale - billeder/lister mv. sender jeg gerne tilbage efter brug.

God træningslyst
Finn Rasmussen

Deadline: 20. juli

FORMANDEN HAR ORDET

Af Ole Christophersen

På KTKs træningssamling på Bornholm, stillede ikke mindre end 19 KTKere og 3 AKere op til træning, undervisning og narrestreger.

Med Hans Henrik Ørsted i spidsen blev der cyklet r.... ud ad bukserne, og da Michael Jepsen stod for svømningen og Kjeld T. for løbetræningen var energidepoterne mildt sagt udtømt, da vi forlod Bornholm efter en uge med mange lærerige timer, intensiv træning, højt humør og en smule solbrune efter en uge i det Bornholmske forår.

Det kan være svært at kapere så meget hård træning med teori, opvask, skæg og ballade - og aerobic - men alle gjorde en beundringsværdig indsats med energi fra Mettes velfungerende køkken.

KTK har været godt repræsenteret ved flere af sæsonens stævner. KTK-cuppen har bl.a. fået mange på banen, og der har været mange tætte opgør både på dame- og herresiden. Det bliver spændende at se, hvem der trækker de længste strå i kampen om klubmesterskabet og afslutning på landsturneringen den 1. juli.

FORTSAT GOD SÆSON.

Formanden (til højre), her i samarbejde om opvasken på Bornholm med redaktøren (til venstre) og stævnelederen (i midten).

IDRÆTSSKADE-
BEHANDLING

AKUT BEHANDLING

GENOPTRÆNING MED
TRÆNINGSVEJLEDNING

DANSKE FYSIOTERAPEUTER

Klinik for Fysioterapi
Jorcks Passage opg. B1
DK-1162 København K.
33 14 23 60
man-fre, kl. 8.30-13.00.

Vedr. tilskud til landsturnering og DM:

Af kasserer Lars Eghoff.

Så fremt man ønsker at få tilskud til de tilskudsberettigede stævner (landsturneringen og DM i Jylland) skal du sende ansøgningen til mig, så jeg har den inden den 1. september 1995, ellers bortfalder tilskuddet.

KONTINGENT I KTK 86 - HVAD MED DET ?

Af Ole Christophersen

Ungdomsmedlemmer betaler ialt kr. 400,00 for et helt år, juniorer kr. 600,00 og seniorer kr. 800,00 + kr. 50,00 til DTriF.

Det kan undre èn, når et medlem, heldigvis meget sjældent, stiller spørgsmål om kontingentets størrelse - med det formål at slippe billigere.

For at undgå for mange af den slags spørgsmål, skal jeg nævne nogle ydelser, som klubben sikrer det enkelte medlem.

SVØMNING:

Vi har adgang til svømmehaller mere end 200 gange årligt.

Adgang som alm. bruger til svømmehaller: 200 x kr. 20,00 = kr. 4.000,00, naturligvis uden træner.

I KTK har vi adgang til svømning med svømmetræner i mere end 200 timer om året.

CYKLING:

I KTK er der arrangeret cykeltræning hver onsdag og søndag.

LØB:

KTK giver tilskud til medlemsskab af AK 73 på kr. 200,00 om året.

STÆVNER:

KTK giver tilskud til alle DM-stævner og alle stævner i landsturneringen, som finder sted i Jylland, på kr.

200,00 pr. medlem pr. arrangement - ialt til 6 stævner i 1995.

KURSUSVIRKSOMHED:

KTK giver tilskud til alle godkendte lederkurser - uanset beliggenhed indenfor landets grænser - så det enkelte medlem kun selv betaler kr. 100,00 incl. transport.

TRÆNINGSSAMLINGER:

KTK arrangerer træningssamlinger for medlemmer og ledere, så udgiften for det enkelte medlem kun andrager ca. 70 % af de reelle udgifter.

KLUBAFTENER:

KTK arrangerer mindst 10 klubaftener om året om et aktuelt og spændende emne - oftest med en ekstern indleder.

KLUBTØJ:

KTK sælger klubtøj til langt under butikspriser.

KOSTTILSKUD:

KTK giver nye medlemmer - og så vidt jeg husker også nogle få "gamle" - kosttilskud for over kr. 200,00.

PRÆMIER:

KTK giver præmier til mange, som gør en ekstraordinær indsats. Dette kommer bl.a. til udtryk på den årlige generalforsamling, f.eks. når man bliver placeret i KTK-cuppen, ved DM, ved klubmesterskabet i trialthlon og cykling, som Årets Fighter eller hvis man på anden måde har trukket et tungt læs for klubben.

KLUBFEST:

KTK arrangerer hvert år en medlemsfest.

TRI-EXPRESSEN:

KTKs medlemsblad, Tri-expressen, får du ind ad døren mindst 6 gange om året.

KTK-STÆVNER:

KTK arrangerer hvert år mindst 1 stævne, som profilerer tri-sporten og klubben på en positiv måde.

Alle de ovenfor nævnte goder/ udgifter kan kontingentet naturligvis ikke bære alene. Vi har heldigvis en række sponsorer, som hjælper os godt på vej, og naturligvis spiller den offentlige støtte også afgørende ind, når aktiviteterne skal planlægges.

Men at man skal være medlem af KTK for at få så meget ud af et forholdsvis beskedent kontingent, er der vist ingen tvivl om - eller hvad ?

Interpharm INDUSTRIPARKEN 4, DK-2750 BALLERUP, TLF. 44 66 80 08 – FAX 44 66 88 08

CHROMAX
– en genvej til øget muskel-styrke

Til triathleter 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. 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. 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.

KONTINGENT FOR 2. HALVÅR 95

Af Ole Christophersen

UNGDOM -	13 TIL OG MED 16 ÅR: KR. 200,00
JUNIOR -	17 TIL OG MED 20 ÅR: KR. 300,00
SENIOR -	21 TIL OG MED 99 ÅR: KR. 400,00

ALLE NYE MEDLEMMER SKAL DERUDOVER INDBETALE KR. 50,00 TIL DTriF SAMTIDIG MED KONTINGENTET.

ALLE NYE MEDLEMMER, SAMT MEDLEMMER SOM ØNSKER LICENS INCL. TRIATHLON, tri-forbundets tidsskrift, SKAL UDFYLDE REGISTRERINGSSKEMAET (på side 11) OG SENDE TIL MICHAEL JEPSEN, LUNDTOFTEGADE 99, 1.TH., 2200 N.

KONTINGENTET SKAL VÆRE INDBETALT SENEST DEN 15. JULI.

KTKs KLUBTØJ

Af Ole Christophersen

	MEDLEMSPRISER	BUTIKSPRISER
Tridragt:	kr. 300,-	kr. 460,-
Badedragt:	kr. 200,-	kr. 325,-
Top:	kr. 150,-	kr. 199,-
Singlet:	kr. 200,-	kr. 230,-
Lange tights:	kr. 250,-	kr. 349,-
Korte tights:	kr. 175,-	kr. 249,-
Badebukser:	kr. 125,-	kr. 259,-
Overtrækssæt:	kr. 420,-	kr. 598,-

Tøjet bestilles og betales hos
Laurits Jakobsen, Dalgas Boulevard 1, lejl. 14, 2000 F.
Tlf. 36 303248.

Interpharm INDUSTRIPARKEN 4, DK-2750 BALLERUP, TLF. 44 66 80 08 - FAX 44 66 88 08

Energi og modstands-kraft med Vital Complex

Energibomben Vital Complex øger kroppens energiniveau og modstandskraft.

Vital Complex indeholder de 4 oftest anvendte "opkvikkere", nemlig **Ginseng, Gelé Royal, Rosmarin** og **Pollen** i stærkt koncentreret, men 100% naturlig form.

Et sundt liv med Vital Complex
Det mest karakteristiske fælles træk ved de fire ingredienser, som tilsammen udgør **Vital Complex**, er, at de styrker almenvellet hos brugeren. De er alle regenererende - gen-opbyggende - stoffer, der giver energi og overskud og dermed større mental styrke og modstandskraft i pressede situationer.
Menneskets modstandskraft er i høj grad afhængig af de aktive, hvide blodlegemer, der bekæmper skadelige mikro-organismer og producerer de nødvendige antistoffer. **Vital Complex** stimulerer netop de hvide blodlegemer og gør dem aktive og funktionsduelige.

Den rigtige virkning forudsætter imidlertid daglig, vedvarende brug af **Vital Complex**. Det anbefales at tage 3 kapsler dagligt i starten, og derefter trappe ned til hhv. 2 og derefter 1 kapsel om dagen.

Vital Complex forhandles hos Matas og i helsekostforretninger til kr. 120,00 for 60 kapsler.

DANSK TRIATHLON FORBUND/DANISH TRIATHLON ASSOCIATION
Medlem af: Dansk Idræts-Forbund, Team Danmark, ETU (European Triathlon Union), ITU (International Triathlon Union)

DANSK TRIATHLON FORBUND

Registrering for 1995
klub:_____

medlemsnr/licensnr/ny:_____
navn: _____
adresse: _____
post nr.: _____ by:_____

tlf: _____

født(dd-md-år):_____
køn: K:___ M:___

Jeg betaler hermed:

___medlemsafgift excl. Triathlon	kr. 50
___licens incl. medlemsafgift og Triathlon	kr. 250
___efterbestilt licens incl. Triathlon	kr. 200

underskrift:_____

Det udfyldte skema afleveres eller sendes til **klubben** som sender det videre.

HUSK! Dansk Triathlon Forbund registrerer først, når betaling er modtaget!!!

Vi støtter Dansk Triathlon

NIKE TEAM TJEP TRYK SCANIA

Vibenhus bogtryk

Bogholderallé 30
2720 Vanløse
telf. 3174 6062
fax 3174 0290

LEGAT TIL KTK 86 PÅ KR. 5.000,00

Af Ole Christophersen

MARTHA OG NIELS NIELSENS MINDEFOND HAR, VIA DANMARKS IDRÆTSFORBUND, SKÆNKET KTK 86 ET LEGAT PÅ KR. 5.000,00.

STØTTEN ER GIVET, MED ANBEFALING FRA DANSK TRIATHLON FORBUND, FOR AT GIVE OS STØRRE MULIGHEDER FOR AT FORTSÆTTE OG UDVIKLE DE MANGE INITIATIVER, VI FIK STARTET I 1994.

VI SIGER HERMED TAK FOR STØTTEN, IDET VI NATURLIGVIS VIL LEVE OP TIL DE FORVENTNINGER DENNE ER FORBUNDET MED.

TILLYKKE

Jeg vil med dette lille indlæg ønske Yvonne Ohlsen, Bennys kone, hjertelig tillykke med den runde dag, som jo desværre lige skulle falde på dagen for vores stævne den 25.05.95., hvor hun plejer at bistå os med sin erfarne hjælp.

I håbet om, at du vil få en dejlig dag, ønsker vi dig alt godt i fremtiden.

Lene og Erik.

GRØNLUND FOTO
v/ E. Knudsen
Østerbrogade 134 · 2100 København Ø
Tlf. 31 38 47 90 · Giro 7 27 29 95
Fax 31 26 17 11

FOTO expert

Vi udfører individuelle opgaver:

Dit yndlingsbillede på T-shirts, forklæde, kasket, mulepose, slips, hagesmæk, paraply, krus, platte eller puslespil.

KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86

Årets fighter 1995

SOMMERPLAN FOR TRI-SVØMNING

Af Ole Christophersen

HAVSVØMNING, BELLEVUE STRAND v/ 10 KM. STENEN

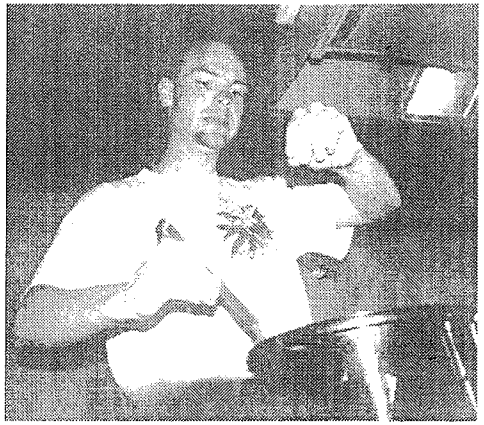
MICHAEL JEPSEN: DANSK MESTER PÅ 10.KM DISTANCEN I HAVSVØMNING
DION MADSEN: KENDT TRIATHLET OG HAVSVØMMER
TIRSDAG + TORSDAG:
KL. 20.00
START: VANDTEMPERATUR PÅ 15 GRADER C.
SIDSTE TRÆNINGSAFTEN: AFGØRES AF VANDTEMPERATUREN.

BAUNEHØJ FRILUFTSBAD

MICHAEL JEPSEN LAVER SVØMMEPROGRAMMER
MANDAG + ONSDAG:
KL. 18.30 - 20.30
UNDTAGET HERFOR ER UGE 28 OG 29 (10. - 19. JULI, BEGGE DAGE INCL.)
P.G.A. FERIELUKNING.
SIDSTE TRÆNINGSAFTEN: ONSDAG DEN 2. AUGUST

BELLAHØJ FRILUFTSBAD

MANDAG + TIRSDAG + ONSDAG + TORSDAG:
ADGANG TIL BADET SAMMEN MED ANDRE KLUBBER
ALLE DAGE HELE SOMMEREN
KL. 17.00 - 19.30
SIDSTE TRÆNINGSAFTEN: TORSDAG DEN 10. AUGUST



Og så lige 25 m. meter mere, så er du "færdig" (red). Michael - KTKs svømmedirigent - her igang med at dirigere madgryderne.

RYVANG CYKLER

Sommertilbud

Først et par små appetitvækkere på cykler:

TREK CARBON
Mont. med CAMPAGNOLO veloche Ergopower, Look pedal str. 60 og 52 cm
Pris: kr. 8.995,- (samme pris med tri-bøjle og index)

CANNONDALE R
MONT. M. SHIMANO 105 STI, Look pedal osv.
Pris: kr. 9.500,-

CANNONDALE R
Mont. m. SHIMANO STI fra kr. 8.995,-
Pris: kr. 6.500,-

Glædeligt nyt - Ryvangs 10-rørs CARBON-ramme er endelig på lager igen. Men skynd dig, der er kun få styk. - Prøv en tur - du får et chok!
Pris: kr. 5.795,- (incl. Carbon forgaffel)

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

Masser af tøj til det danske vejr fra bl.a. SPEEDO, - Ultima - Castelli - Ghost osv

HVORNÅR OG HVORDAN MED VINTERSVØMNINGEN ?

Af Ole Christophersen

Indendørssæsonen starter i september måned med visse små ændringer i forhold til sidste sæson.

FREDAG DEN 1. SEPTEMBER: VESTERBRO SVØMMEHAL

MED TRÆNER
KL. 17.00 - 18.30: 4 BANER.

TIRSDAG DEN 5. SEPTEMBER: DHL, NØRRE ALLE' 51

MED TRÆNER
KL. 21.00 - 22.00: HELE HALLEN.

ONSDAG DEN 6. SEPTEMBER: EMDRUP SVØMMEBAD

UDEN TRÆNER
KL. 19.30 - 21.00: 3 BANER. KL. 21.10 - 22.00: HELE HALLEN.

TORSDAG DEN 7. SEPTEMBER: DHL, NØRRE ALLE' 51

MED TRÆNER
21.00 - 22.30: HELE HALLEN.

I Emdrup svømmer vi i år ved siden af USG, som har fået foden indenfor i de offentlige svømmehaller. Tillykke med det!

I DHL om torsdagen er vi blevet flyttet ½ time tilbage, fordi USG har fået ½ time mere tidligere på aftenen og dermed har været årsag til, at PI. og efterfølgende KTK har måttet rykke ½ time. Dette hænger sammen med et internt samarbejdsforhold mellem DHL og USG.

Nu er USG jo en slags venner til KTK, vores nye træner er iøvrigt også træner i USG, så lad os tag tingene som de er og få det bedst mulige ud af de nye forhold.

Jeg tror personligt på en rigtig god svømmesæson for KTK.

GLEM KOMPROMISSER OG NEMME LØSNINGER...

Specialbutik Ironman har triathlontøj fra Speedo, New Line, Ron Hill:

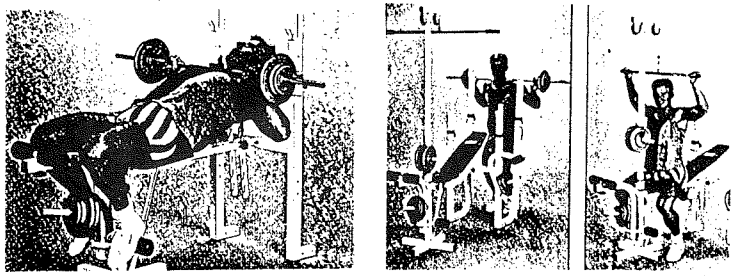
- Korte tritights m/polstring.
- Badedragter m/polstring.
- Kort tritop med og uden lommer.
- Multi svømmetop.
- Speedo våddragter.

Specialpris -20% til alle KTK'ere!

Komplet træningsstation, hvor du har mulighed for at træne alle muskelgrupper!

Bænk, butterfly, bencurl, knæbøj, 25 kg vægtsæt incl. stang m/låse:

Før 5.499,- **Special KTK-pris 2.999,-**



IRON MAN
- SPORTSBUTIK FOR MÆND DER FLYTTER GRÆNSER
Nørregade 45 • 1165 København K. Tlf. 33 15 36 46

KTKs NYE SVØMMETRÆNER PRÆSENTERER SIG

Af Peter B. Petersen

Peter B. Petersen

Efter behagelige forhandlinger - d.v.s. med lodder trisser, blod, sved og tårer - med KTKs bestyrelse (i særdeleshed Ole Christophersen), er vi blevet enige om, at undertegnede skal tiltræde som svømmetræner for KTK 86 fra starten af næste sæson.

Min baggrund, for at tiltræde denne attraktive stilling, er en generel interesse for triathlon og særdeleshed for svømning.

Jeg har været aktiv konkurrencesvømmer i Kørsør Svømmeklub i 10 år (fra 1978 - 88) med adskilige deltagelser ved diverse regionale og nationale mesterskaber. Jeg fattede interesse for tri i begyndelsen af firserne og var selv aktiv triathlet fra 88 til 90. Siden har jeg, ved siden af et "svømmende efterår" i USG, været en del af USGs (Universitetets Svømmeklub) trænerteam i 5 år. Ud over dette har jeg været assisterende cheftræner i svømmeklubben København KFUM i indeværende sæson.

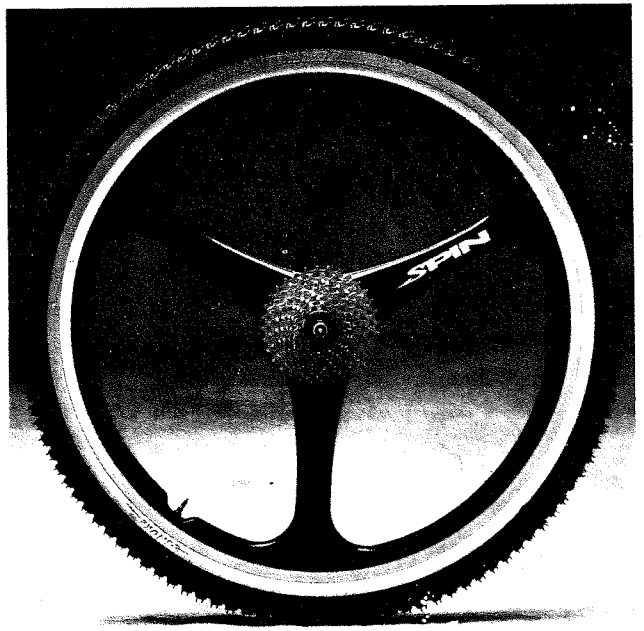
De sidste 4 sæsoner har jeg, med stor interesse og fascination, deltaget ved De Åbne Danske Mesterskaber i Havsvømning (hvor jeg er forsvarende mester på 5-km.-distancen). Denne fascination for svømning i åbent hav har ligeledes skærpet min interesse for triathlon, hvor denne diciplin jo som bekendt indgår som en vigtig del. Jeg ser mig derfor, i al beskedenhed, i stand til at kunne bidrage med den portion viden og erfaring, der bl.a. skal til for at skabe et godt resultat i åbent hav, som jo igen er en forudsætning for et godt tri-resultat.

Jeg har både gennem min aktive "tri-karriere", og mine diverse trænerjobs stiftet bekendtskab med mange KTKere, og med mindre disse KTKere hører til undtagelserne, virker klubben som en klub med et klima, et trænings- og ambitionsniveau, som netop svarer til mit ditto.

Med håbet om et godt og frugtbart samarbejde, samt et stort fremmøde og højt engagement ved svømmetræningen, ønsker jeg alle en god sæson.

Peter B. Petersen
Svømmetræner.

SPIN
3-Egershjul



USA carbonhjul
med USA CNC-skåret nav.
Til MTB & triathlon. 26" & 700 C.
Til åbne dæk & lukkede ringe.
Med aluminiumsfælg der kan udskiftes.

Chok-pris for et sæt (2 hjul) 7995,-
– halv pris af tilsvarende hjul –

Nærmeste forhandler anvises af:
SCAN-BIKE Tel. 86805488

TRÆNINGSINTELLIGENS

Af Ole Christophersen

STÆDIGHED, VILJESTYRKE, VANVITTIG GALSKAB OG TALENT, er en af de mange overskrifter på artikler om HANS HENRIK ØRSTED.

Måske skulle der indføjes FLID, ENERGI, ISKOLD HÅRD MÅLSÆTNING og TRÆNING.

Han startede i 1970 som knægt og vandt det første år 18 ud af 21 løb i Ældste Drengeklasse.

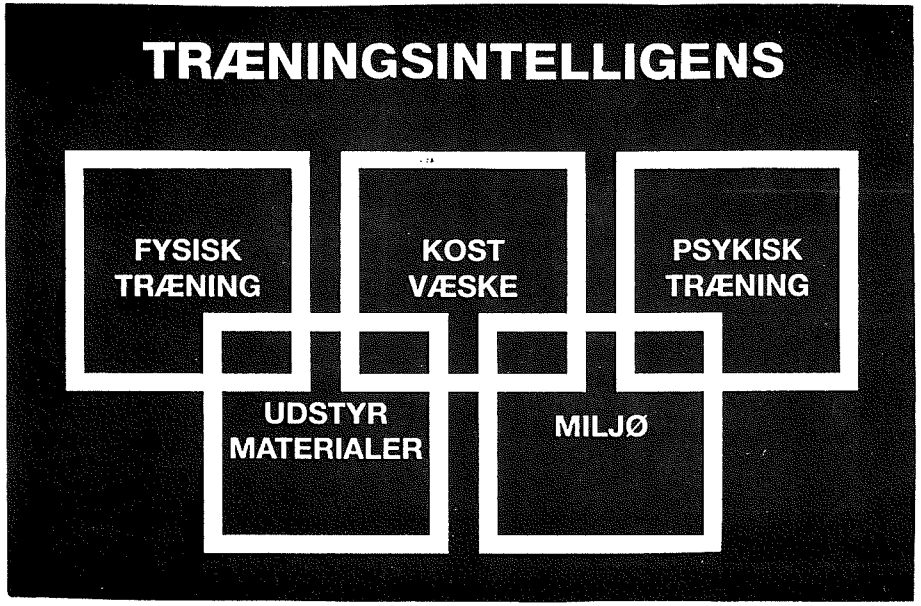
I 1975, 76 og 77 blev han dansk mester og erobrede 5 danske mesterskaber i 1978.

Ikke mindre end 5 verdensrekorder blev det til i 1980.

i 1984 blev Hans Henrik for første gang verdensmester i 5 km. forfølgelsesløb i Barcelona, hvor han indhentede samtlige sine modstandere. 2 gange til blev han verdensmester, før han valgte at stoppe sin karriere og hellige sig familien og erhvervslivet, som jo blot er en anden form for karriere.

Hans Henrik, som var medvirkende årsag til at Bornholmer-lejren blev så vellykket, fortalte i sit debatoplæg om TRÆNINGSINTELLIGENS.

De 5 områder, som skemaet består af, er af afgørende betydning for det resultat man vil opnå. Der skal altså arbejdes mest med det svageste led i kæden.



BORNHOLM 95.

DAGENS KT-KLUMMER

Af Ole Christophersen

På den meget omtalte træningssamling på Bornholm blev der foretaget mange kulturelle tiltag.

TORBEN - Esbjerg-manden - havde fået en god ide': DER SKULLE KÅRES EN KTKer HVER DAG - EN ÆGTE KT-KLUMMER.

For at blive dagens KT-KLUMMER skulle man udføre uheldig adfærd - MERE UHELDIG END SELV UHELDIGE MENNESKER KUNNE FINDE PÅ.

Alle kunne deltage - og alle deltog, og hver dag var der benhård kamp til stregen.

At de bedste vandt, er der ingen tvivl om:

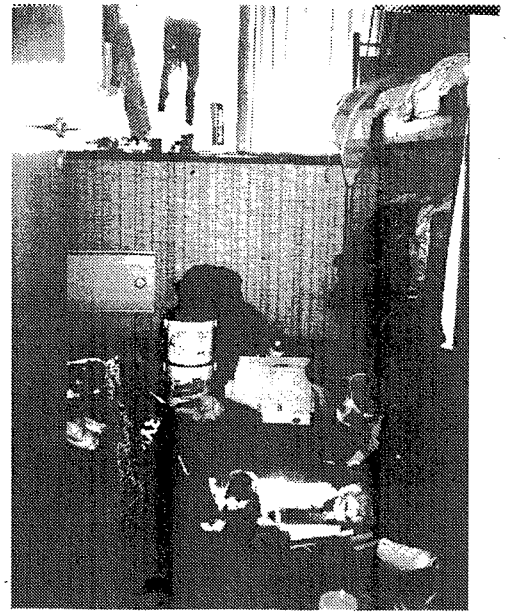
Den	29.04: STIG SEJR LARSEN
Den	30.04: DION MADSEN
Den	01.05: LASSE TRAFF
Den	02.05: LONE KJÆR
Den	03.05: DION MADSEN (2. gang)
Den	04.05: TORBEN NIELSEN
Den	05.05: MARTIN FUNK LARSEN

KT-klummer, Martin Funk Larsen, slapper også af, når han støvsuger

Lasse Traff bærer sin nye KT-klummer trøje med stoltbed

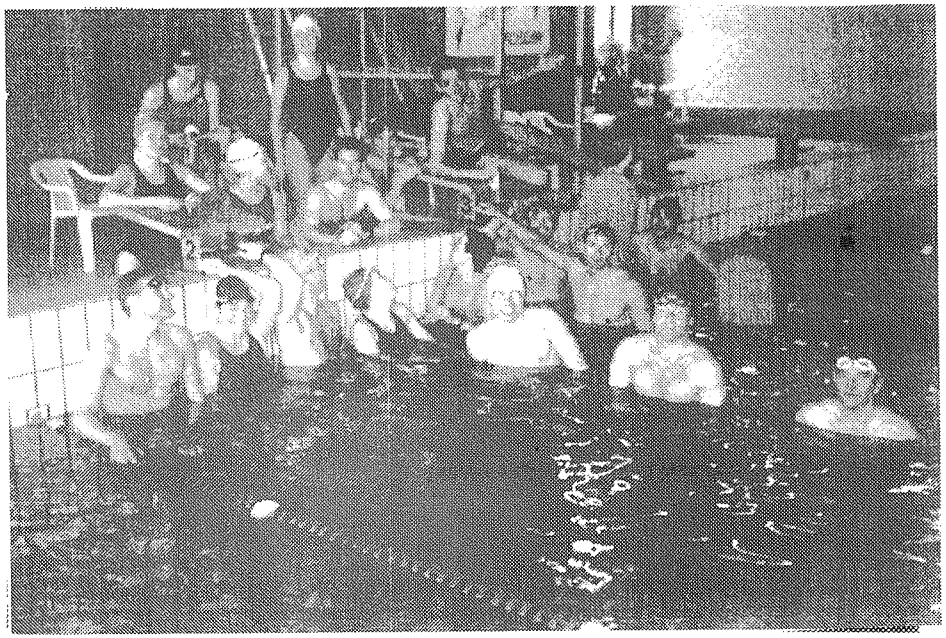
BORNHOLMEROPLEVELSER

Af Ole Christophersen



Alle ville sole sig. Det hvide i billedet er triathleter om foråret (red).

Overblik over det medbragte, "Amerikansk orden" (det hele ligger øverst), eller ROD? (red).Miljø: Dion, kjeld, Torben og Micheal deler værelse.

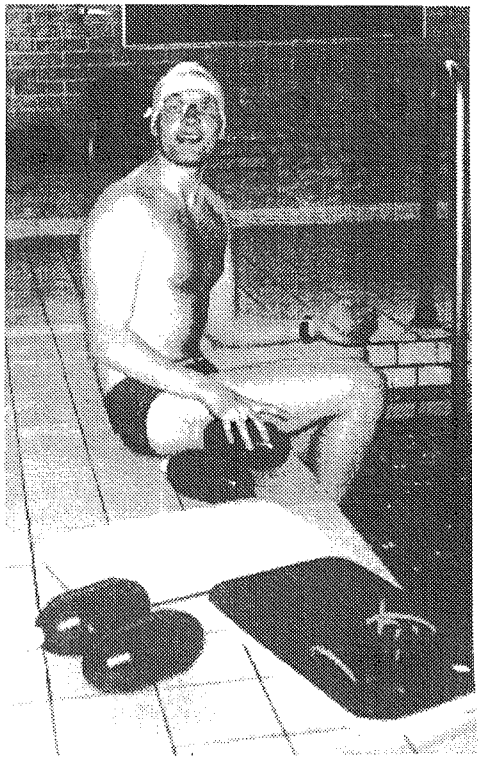


Gudhjem Svømmehal, en hal for Guder.

Camilla får indstillet sin sadel af Hans Henrik. Det gav hende yderligere favoritværdighed i KTK-cuppen.

Vintersvømning 1994/95.

Af Jens Byrge Nielsen



I efteråret 1993 tiltrådte Claus Rasmussen, som svømmetræner efter Søren Johansen. Umiddelbart efter arrangerede klubben og Claus assisteret af Ebbe Rasmussen et særdeles grundigt to måneders svømmeteknisk kursus for alle medlemmer. Svømmerne fik hurtigt indtryk af, at de havde fået en væsentlig mere engageret træner. Programmerne var med elementer som undertegnede ikke tidligere havde prøvet, såsom hej-farmor-svømning, tri-banesvømning og underholdende juleafslutninger med div. svømmelege. Han deltog også i arrangementer uden for klordampenes rækkevidde, flittig torsdags cafegæst, "drukkenbolt" ved klubfesterne og casanova ved juleafslutningerne. Claus formåede at give den dvalende svømmetræning et frisk pust og var på mange måder en inspirerende svømmetræner for undertegnede.

Som alle nok har bemærket overtog Øjvind Loftheim trænerrollen i april og vintersæsonen ud. Øjvind var tydeligt fra den gamle "svømme-skole", man skulle i vandet til tiden, hovedserier var længere og man (undertegnede) fornemmede konstant de smældende piskeslag. En ledelsesform jeg kunne nikke genkendende til fra min gamle svømmeklub MK-31. Serier med 1500/8oo/5oo meter inkl. virkede for nogle personer måske dræbende for motivationen, men for mig var de ren nostalgi.

Torsdag d. 4. maj blev vi (15 personer) testet på 2 gange 400 meter fri. På den første 4oo meter var det uden våddragt og den anden med. Da vi ikke var flere fik næsten alle egen bane, fordi vi svømmede begge max-tester i to heats.

Efter de to første heats uden våddragt var tiderne fra 5 min 16 sek. til 8 min 10 sek., det vil sige en

differencen på 2 min. 54 sek. Derefter klemte vi os ned i egne våddragter og for nogles vedkomne lånte. Pausen mellem testene var ca. + time. Tiderne blev forbedret til 5 min 01 sek - 7 min. 30 sek. og differencen blev reduceret til 2 min 29 sek. Men nok så bemærkelsesværdigt (ikke for undertegnede!) var forbedringerne størst hos de langsommere svømmere, med Florian Schönharting og Tom Vinnergaard som topscorer med henholdvis 59 sek. og 55 sek.

Forbedringerne kunne formodentlig have været større, hvis testerne lå på to forskellige dage, men tiderne bekræfter kun alle tidligere mere eller mindre videnskabelige tests. Langsommere svømmere får størst udbytte ved brug af våddragter. Så der er formodentligt nogle som håber vores maj-sommervejr forsætter istedet for en lignende hedebølge fra i fjor.?

P.S. For retfærdighedens skyld vil jeg oplyse at Øyvind Loftheim svømmede med i 4. og sidste heat uden våddragt. Med 100 meter løs opvarmning, fik den tidligere 1500 meter danmarksmester den "beskedne" tid ca. 4 min. 45 sek.

P.P.S. Hvis nogle kunne have interesse i at vide det, vil undertegnede træne havsvømning ved Charlottenlund fort søndag eftermiddag, når vandettemperaturen er min. 16 grader.

Jens Byrge Nielsen. (Tlf: 31-812981)

MALLORCA FORÅRET 95

Af Torben Nielsen

For mit vedkommende kom ideen til denne tur ret impulsivt, det hele startede faktisk kun fjorten dage før afrejsen. Det var Laurits, der sammen med fire andre havde bestilt en billig cykelrejse hos Tjæreborg rejser med afrejse fra Kbh. den 28.03. Efter én dags betænkningstid sagde jeg ja til at tage en uge sydpå.

I forvejen havde jeg hørt en hel masse om denne meget besøgte ferieø, dog var de fleste af historierne af mere useriøs art, så det var med en vis nysgerrighed , vi drog afsted. Da det endelig blev den 28. marts, var alt faldet på plads, og som prikken over i'et havde det tilmed sneet om morgenen, således, at glæden ved at skulle syd på steg endnu et par grader.

Første nedtur på turen kom dog da vi landede i Palma lufthavn, det viste sig nemlig at temperaturen kun var 13 grader, og at det blæste rimeligt meget, så humøret faldt lige et par grader igen.

Fra lufthavnen var der arrangeret en fragtmand til at transportere cyklerne til Alucida, hvor vi skulle tilbringe den næste uge - i hvertfald nætterne.

Efter indkvarteringen og en let gang frokost blev cyklerne samlet og gjort klar til den næste uges strabasser, der skulle vise sig at blive hårdere end undertegnede havde regnet med. Hen på eftermiddagen skulle den første

tur så køres, vi havde aftalt en let tur fra hotellet og op på nordspidsen ved Formentor, en tur på ca. 70 km. for ikke at brænde al energien af den første dag. Men som altid når man er kommet afsted, går der lidt inflation i hastigheden, og der blev således kørt rikeligt stærkt opad bjerget på vejen ud, selv nåede jeg op på puls 185, hvilket er 3 slag fra max. så det må siges at være et roligt udlæg på en uges træningslejr.

På vejen hjem havde vi så vores eneste uheld på hele turen, det var således også slemt nok der skete det, at Johnny, den ene af Laurits' kolleger, punkterede på forhjulet. Det i sig selv lyder harmløst nok, problemet var bare at det skete med en hastighed på 65 km/t ned ad et bjerg. Det hele resulterede i, at han tog den forover cyklen med hovedet ned i asfalten.

Da vi andre nåede frem, var han bevidstløs og helt væk, men i løbet af nogle minutter var han rimelig klar i hovedet igen, dog havde han et kortvarigt hukommelsestab. Som altid når noget sådant sker for en cykelrytter kommer replikken: "Er der sket noget med min cykel?" Det kunne vi dog trøste ham med, at det var der ikke. Uheldet kostede ham 2 dage på det lokale sygehus, og han fik syet 6 sting i hovedet, hvilket var billigt sluppet, når man tænker på, hvad der kunne være sket, hvis han ikke havde haft cykelhjelm på.

De næste 6 dage kløede vi andre ufortrødent på, og fik kørt en hel masse kilometer. Det skal her nævnes, at hvis man er meget interesseret i at komme igang med cykeltræningen tidligt på året, så kan en tur til Mallorca anbefales, da vejene er i perfekt stand, billisterne er meget hensynsfulde og vejret er godt.

Efter at vi de to første dage havde haft vejr, der til forveksling kunne ligne det danske, blev det nemlig kanon godt de resterende dage. Noget andet, der er meget tiltrækkende ved at cykeltræne på Mallorca, er bjergene. Det er utroligt fascinerende at køre op kilometer efter kilometer, og så kunne kigge på de andre, der sidder og hænger 2 - 3 hylder nede (eller oppe), man finder hurtigt ud af, at det gælder om at finde sit eget tråd for ikke at gå død længere oppe.

Når man nu ser tilbage på turen, så lavede vi nok nogle fejl, idet vi ikke på forhånd havde planlagt, hvor meget vi skulle køre, og hvor hårdt der skulle køres, så hvis man skulle afsted igen til næste år - hvilket jeg er meget tændt på - så skulle det nok være i 14 dage, og så med en enkelt eller 2 fridage. Vi fik godt nok kørt 850 km på 7 dage, men den sidste tur vi kørte, der lå pulsen 20 slag lavere end den gjorde den første dag, og det var på samme bjerg, med samme intensitet, så hvem sagde noget om overtrænings-lejr?

Som allerede nævnt, er jeg interesseret i en tur igen til næste år, og det ved jeg, at der også er andre, der er, så det kunne være sjovt om vi var nogle stykker, der sammen drog afsted, så i andre også kan se, at det ikke bare er bakker på størrelse med Tyren vi taler om, når vi praler inde i saunaen.

Horsens Duathlon den 26. april 1995

DM Duathlon

Af Rikke Hollenbo

Fredag aften før DM blev jeg ringet op af Mette W., der ville høre om jeg også skulle med til Horsens med den "planlagte" Fællestransport. Det skulle jeg, og hun svarede, "så mangler vi 3 pladser"!!!

Jeg indvilgede i at ringe til andre klubber i København for at høre, om de havde ledige pladser. Efter jeg havde talt med 3 klubber, fandt jeg 3 pladser hos Tri-4. Glad over mit fund, ringede jeg tilbage til Mette.

I mellemtiden havde hun skaffet en bil!! Så to biler ville køre søndag morgen kl. 5.00.Jyde som jeg er, udtænkte jeg den plan, at jeg ville tage med Tri-4 lørdag, så jeg kunne kombinere konkurrencen med et besøg hos min familie. Som sagt så gjort, og det viste sig at være heldigt for mig!

For ca. en halv time før start ankom Mette, Camilla og Jette, Peter Ellehauges søster, til "kamppladsen". Først var en af cyklerne på taget gået løs, og derefter havde de haft en punktering. Resten af turen, i en ældre bil, var foregået i et hæsblæsende tempo for at nå den sidste færge, så de stadig kunne nå at deltage i stævnet. Begge deltog og havde så vidt jeg ved, et rimeligt godt "race" - det kunne mit nervøse sind ikke have klaret!!!

Drengene ankom 10 - 15 min før pigerne, men da de først skulle i ilden en time senere ankom de jo i "god tid".

Da starten til de 7 km. løb lød, lagde vi 3 førnævnte piger os godt til rette i bageste række, mens Jeanette P. lagde sig midt i feltet. Vejrguderne havde, hvor utroligt det end lyder, valgt at

lægge årets første varme dag (15 - 20 gr.) netop denne søndag, og det blev meget varmt at løbe efter de første 2 - 3 km.

Jeanette lå, da jeg mødte hende før vendepunktet, i den bedste halvdel, Camilla så omkring midten og Mette lå et stykke efter mig. De sidste km. var lange, men ca. 50 m. foran mig lå "en lille modstander", som jeg ikke ville tabe af syne - for så havde jeg jo en lille "gulerod" til cykelturen.

I skiftezonen var jeg hurtigere end hende, men da jeg havde lidt problemer med at sætte cykelskoene fast, lagde hun ud i en spurt, for at ryste mig af. Jeg havde imidlerttid set, at vi efter 200 m og et højresving skulle køre ca. 500 m. ned ad bakke, så jeg tog den med ro og drak en masse. For enden af bakken overhalede jeg hende, og da det derefter gik op ad bakke og hun "i stå", så jeg hende ikke mere.

Ruten var smuk og meget kuperet, Nogen havde fortalt mig, at der var 3 store bakker, men jeg mener nu, at der var 6 - 7 stykker. Ruten var 15 km., så bakkerne skulle passeres 2 gange. Da jeg havde kørt 25 km., og den sidste bakke ventede forude, så jeg pludselig en KTKer foran. Det var Camilla, og hun syntes også at det var utroligt hårdt.

Først var jeg opstemt over at overhale hende, men blev bagefter lidt trist - Camilla løber meget bedre end mig!!!

3,5 km. er ikke særligt langt at løbe, men i en DU er 3,5 km. hårde. Jeg mødte Jeanette, da jeg havde løbet ca. 500 m. Hun sluttede som nr. 4. i tiden 1.39.27.

Ved vendepunktet lå Camilla ca. 20 m. bag ved mig. En km. før mål overhalede hun mig, og jeg kæmpede hårdt for at hænge på. Det lykkedes, men i spurten var jeg flad, og hun "vandt" velfortjent i tiden 1.49.58. Jeg fik noteret tiden 1.49.59. Mette kom ind ca. 10 min senere. Flot og godt kæmpet, da det var første gang i år, at hun løb 10 km. efter den langvarige skade i foden.

Stævnet var velorganiseret, og jeg har kun hørt rosende ord om det. Da vejret oven i købet var super godt, var det en glad og træt Rikke, der tog hjem.

EPILOG:

Drengenes resultater ved jeg ikke meget om, og jeg vil overlade det til resultatlisten at fortælle dette.

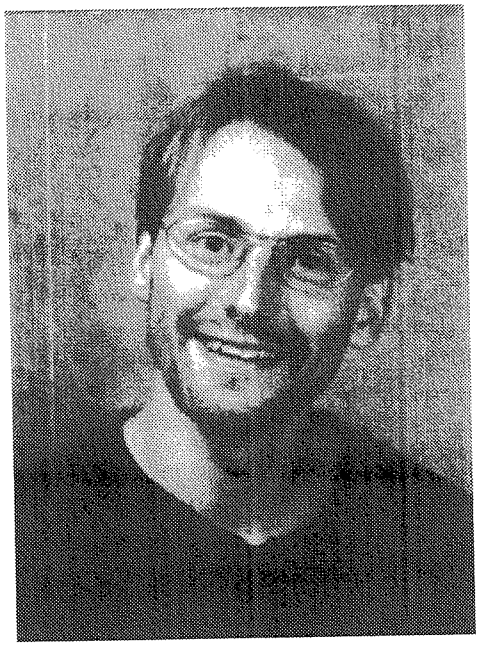
Dog synes jeg, at det bør nævnes, at Kjeld Olsen fra AK-73 , som også var med på træningslejren på Bornholm, deltog i motionsklassen og vandt den.

Tillykke med DM for hold!!!!!

Pigernes resultater er nævnt i artiklen, her er de øvrige KTKeres resultater:

Sen. Herrer
27 Laurits Jacobsen 1.28.48
32 Stig Sejr Larsen 1.29.43
46 Peter Ellehauge 1.32.54
49 Jesper Bæk 1.33.11
74 Kim Heinesen 1.39.49
76 Lars Eghoff 1.41 21
80 Jan Hein 1.44.12
Torben Nielsen, udgået
Herrer 35 - 39
14 Jesper Erlandsen 1.43.51

"Og så sagde jeg også...."



Artiklens forfatter uden KT-Klummertrønen - som han, efter eget udsagn, fik til at lugte af "mand", efter cykeltræningen.

En (ind)beretning fra sømændenes, cowboydernes og de hårde negles verden. Om træningslejren på Bornholm 28/4 - 6/5-95 *af Lasse Larsson Träff.*

Det var ikke sjældent at jeg blev overmandet af de mest modsatrettede følelser spændende lige fra den hysteriske latter til den mørkeste depression under mit ugelange ophold på en af de små solbeskinnede og eksotiske klippeøer, som befinder sig midt i Østersøens viltre og oprørte vande langtfra fastlandet og civilisationen.

Lad det være sagt med det samme, jeg synes, at vi havde en utrolig udbytterig og sjov træningslejr på Bornholm. Det første skyldes i høj grad formandens (ole) gode planlægning og iværksættelse af arrangementer. Det sidste måske i lige så høj grad samme person.

Rammerne for træningslejren var (og lad mig her gribe sagen lidt systematisk an) som før nævnt Bornholm. Øen er med dens kuperede terræn velegnet til cykeltræning. Vores indkvartering var en sommerhuslignende beboelse (vist nok af helligt tilsnit), som lå med udsigt udover havet og som mht. det praktiske fungerede udemærket, med mindre man altså lå under for et af tidens mangfoldige og tilfældige luner, at skulle bade og rense sit legeme mindst fem gange om dagen.

Svømmehallen, hvori vi dagligt svømmede, var god og det forekom mig også at den var "hurtig", hvilket sikkert skyldes at der var meget salt i vandet, men jeg vil naturligvis ikke udelukke, at det bare var mig, der var i topform.

Om programmet for træningslejren har jeg ligeledes kun rosende ting at sige: Gode svømmeprogrammer. Gode

løbeprogrammer, om end disse til tider fandt sted i et noget vildt og utilgængeligt landskab, som i sandhed kunne tage sig farligt ud, for svagtseende og måske noget klodsede triathleter. Undertegnede faldt og forstuvede foden, hvilket af indlysende grunde må betegnes som intet mindre end en katastrofe, en græsk tragedie eller slet og ret "jordrystelsen".

Cykeltræningen var ihverttilfælde for undertegnede noget udover det sædvanlige. Hans Henrik Ørsted var nemlig hyret til at træe os. Jeg er ikke helt stiv i "sportshistorien", den enkelte sportudøvers tider, resultater og placeringer, men er dog klar over, at han har været i en klasse for sig,- "været ret god". Udover gode råd mht. indstilling, gode cykelture og "provokerende" cykeldyster (han gik nærmest til angreb på vej op ad en af de mange skumle bakker og begyndte at skubbe og puffe, som cykelryttere har for vane, når de møder en "veludrustet triathlet",- men han var vel træt?) holdt han også et debatindlæg om cykeltræning, hvor han bl.a. fortalte om sin indstilling og fortolkning til det at træne meget,- en indstilling, som på mange måder lå befriende fjernt fra motionstriathletens afgudsdyrkelse af pulsuret.

Som enhver god pædagog, med drømme og visioner om at opdrage og måske ligefrem reformere og forbedre sine medtriathleter, ønskede træningslejrens ophavsmand også at bringe os lidt "åndeligt" med på vejen. Derfor havde han til lejligheden allieret sig med ingen ringere end "psykens gangster" idrætspsykolog Freddy Gleisner, som manipulerede og afdækkede vores slumrende bevidsthed(er).

Det lykkedes ligeledes for idrætspsykologen, at få ihverttilfælde undertegnede til at reflektere noget mere og på en anderledes måde over begreber som fokusering og fortolkning af sine med-triathleter, specielt før- og under et stævne.

Et andet "åndeligt" arrangement var om drætsskader og forebyggelse (det var desværre før jeg faldt og forstuvede foden), et oplæg som i sig selv var udmærket, men som de fleste af os desværre havde hørt før.

Noget som ikke lader sig rubricere under ovennævnte systematik, var Mettes mad. En kogekunst, der i filosofiens verden ville blive beskrevet som "trandenscendental madlavning". Undertegnede hører stadig pøblens uartikulerede brølen, under hyldesten til denne "fordøjelsens gudinde".

Mens jeg sidder og skriver dette, tænker jeg på, at det egentligt er ret svært at genfortælle det, at vi havde det så sjovt, fordi det måske i langt højere grad end det sagte eller pointen, er stemningen, stedet og omgivelserne, der gør udslaget. Episoder, som havnen i Gudhjem, hvor formanden,- et rigtigt lille stykke mandfolk, spankulerer rundt med den største is, der kunne opdrives nord for alperne. Eller selv samme persons åndeløse beretninger om, hvordan han klarede situationer, hvor kun de stærkeste overlever "og så huggede jeg bremserne i" eller den nu efterhånden

klassiske "og så sagde jeg også.... " er alle svære at genfortælle,- de var måske snarere en stemning, vi var fælles om.

Da jeg efter hjemkomsten, totalt udmattet åbnede avisen og så dette billede begyndte jeg at grine, først behersket og så stigende i intensitet for til slut at ende i det hysteriske, for her stod han jo igen "formanden" i egen person:

"Og så sagde jeg også...."

Landsturnering eller Landsforæring

Af Jeanne Lorentzen

Det er forrygende fremgang, der præger dansk triathlon i disse år, men det er dog med en vis undren man observerer visse kanontiden i Blovstrød Triathlon d. 7. maj.

Værende en realist, kan det skyldes 3 ting:

a: Doping
b: Snyd
c: Arrangørfejl

Jeg vil straks springe fra dopingproblematikken, da jeg nægter at tro, at bredden som sådan i licensklassen tyr til den slags.

Hvad angår decideret snyderi, kan jeg som måbende tilskuer kun sige, at mulighederne var utallige: Når man laver et stævne med forskudt start, må det være et krav, at man har styr på, at den rigtige person springer i baljen på det rigtige tidspunkt. Desværre var der ikke hos deltagerne et licensnummer på krop eller badehætte. Nu kan man dog generelt tage for givet, at folk svømmer i rette rækkefølge, men jeg hørte en del mumlen i krogene, da den sjuskede svømmestart blev kombineret med deciderede "klubheats". Pludselig var det så rækkefølgen i bedste klubånd. Man sætter altså moralen på en unødvendig hård prøve, når der, som i dette stævne, er penge på spil for de hårdt trængte klubber.

Om det er dette, der er sket, vil jeg lade det få ind under arrangørfejl, for så er man altså ikke sin opgave voksen. I den udsendte resultatliste er der en undskyldning for den sene resultatliste

og problemer med computeren. Det er helt iorden, og den slags, der kan ske på dagen, og der skal ikke lyde et eneste muk herfra af den grund, men en resultatliste med så iøjnefaldende fejl??? NIXEN! - Det er altså bare ikke godt nok til et landsturneringsstævne, hvor hvert minut gælder. Hvis så alle havde fået et par minutter oven i hatten, så var alt jo fint, og tiderne kunne adderes uden problemer til brug ved udregning af score. Men det må konstateres, at de helt urealistiske tider (en stor håndfuld svømmere klarede sig under minuttet på 100 m. over 650 m.) desværre er "smidt rundt med løs hånd". Dette skulle i det mindste være nævnt i forordet til resultatlisten, hvilket også ville styrke Blovstrød Triathlon Klubs troværdighed, taget i betragtning, at de har givet sig selv dagens hurtigste svømmetid, med 53 sek. pr. 100 m.inkl. tid på kanten. Og så siges det, at dansk herresvømning er i krise.... Det her er sgu' en sikker EM-medalje på 400 m. fri!!!

Jeg anbefaler, for alles skyld, at Blovstrød slettes af landsturnerningen, og et andet stævne sættes i stedet. Ikke pga. de første tre placeringer, da Roskilde Tri. er urørlige i denne sammenhæng, men der kan udmærket blive tale om kamp på minutter eller endda sekunder på de efterfølgende pladser, og i så fald vil det være totalt urimeligt, at diskussionen til den tid så skal lyde på, hvem der fik mest foræret i Blovstrød denne strålende dag i maj.

FY-FØJ for en brøler.

(Skulle stævnet måske have heddet "Flovstrød??" red.)

Resultater fra Blovstrød:

Damer sen.
6 Rikke Hollenbo 1.39.41
7 Camilla Rath 1.39.44
10 Mette Wendelboe 1.44.07

Herrer sen.
16 Jaurits Jacobsen 1.22.54
18 Michael Jepsen 1.23.29
22 Jens Byrge 1.24.01
25 Peter Ellehauge 1.24.27
27 Lasse Träff 1.24.40
45 Lars Eghoff 1.29.23
52 Kim Heinesen 1.31.20
53 Alexander Norup 1.31.20
55 Jakob Justesen1.32.00
65 Jan Hein 1.39.51
71 Jimmi Kalvslund 1.41.41
74 Susanne Jespersen 1.42.07
(kunne hun ikke få konkurrence nok hos damerne? - red)
77 Jens Petersen 1.49.05

Vet. 35 - 39 herrer
11 Jesper Erlandsen 1.35.09

Vet. 40 - 44 herrer
6 Tom Vinnergaard 1.36.22

Vet. 55 - 59 herrer
3 Erik Tersing

Vet. 60 - 64 herrer
1 Benny Ohlsen

Sen. Herrer motion
19 Niels Holmberg 1.22.12

Vet. 35 - 39 motion
2 Steen Fønss 1.21.58

Mettes madopskrifter

Af Mette Wendelboe

Dette er 2. opskrift i serien, madlavning på max 20 - 25 min.

KALKUNGRYDE

Ingredienser:
120 g bacon
500 g kalkunschnitzel i strimler
2 porrer i ringe
250 g skivede champignon
2 dåser hakkede flåede tomater
2 fed hvidløg
400 g broccoli i små buketter
salt, 1 tsk paprika og 1 knsp. chilipulver

412,5 g grønsager pr. person
Tid ialt: 30 min. heraf arbejdstid: 20 min. 4 personer.

Skær bacon i tern, svits det let og hæld fedtet fra. Tilsæt porrer, broccoli, champignon og kalkunkød. Lad det snurre sammen med baconen i ca 5 min. Tilsæt hvidløg, tomater, salt og krydderier og lad det småkoge i 10 - 15 min. Gryden kan evt jævnes med 1 spsk. maizena rørt ud i ½ dl. vand.

Tilbehør: Kartoffelmos, pasta (min 450 g rå), ris (min. 4,5 dl rå).

Energifordeling:
Kalkungryde med kartoffelmos
Protein: 28 %
Fedt: 22%
Kulhydrat: 50 %

Kalkungryde med pasta
Protein: 28 %
Fedt: 16%
Kulhydrat: 56 %

Kalkungryde med ris
Protein: 27 %
Fedt: 17 %
Kulhydrat 56 %

SLADDERSPALTEN

Af Mette Wendelboe

Vi er på vejen igen!

Der har været mange aktiviteter i KTK her i forårssæsonen. Bl.a. stævner og træningslejr på Bornholm.

En tur til DM i Duathlon i Horsens. 12 personer skulle afsted, det var umuligt at tage toget, hvis vi gerne ville nå hjem samme dag, så der skulle skaffes biler. På et hængende hår fik vi lånt en bil af nogle venner, meget sødt af dem. Stig Sejr, Peter Ellehauge og jeg i vennernes bil, Camilla Rath, Jette Ellehauge og Jesper Bæk i Camillas mors bil.

Lidt beklemte ved at køre i lånte biler og med angsten for at ødelægge noget, tog vi afsted i god tid, så den ikke på nogen måde skulle lide overlast.

3 cykler på et cykelstativ beregnet til 2 var lige i overkanten, vi måtte stoppe et par gange for at få justeret stativerne. 10 min før ankomst til færgelejet virker bilen underlig og vi må konstatere at den er punkteret, surt! Stig og Peter skifter hjul på rekordtid, et skift i skiftezonen er ikke set hurtigere, ind i bilen, speederen i bund, men ak! færgen sejlede akkurat lige som vi nåede frem.

Vi nåede dog til Horsens 20 min før start FLOT! Hele situationen kunne til forviksling minde om DM i Fredericia sidste år. Så' vi på vej'n igen...

Træningslejr på Bornholm, synd for jer der ikke var med, mange oplevelser må desværre censureres. Her er dog et par uskyldige hændelser; Lone Kjær sagde flere gange glad og tilfreds, når hun så os andre løfte cyklerne over grusveje "godt jeg har punkterfrie dæk", hvorefter hun i et friskt tempo cyklede over vejen. Efter et par dages hård kørsel ville Lone gerne have pumpet sin cykel, Stig Sejr og Torben Nielsen ville gerne hjælpe Lone med at pumpe cyklen, så den fik det rigtige dæktryk, men Lones punkterfrie dæk er lavet af noget andet materiale, for under pumpningen viste der sig op til flere udposninger af en slange. Det er en guds gave, at Lone ikke punkterede, men Lone endnu engang må vi jo sande, at troen kan flytte bjerge.

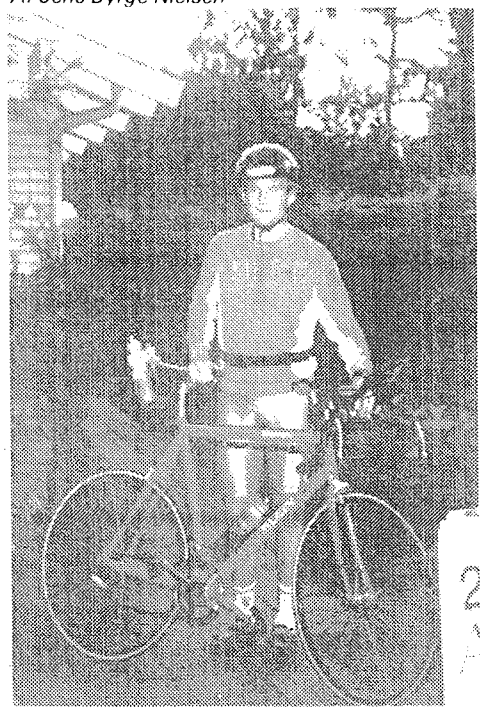
Lasse Träff var så uheldig at glemme sit håndklæde der hjemme, ingen ville låne ham et, gad vide hvorfor? Forretningerne havde lukket, så Lasse tog til takke med et frotté viskestykke på 50 X 25 cm til hans lange 2 m krop. Lasse blev så glad for viskestykket at han aldrig fik købt sig et håndklæde.

Torben Nielsen er åbenbart ikke uden kreative evner, han bruger et tomt p-pillehylster som bogmærke. Om Torben selv bruger pillerne og i så fald hvorfor, ved vi ikke, men jeg er helt sikker på, at din bogmærkeide vil gøre glæde i Familiejournalens "læsertips" fra læser til læser.

Det skal så lige i al beskedenhed nævnes, at de sultne triathleter spiste op hver dag, og mere til, alle portioner var ellers ganget op med 3. Hjemmebagt brød var der også og vi bagte af ca. 25 kg mel om dagen. Melforbrug ialt: 125 kg!

Til alle KTK'ere.

Af Jens Byrge Nielsen



I Triathlonbladet (fællesnummeret 4/5-94, side 13) var der en artikel om udbyttet ved krydstræning fra cykling til løb. Forsøgspersonerne gik mange minutter frem på en 8 ugers periode, derfor vil jeg opfordre alle til at deltage ved vores kommende lørdags krydstræning. Men samtidig vil jeg også opfordre til at læse artiklen " den fjerde disciplin" i Triathlon (Nr. 2/ 1994), som handler om skift fra en disciplin til en anden.

Vi kører fast hver lørdag, første gang d. 29. april. Vi mødes under Sjællandsbroen (Krak 158, C5) kl: 14.00, derfra kører vi roligt ad Sjællandsbroen mod Bella Centeret, Center-boulevard og Kanalvej indtil (Krak 168, F4) hvor vi starter.

Vi vil køre/starte med 15-30 sekunders interval for at der ikke kommer felter på den smalle ud/hjem sti. Stien vi cykler ad hedder Granatvej som man følger til (Krak 178, B4) stien ophører med at være asfalteret, så vender man og kører samme vej tilbage igen. (7.920 meter) Derefter tager man sine løbesko på i en fart og løber trekantbanen (Krak 168, B3/4) 3 gange rundt (3 gange 630 meter ialt 1.890). Så venter man til ALLE har gennemført plus 2-5 minutters ekstra pause, til man påbegynder et nyt interval. Man kører 2-5 intervaller.

Husk: Rygsæk til varmt og tørt skiftetøj, rigeligt med drikkevarer, hjelm, løbesko, cykeltrøje med ryglommer så store så dine løbesko kan være i dem under cyklingen, god og motiverende træningsmoral.

Fakta: Alle KTK'ere kan og er velkomne til at deltage, det er hårdt da man skal forsøge at køre og løbe i konkurrence tempo, man kan forvente at gennemføre 3-5 gange (7.920 m. cykling + 1.890 m. løb), undertegnet kommer ikke når det regner og lørdage hvor jeg skal køre løb om søndagen (landtuneringen)

Med venlig hilsen
Jens Byrge Nielsen
Tlf: 3181298

KLUBMESTERSKAB PÅ TYREN

Af Martin Funk Larsen

Søndag d. 10/9-1995 afholder KTK klubmesterskab i cykling.

Vi kører vanen tro paa Tyren dvs med start/mål ved krydset Farumvej/Kalkværksvej og benytter ruten Farumvej-Lyngevej-Ganløsevej-Bastrupvej-Nymøllevej-Kalkværksvej.

Første start er klokken 11.00 - præcis!
(Du bør derfor være ved start SENEST 10.50)

Klubmesterskabet afholdes som en enkeltstart og start rækkefølgen bestemmes ved lodtrækning. Der køres 2 omgange på Tyren (også damerne) og der kæmpes i klasserne herre/dame, herre vet./dame vet (35 år eller over).

Der er præmie til klassevinderne.

Om aftenen efter klubmesterskabet er det planen at vi går ud og spiser på en ikke alt for dyr restaurant.

Det er GRATIS at deltage i konkurrencen, men maden på restauranten må du selv betale.

Tilmelding til Martin Funk Larsen på tlf. 31 42 66 62 SENEST d. 7/9-1995.

KLUBAFTENER I JUNI OG AUGUST 1995

Af Ole Christophersen

Sted: Mødelokalet i Idrætshuset

Tidspunkt: Kl. 19.00 - 20.40

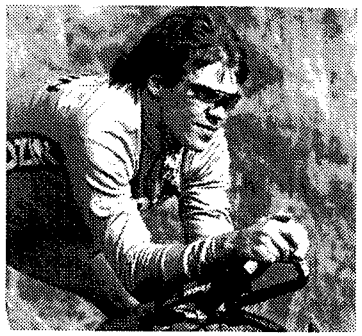
Mødedag: Sidste tirsdag i måneden.

27. JUNI:
AT-TRÆNING ? HVORFOR OG HVORDAN:

For alle medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Gabors foredrag om AT-træning.

GABOR KLØTZL, vinder af verdens hårdeste Ironman, Embrun, 2 gange i træk.

Træner bl.a. Morten Fenger, Peter Sandvang og Bent Andersen.



GABOR KLØTZL

25. JULI - INGEN KLUBAFTEN

29. AUGUST:
SVØMMEPLANLÆGNING:

Sæsonplanlægning med størst udbytte.

PETER B. PETERSEN, svømmetræner i KTK.

PETER B. PETERSEN

KTK-CUP 1995

Navn	Odder Duathlon	Horsens Duathlon	Blovstrød Triathlon	Point I alt
Alexander Norup Nielsen			81	81
Benny Ohlsen	68		66	134
Erik Tersing			55	55
Jakob N. Justesen			80	80
Jan Hein	80	80	74	234
Jens Byrge Nielsen			88	88
Jens Petersen			68	68
Jesper Bæk		90		90
Jesper Erlandsen		87	78	165
Jimmy Kalvslund			73	73
Kim Heinesen	80	84	81	245
Lars Eghoff		82	83	165
Lasse Träff			87	87
Laurits Jacobsen	93	94	89	276
Michael Jepsen			89	89
Ole Vinnergaard			72	72
Peter Ellehauge	87	90	87	264
Stig Sejr Larsen	89	93		182
Tom Vinnergaard			77	77
Torben Møller Nielsen	90	Udgik		90

Navn	Odder Duathlon	Horsens Duathlon	Blovstrød Triathlon	Point I alt
Camilla Rath Jensen	87	85	85	257
Jeanette Pardorf		94		94
Mette Wendelboe	74	78	82	234
Rikke Hollenbo		85	85	170
Susanne Jespersen			83	83

Triathlon terminslisten 1995

Dato	Arrangerende klub/adresse	Distancer	Kategori	Gebyr	Tilmelding	Svømm.
12.8	**RANDERS TRIATHLON 10 ÅRS JUBILÆUM** Randers Freja Motion v/ Herluf Nielsen Villavej 9, 8870 Langå Tlf. 86461781 Giro 5155983	1500-40-10 STAFET	B/C	125 150	2.8	Å
19.8	**INTERNATIONAL IRONMAN OPEN DANISH CHAMPIONSHIP** Fredericia Triathlon Team Ole Nikolajsen Herman Bangsvej 10, 7000 Fredericia Tlf. 7593 3009 Giro 6724078	3.8-180-42,195	A	750	19.7	Å
19.8	**NIKE HILLERØD TRIATHLON** IF Langgarverne v/ Hans E. Møller Ved Egedam 7 LEJ 52, 3400 Hillerød Tlf. 4226 0938 Giro 9363319	1000-78-21 500-39-10.5	C C	175 175	20.7 20.7	S S
19.8	**FREDRIKSHAVN TRIATHLON 1995** Aalborg Triathlon Klub v/ Thorben Damsgaard H. C. Ørstedsvej 29, 9900 Frederikshavn Tlf. 9842 2752	1000-45-10 Stafet 500-22.5-5	C C C	120 150 50	14.8 14.8 14.8	Å Å Å
26.8	**SILKEBORG TRIATHLON** Silkeborg Triathlon v/ Torben Kempel Rosenborgvangen 33, 8600 Silkeborg Tlf. 8683 6852 Giro 8866066	1900-90-21 950-45-10.5	B C	175 175	14.8 14.8	Å Å
26.8	**KVINDETRIATHLON** Dansk Triathlon Forbund / Århus 1900	200-20-4	C	75	14.8	S
27.8	**KVINDETRIATHLON** Dansk Triathlon Forbund / Brøndby Triathlon Club Lorny Rasmussen Piletræevænge 13, 2625 Vallensbæk Tlf. 4264 3781 / 4879 7737	200-20-4	C	75	14.8	B
3.9	**HERLEV TRIATHLON** HI Triathlon Ole Hansen Tlf. 4291 0663 Giro 8404283	500-25-6	C	100/125	18.8	S
3.9	**TOMMERUP TRIATHLON** Odense Triathlon Klub v/ Viggo Nielsen Toftlundsvej 2A, 5690 Tommerup Tlf. 6476 1743 Giro 5917506	1500-40-10 380-18-4,2	B C	150 45	29.8 29.8	S S
10.9	**ISHØJ TRI 95** Ishøj Triathlon v/ Kirsten Christiansen Ørnekærsvænge 162, 2635 Ishøj Tlf. 4373 2688	400-18-5	C	75	29.8	S
17.9	**KØGE TRIATHLON** Køge Triathlon Team v/ Torben Karlshøj Lønstrupvej 2, 4600 Køge Tlf. 5365 6723 Giro 3278468	500-35-9	C	150	5.9	S

Å = Åbent vand S = Svømmehal B = Friluftsbad

Duathlon terminslisten 1995

Dato	Arrangerende klub/adresse	Distancer	Kategori	Gebyr	Tilmelding
10.9	**SENSOMMER DUATHLON** Holbæk Triathlon Klub v/ Alice Jensen Nygade 48, 4300 Tølløse Tlf. 5918 5191 Giro 5245729	7-30-3,5	C	75/60	27.8
17.9	**DM JUNIOR / SENIOR / VETERAN** Tri-atleten v/ Hans Radekop Postboks 154, 3450 Allerød Tlf. 4817 5465 Giro 7506198	14-60-7	B	150	27.8

Fælledparkløbet 1995

Atletikklubben af 1973 arrangerer igen i år motionsløb i Fælledparken.
Det sker på følgende dage:

Søndag den 28. maj
Søndag den 25. juni
Søndag den 30. juli
Søndag den 27. august
Søndag den 24. september
Søndag den 29. oktober

Tid: kl. 10.30

Distance: 5 og 10 km.

Tilmelding: fra en time før start ved Cafépavillonen.

Startpenge: 30 kr. som betales ved tilmelding.

KTKere/AK-73ere deltager gratis

Omklædning: Idrætshuset ved Østerbro Stadion.

Præmier til vinderne på begge distancer hos mænd og kvinder.

Efter løbet vil der være sportsdrik, flotte lodtrækningspræmier fra »Bøjstrup's Øko-Butik«, Nordre Frihavnsgade 34 og frugt fra »Frugt og Grønt« på Østerbrogade 132.

Efter hvert løb vil der blive fremstillet en resultatliste.

Oplysninger om løbet kan fås hos Erik Fabricius, tlf. 35261206.

På gensyn i Fælledparken