Medlemsblad for KTK-86

TRI-EXPRESSEN

Årgang 9 Okt. 95 nr. 5

KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86

Inde i bladet:

Klubfest
Oplevelser fra sidelinien
EM i tri
KTK-Cup resultatliste
Nye tilbud fra annoncører

Fra DM i Tønder: Dette er også tri!

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/PR: 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, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400
Aktivitetsudvalget:
Jesper Erlandsen, Strandparksvej 3, 4. tv. 2900 Hellerup tlf. 3162 3176
Torben Nielsen tlf. 3187 5521
Michael Jepsen tlf. 3138 0400
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 klubtøj)
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, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400,
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.
Benny Ohlsen tlf: 3315 4038
Jesper Erlandsen tlf. 3162 3176
Dan Ckristiansen tlf: 3871 8113
Peter Ottesen tlf: 3119 6996
Birgitte Larsen tlf. 3124 2042
Morten Dalby tlf. 3929 0715
Stig Sejr Larsen tlf. 3121 7781
Mette Wendelboe tlf,. 3121 7781
Trænere:
Svømning: Henrik Svarre, Gammel Køge Landevej 245 a 1. tv. 2650 Hvidovre. Tlf. 36779072
Michael Jepsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400

Tider og steder: se inde i bladet

Cykling: Dion Madsen, Borgmester Jensens Allé 14, 3. th. tlf. 3138 0400,
Jesper Erlandsen, Strandparksvej 3, 4. tv. 2900 Hellerup tlf. 3162 3176

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

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

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 Fra redaktøren
4 Formanden har ordet
5 Svømmeplan for vinterhalvåret
5 Annonce: Grønlund Foto
6 Fra Ole og Birthe
7 Annonce: Chromax
8 Annonce: ***Klubfest!!!***
9 Annonce: Vibenhus Bogtryk
10 KTKs klubtøj
10 Klubaftener
11 Annonce: Vital Complex
12 Vil du vide mere? - kursus
12 Annonce: Martin Iversen
13 Annonce: Fysioterapeut
14 Kontingent til tiden - eller?
14 Tilskud til KTK-Cuppen
15 Annonce: Ryvang Cykler
16 KTK - En klub i udvikling
17 Annonce: Ironman
18 Int. Kbh. Tri. rutebeskrivelse
19 DM i tri. oplevet fra sidelinien
21 Annonce: Scan-Bike
22 EM Triathlon Stockholm
24 Gode råd
26 Resultatliste: KTK-Cup
27 En "Fuldträffer"
27 Vintertræningslejr - La Santa

Til nye medlemmer:

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

Fra redaktøren:

Som I kan se kunne bladet måske have haft flere skribenter - nogle artikler har været nogle måneder undervejs - og er det stadig... Men hvad er det, der kan få medlemmerne til at skrive ind?

Skal jeg, eller andre først presse et medlem til at sige ja, og bagefter rykke for lovede artikler, som en anden dansklærer?

Det mener jeg ikke! Jeg har gennem de par år, jeg har haft bladet, modtaget mange gode artikler, der lyser af inspiration i stedet for pligt. Og sådan skal det også være i fremtiden.

Vi dyrker tri. frivilligt og bør også kunne give oplevelser og erfaringer videre uden at skulle "mindes om det". - Når du har en oplevelse, du mener at andre medlemmer også kunne have fornøjelse af, at læse om, så send et par ord - FØR DEADLINE. Det forekommer mig, at flere i klubben tror, at man ikke ***må*** indlevere stof før denne dato. (denne bemærkning er ikke møntet på Benny og Marianne)

God træningslyst
Finn Rasmussen

Deadline: 10. Nov.

FORMANDEN HAR ORDET

Af Ole Christophersen

Hvi nogen mener, at han skirver som en brækket... osv. - Fra skrivebordsarbejdet med KTK.

Ole deltog på et rulleskikursus, hvor han åbenbart ikke stod på ski hele tiden - selv siger han, at han var en af de dygtigste på holdet! (red)

Sæsonen sluttede som den startede - med mange KTKere som stævnedeltagere og manglende deltagere i det organisatoriske arbejde. Men lad os glæde os over de mange store resultater, som klubben opnåede.

Dion og Laurits sneg sig ind på landsholdet efter DM i Tønder på OL-distancen med en 10.- og 11. plads og ved NM i Motala placerede Laurits sig på en 8. plads, som den 3. bedste dansker kun 4 sek. efter Thorbjørn. Men allerede den 29. juli havde Laurits markeret sig som vinder af det uofficielle EM i Stockholm for politifolk.

Jeanette blev nr. 2 ved DM på Ironman-distancen i Fredericia og blev udtaget til VM. Inden da havde Jeanette markeret sig med en flot 8. plads i Lanzarote Ironman.

Herrerne tog sig af holdkonkurencen i Fredericia, med en 3.- og en 4. plads.

Rikke Blichert markerede sig med en 2. plads ved DM på den lange DU i Blovstrød, endnu en meget flot præstation i Rikkes 1. år som tri- og duathlet.

Sydfra dukkede Susanne Nielsen op med en perlerække af resultater.

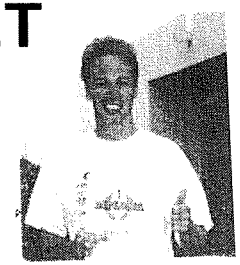
Først vandt Susanne EDF-cuppen, en fransk Grand Prix serie, med deltagelse af nogle af verdens bedste piger. Derefter kom kronen på værket: Vinder af ETU-cuppen for 2. gang. Men en 3. plads ved EM i Stockholm hører også til blandt Susannes utrolige præstationer i 1995.

De som ikke er nævnt her - er ikke glemt.

Alle som deltog - og gjorde sit bedste - i sæsonen 1995, ønskes tillykke med deres personlige sejre.

Vi skal nu lade op til en ny sæson med mange store opgaver - og oplevelser.

SVØMMEPLAN FOR VINTERHALVÅRET



Af Ole Christophersen

TIRSDAG: DHL, NØRRE ALLE' 51
TRÆNER: HENRIK SVARRE
KL. 21.00 - 22.30: HELE HALLEN.

ONSDAG: EMDRUPBADET, BREDELANDSVEJ 20
SELVSTÆNDIG TRÆNING
KL. 19.30 - 21.00: 3 BANER. KL. 21.00 - 22.00: HELE HALLEN.

TORSDAG: DHL, NØRRE ALLE' 51
TRÆNER: HENRIK SVARRE
21.00 - 22.30: HELE HALLEN.

FREDAG: VESTERBRO SVØMMEHAL, ANGELGADE 4
TRÆNER: MICHAEL JEPSEN
17.00 - 18.30: 4 BANER

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

Klubmester 1995

MANGE TAK TIL ALLE I KTK FOR DEN SMUKKE HILSEN OG DE DEJLIGE GAVER, SOM VI MODTOG TIL VORES BRYLLUP.
VI HAVDE EN PRAGTFULD DAG MED FEST OG FARVER.

BIRTHE OG OLE.

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

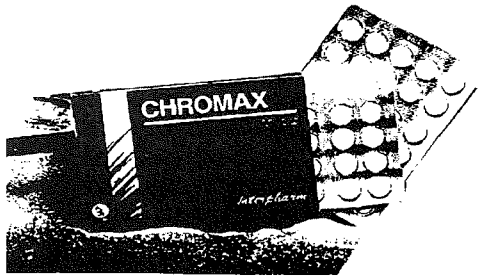
CHROMAX
– en genvej til øget muskel-styrke

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.

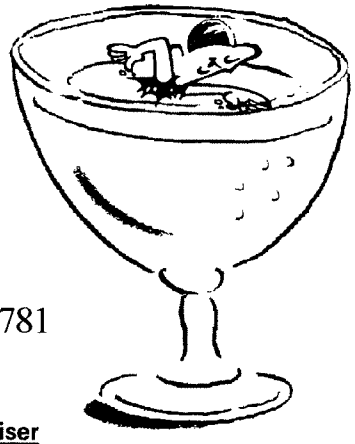


KLUB FEST!

Lørdag den 11 november
kl. 19.30
Social- og sundhedshjælperskolen
Stevnsgade
Kbh. N
Pris: kr. 100,-
Betaling/tilmelding:
Senest 10.11
Til: Mette Wendelboe tlf. 3121 7781

Eller festudvalget - se side 2

Øl og vand sælges til rimelige priser



Vibenhus bogtryk

Bogholderallé 30
2720 Vanløse
telf. 3174 6062
fax 3174 0290

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.

KLUBAFTENER I OKTOBER OG NOVEMBER 1995

Af Torben, PUV.

Sted: Mødelokalet i Idrætshuset
Mødedag: Sidste tirsdag i måneden.
TID: 19.00

31. oktober: Vedligeholdelse af din tricykel - slange/dækskift, punktering under ræs, generel vedligeholdelse.

28. November: Alternativ aften: Foredrag med en tri-star/evaluering/hvad med 1996 - Roth o.lign. Se opslag eller ring til aktivitetsudvalget

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.

VIL DU VIDE MERE ?

TILBUD OM KURSUS I IDRÆTSPSYKOLOGI

Af Ole Christophersen

Emne:	**KONKURRENCEFORBEREDELSE**
Dato:	**Mandag den 13. november**
Tidspunkt:	**Kl. 19.00 - 22.00**
Sted:	**Helsingørhallen**
Kursus nr.	**2898**

Kurset afdækker de psykologiske mekanismer, der er knyttet til konkurrencesituationen og viser de træningsmetoder, der giver de bedste muligheder for psykisk at forberede sig på at yde sit bedste.

Alle kursister får før kurset tilsendt en generel video om idrætspsykologisk træning og får på kurset bl.a. udleveret en video specielt om konkurrenceforberedelse.

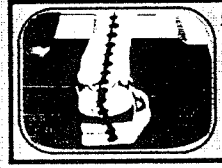
PRIS: KR. 50,00, p.g.a. tilskud fra DIF og KTK.

TILMELDING:
Senest: Lørdag den 28. oktober til Ole Christophersen vedlagt kr. 50,00.

LØB SKADEFRIT

Gilbert Nielsen, Birkerød
Motionsløber i 6 år.
Løber ca.3o km pr.uge.
Mål: Være i god form og deltage i marathonløb.

"Jeg har nu været skadefri i et år, fordi jeg løber med DEN LILLE FORSKEL. Før havde jeg altid ondt i skinnebenene. Jeg får også et *kraftigere afsæt*, når jeg løber med: DEN LILLE FORSKEL, *samtidig med* at min "knækfod" rettes!"



OVERPRONATION
eller "knækfod".
...Et problem for hver tredje løber!
Kan give skader i: hofte, knæ, skinneben, akkillessene.

Efter 7 års eksperimenter, fik jeg endelig godkendt mit patent! (Vist i TV1 Sporten) Siden har mange hundrede løbere testet min opfindelse: D E N V I R K E R !!! Det geniale ved opfindelsen er, at den består af en simpel kile, som påklæbes under (ved storetåen) den sål, som sidder i din løbesko: Derfor kan den bruges i *alle* løbesko!
Biomekanisk virkning: *Forfoden* drejes en smule, hvorved "knækfoden" rettes, helt uden brug af gammeldags svangstøtter, som afsvækker muskulaturen!
Storetåen aktiveres: Giver bedre afsæt!

Opfinder Martin Iversen
Atletiktrænere, Fodterapeut, Lærer

Send dine skosåler & kr. 260,- * Leveringstid: 1 dag * Fuld garanti!

DEN LILLE FORSKEL SENR:14163905 PAT.NR.166402 Martin Iversen
MAGLEPARKEN 192 2750 BALLERUP TLF:4466 2021

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.

KONTINGENT TIL TIDEN - ELLER ?

Af Ole Christophersen

På den sidste ordinære generalforsamling, den 8. januar 1995, vedtog en enstemmig generalforsamling et sæt nye love for klubben. Der blev arbejdet et lille års tid med revidering af de gamle love, for at sikre den bedst mulige løsning, herunder 1/2-årlig opkrævning af kontingent mod tidligere 1/1 årlig opkrævning.

Baggrunden for denne ændring var, at det tidligere næsten var umuligt at uddrive et helt års kontingent fra medlemmerne, lige efter jul og nytår. De fleste medlemmer ventede med at indbetale kontingent til marts-april-måned, ja nogle ventede endda til maj måned. Det var dyrt for klubben, som skal betale sine løbende udgifter. I de nye love er der sket en opstramning på en række punkter. F.eks. pkt. 5.3.: "Intet medlem kan deltage i træning eller konkurrencer uden at være ajour med kontingentbetalingen". Det er et punkt, som alle medlemmer sikkert kan blive enige om. Derfor tror bestyrelsen også, at der må være tale om en forglemmelse hos de medlemmer, som kommer for sent med indbetalingerne. Medlemsåret følger som bekendt kalenderåret, selv om man kan melde sig ind som nyt medlem i løbet af året.

Da klubben har udgifter, der skal betales, hele året rundt, for at holde klubbens aktivitetstilbud på et rimeligt niveau, bør alle medlemmer have i baghovedet, hvor vigtigt det er at betale kontingent til tiden. Vi skulle nødigt have indført en offentlig tilgængelig restanceliste i Tri-expressen eller gå tilbage til helårlig kontingentopkrævning. Det kan ingen være tjent med.

TILSKUD TIL KTK-CUPPEN

EN STOR - MEN GLÆDELIG - UDGIFTSPOST FOR KTK 86.

Af Ole Christopherse

Alle KTKere kunne i 1995 få kr. 200,00 i støtte til hvert stævne i landsturneringen og alle DM-stævner, som fandt sted i Jylland.

Det var noget af en satsning, da beslutningen blev truffet. Hensigten var naturligvis, at få så mange KTKere som muligt til at deltage i de pågældende stævner, som samtidig var en del af KTK-cuppen. At tilslutningen blev så stor var glædelig, da klubbens evne til at deltage er en slags sundhedstegn. Men hvad med kontoen til tranport? Ja, den blev hurtigt brugt op, men en aftale er en aftale, så fortvivl ikke. Pengene er fundet - taget fra en anden konto.

Som en erkendelse til de som deltog i NM, vil tilskudsordningen blive udvidet til også at omfatte denne kategori, med samme beløb.

RYVANG CYKLER

Her er nogle få af de mange Ryvang tilbud i okt. /nov:

MTB til sjov træning i den kølige tid:

TREK 850, STX, 11 rørs 25 CrMo, Livavarig garanti på stel — kr. 3.995,-

TREK 950 USA, Dobb. butt. Håndbygget True Temper ramme. Fuld STX RC — kr. 5.995,-

TREK 970 USA. Tripple butted, håndbygget, True Temper. XT/LX. 24 G, Rock Shox Q21 forgaffel kun 1 stk. — kr. 7.995,-

TREK 990 USA. Tripple Butted, håndbygget True Temper. Fuld XT 24, klik pedal — kr. 9.550,-

TREK 8700 3 rørs carbon, XT/LX klik pedal kun 1 stk. — kr. 9.000,-

Cannondale M 400 USA. Håndbygget aluramme, LX — kr. 6.395,-

Cannondale M 900 USA. XT 24 G. Super kramksæt, Flite Max saddel. Håndbygget aluramme, livarig garanti — kr. 9.995,-

Gary Fisker specialmodel. Tripple butted stål. Rock Shox Judy forgaffel. ONZA klikpedal, XTR, gripsh. LX nav + krank, horn osv. — kr. 16.500,-/10.995,-

Husk: Vi har tritøj i alle prisklasser. F.eks.:

Lange cykelbukser — fra kr. 225,-
Vinterhandsker — fra kr. 165,-

PS. Husk: Skal du have ny tricykel i -96, så bestil i god tid og spar prisstigningerne og vær sikker på at få cyklen til tiden.

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

KTK - en klub i udvikling.

Af Ole Christophersen

KTK har levet en turbulent tilværelse i dens snart 10-årige levetid. KTK har udviklet sig fra at have været en klub med en stor elitetrup, men uden bredde og egentlig organisation - gennem en periode med få elitefolk og begrænset bredde og organisation - til at være blevet en klub med elite, bredde og stabil, men stadig skrøbelig, organisation. Det organisatoriske arbejde danner grundlag for stabiliteten og aktivitetsniveauet i klubben, og er dermed også afgørende for tilgang, og fastholdelse, af medlemmer på forskellige niveauer. Hvordan medlemmerne trives i klubben afhænger i høj grad af den enkeltes indstilling, men det organisatoriske arbejde vil være afgørende for, hvilke muligheder medlemmerne har for at kunne trives.

Da jeg blev valgt ind i bestyrelsen for 3 år siden, lå klubben mildt sagt underdrejet. Da jeg blev formand året efter, tror jeg klubbens krav til mig, var noget i retning af, at jeg skulle tage mig af "de der forskellige ting, som formanden nu engang skal tage sig af". Der blev ikke opstillet de helt store krav fra klubbens side, men jeg stillede nogle krav til mig selv ud fra denne vision:

"KTK skal udvikles med basis i en stabil organisation, der skal kunne sikre et højt aktivitets- og kvalitetsniveau, så alle medlemmer, på tværs af alder og sportsligt niveau, kan få opfyldt sine krav til sin klub og sin sport."

Denne ambition har betydet, at jeg har påtaget mig mange opgaver og har en "arbejdstid" på ca. 20 KTK-timer i gennemsnit pr. uge - året rundt. Det er ikke lidt, men meget, i overkanten af, hvad jeg vil fortsætte med.

Hvis KTK skal kunne opretholde - og udvikle - sit nuværende aktivitetsniveau, skal der deles mange små og større opgaver ud på flere personer. Det kræver ikke nødvendigvis, at man sidder i bestyrelsen for at kunne arbejde med klubben, men i bestyrelsen skal der naturligvis også arbejdes.

På den kommende ordinære generalforsamling i januar 1996, skal der iflg. lovene vælges medlemmer til bestyrelsen og diverse udvalg.

Hvis KTKs udvikling skal fortsætte i positiv retning, skal vi have mange flere medlemmer frem på banen - det gælder både nye og gamle. Interesserede kan henvende sig til undertegnede på tlf.: 39 271048. Der vil blive taget godt imod din henvendelse om at give et nap med - lille eller stort? Det bestemmer du selv!

- REEBOK - NEW BALANCE - AVIA -

KARHU - SAUCONY - NEW LINE - RON HILL - SPEEDO

ARENA - SKIP SPORT - RIF RAF - NIKE -AQUAMAN

MOTIONSUDSTYR

DIVERSE MOTIONSCYKLER, VÆGTSKIVER, HÅNDVÆGTE MM.

SPAR OP TIL 50 %

Kig ind og se de spændende efterårsnyheder fra Speedo og New Line!!

Lange løbetights fra New Line og Reebok -30 %

Svedundertøj fra New Line

Specialpriser til KTK-medlemmer:
Normalpris 179,- **NU PR DEL 129,-**

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

- POLAR - CASIO - LEPPIN -

COPENHAGEN INTERNATIONAL TRIATHLON SØNDAG DEN 4. AUGUST 1996

COPENHAGEN INTERNATIONAL TRIATHLON er
- et kulturbyarrangement.
- DM på kortdistancen.
- et internationalt stævne.
- KTKs 10 års jubilæumsstævne.
- et af DIFs 100 års jubilæumsarrangementer.

Distancen er: 1,5 km. svømning, 40 km. cykling og 10 km. løb.

SVØMMERUTEN:
Starten finder sted fra sydsiden af Knippelsbro. Der svømmes langs med Christians Brygge mod Langebro. Der vendes kort før Langebro og svømmes tilbage under Knippelsbro, tv. under Christian d. 4. Bro ind i Børsgraven langs med Børskaj 125. Opstigning finder sted på en platform straks før Børsbroen med efterfølgende opstigning til Børsgade, hvor skiftezonen er.

SKIFTEZONEN:
Skiftezonen er i Børsgade mellem Børsbroen og Holmens Bro.

CYKELRUTEN: **MED FORBEHOLD.**
Fra skiftezonen cykles der over Holmes Bro ad Holmens Kanal via Kg. Nytorv til Bredgade, tv. ad Grønningen, th. ad Folke Bernadottes Alle` videre ad Kalkbrænderihavnsgade frem til vendepunktet på Strandpromenaden ved Svanemøllehavnen. Derefter køres samme vej tilbage over Grønningen, hvor der fortsættes ad Store Kongensgade rundt om Kg. Nytorv videre ad Bredgade o.s.v. indtil rundstrækningen er gennemkørt 4 gange. Efter 4. omgang fortsættes ad Holmens Kanal til skiftezonen.

LØBERUTEN:
Fra skiftezonen løbes der over Holmens Bro, ad Holmens Kanal, via Bredgade th. ad Sankt Annæ Plads, tv. ad Toldbodgade, tv. ad Frederiksgade, th. skråt over Amalienborg Slotsplads, th. ad Amaliegade, over Esplanaden, th. forbi Gefionspringvandet, th. ad fortovet på Langelinie, tv. forbi Den Lille Havfrue, th. ved Lystbådehavnen, ud ad Promenaden, hvor der vendes og løbes tilbage samme vej til vendepunktet ved Christiansborg Slotsplads. Løbeturen gentages og afsluttes ved målet på Christiansborg Slotsplads.

AFVIKLINGSTIDSPUNKTER:
Stævnet inddeles i 2 heat.
Start: 1. heat kl. 10.30 2. heat kl. 13.30.
Afslutning: 1. heat kl. 13.20 2. heat kl. 16.20.

MAX-TIDER;
Svømning: 45 min.
Svømning og cykling: 2 tim.
Svømning, cykling og løb: 2 tim. 50 min.

TRAFIKALE FORHOLD:
Politiet vil holde stævneområdet fri for al uvedkommende trafik. HT vil friholde stævneområdet for busser.

DM i triathlon ´95 - oplevet fra sidelinien !

af Marianne Schou.

Det medsendte billede har jeg sat på forsiden. som et minde om sæsonen og klublivet. - årets billede, hvis jeg skulle kåre et. Red.

Efter flere hyggelige svømmeture i Øresund opstod ideen omkring en kombineret hygge- og stævneweekend hos Michael Jepsens forældre i Esbjerg i forbindelse med dette års DM på OL-distan-cen. Michael fortalte, at hans forældre havde et nedlagt husmandssted lidt uden for Esbjerg med god plads til "os", samt fred og ro til opladning inden DM.

"Os" skulle vise sig at blive Dion, Susanne Jespersen, Kjeld Tang, Laurits, Camilla, undertegnede og så Michael selv. Camilla og undertegnede var allerede før turen blevet udnævnt til at være supportere, da vi ikke selv skulle deltage.

På forhånd havde vi hørt rygter om, at Michaels mor havde et godt hjerte, sådan at forstå hun var af den slags, der forstod at sportsfolk har en god appetit. Dette skulle vise sig at være mere end rigtigt.

Nå, men efter en hurtig tur tværs over Jylland ankom vi sent fredag aften til vores bestemmelsessted i Rousthøje. Dér ventede os et overdådigt bord med boller, kage, te og kaffe. Trætte, men mætte og veltilfredse fandt vi vores sovepladser på 1. salen. Vi indlogerede os på "sovesalen", samt i et enkeltværelse og et dobbeltværelse.

Lørdag morgen stod vi op til endnu et af Fru Jepsens små mirakler - det overdådige morgenbord. Alle spiste godt og grundigt, hvorefter vi begav os mod Esbjergs svar på Ryvang, nemlig Dansk Racing Sport. Laurits, Kjeld og Michael skulle gøres klare til søndagens strabadser (nej, ikke fyrene selv, men deres cykler) og vi andre Københavnere var selvfølli´ også nysgerrige efter at se butikken. Hov, nu må jeg ikke undlade at fortælle om en meget vigtig begivenhed denne weekend: Nemlig at Susanne deltog i en konkurrence på Strøget i Esbjerg om titlen som Esbjergs stærkeste kvinde. Og hun løb af med sejren. Jeg tror nok nogle af de "lokale" følte sig lidt oversete, men sådan kan det jo gå. Nej, dette er ikke en joke, men en historie fra det virkelige liv.

Efter en tur på Hjerting Strand lagde vi vejen om den berømte "Kernebager" alias Torben Nielsens far. Efter en

sludder i butikken drog vi af med franskbrød til frokosten og kager til aftenkaffen.

Mætte af alle de nye indtryk trak vi os lørdag eftermiddag tilbage til vores tilholdssted hos Hr og Fru Jepsen. Tiden var inde til at gøre cyklerne klare - eller for Camilla og mit vedkommende: Til et løbepas. Vi blev sågar udstyret med Kjeld som træner, som cyklede ved siden af os og underholdt os. Hyggeligt !

Lørdag aften fandt sted under åben himmel, dvs. vi spiste et af Mor Jepsens mægtige måltider, hvorefter der blev spillet kort, læst, hørt walkman, lige frem til TV-Sporten. Vi skulle jo se Riis og co. køre i mål på Frederiksberg Allé, alt imens forventningerne til søndagens resultater blev diskuteret - og dét gik ikke helt stille for sig: Hvem mon kunne/ville slå hvem - altså af KTK´erne internt ? I mit stille sind overvejede jeg om stemningen ville have været på samme opildede niveau, hvis flertallet havde været piger, men lad dette nu forblive i det uvisse !!!

Søndagen oprendt ! Med tavse miner blev morgenmaden indtaget. Camilla og jeg ville cykle de godt 85 km. til Tønder og efter en kort instruktion på landkortet af Far Jepsen drog vi afsted.

Vi nåede lige frem tids nok til at se damernes start, hvorefter vi hastigt begav os mod skiftezonen for at møde drengene og få de sidste instrukser i, hvem der ville have tider op til hvem, samt hvem der ville have væske hvornår. Puha, vi var lidt forvirrede i starten, men som nybegyndere inden for supporter-verdenen, synes jeg selv, vi klarede det godt. Vi havde sågar overskud til at hjælpe med at give de øvrige deltagere væske, idet der var for få hjælpere ved væskedepotet - i hvert fald varmen taget i betragtning.

Trætte men glade kom alle KTK´ere i mål, deriblandt flere med overraskende flotte resultater:

Dion blev nr. 10, Laurits nr. 11 - begge blev udtaget til NM den efterfølgende weekend. Godt kørt, drenge !

Set i bakspejlet var det en gevaldig hyggelig weekend med rige muligheder for både det sportslige og det sociale - så tjah - måske det ikke er sidste gang KTK besøger Rousthøje ??

Resultaterne for KTK´erne:

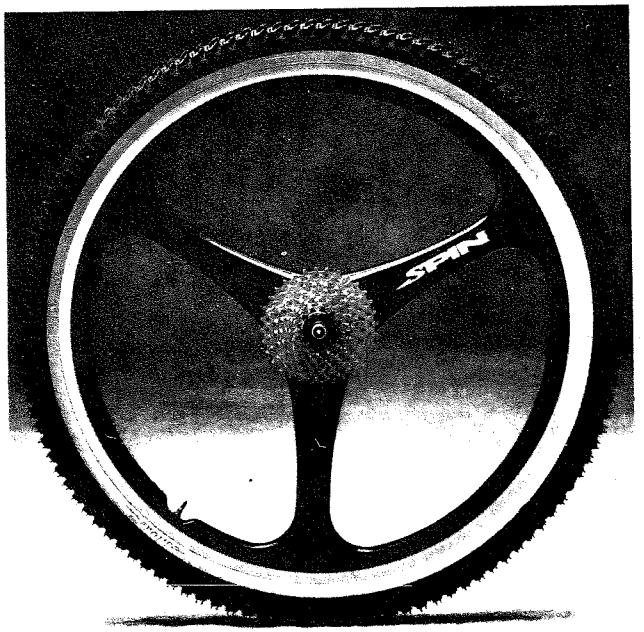
Damer:

10.	Susanne Jespersen	2.29.19.
12.	Mette Wendelboe	2.33.49.

Herrer:

10.	Dion Madsen	1.56.24.
11.	Laurits Jakobsen	1.56.29.
34.	Michael Jepsen	2.02.52.
43.	Kjeld T. Andersen	2.05.24.
56.	Stig Sejr Larsen	2.08.47.
60	Alexander N. Nielsen	2.10.15.
65.	Kim Heinesen	2.15.20.

SPIN
3-Egershjul



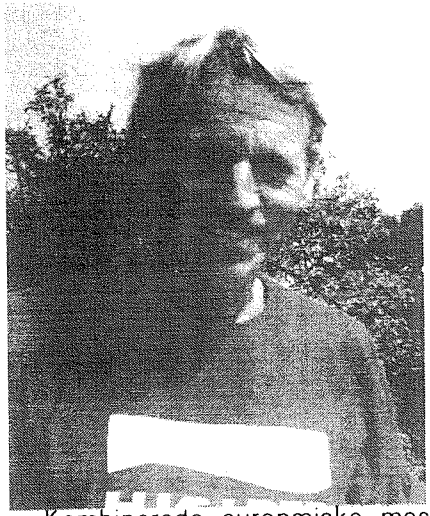
USA carbonhjul
med USA CNC-skåret nav.
Til MTB & triathlon. 26" & 700 C.
Til åbne dæk & lukkede ringe.
Med aluminiumsfælg der kan udskiftes.

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

Nærmeste forhandler anvises af:
SCAN-BIKE Tel. 86805488

EM Triathlon stockholm 29 - 30 juli -95

Af Benny Ohlsen



Kombinerede europæiske mesterskaber for ungdom - junior - senior og veteraner: 1500 - 40 - 10.

Konkurrencerne var fordelt over 2 dage, idet Stockholms Polisens IF også afholdt eruopæisk Politimesterskab på "Triaden" om lørdagen, hvor også EM-ungdom 14 - 16 år blev afholdt.

Jeg formoder, at EM-stævnet bliver omtalt i triathlonbladet for det sportslige og resultaterne i eliteklassen og derfor er mit referat, det indtryk, som jeg, og måske andre udenfor eliteklasserne, fik af hele arrangementet.

Det er sagt, at man skal begynde med at sige noget pænt, og jeg vil derfor nævne, at Stockholmsdbesøget som turist var meget villykket for min kone og mig. Vejret var varmt og solrigt og da vi boede i city og ved vandet, var det i behagelig gå-afstand til mange af byens seværdigheder, musik, underholdning og folkeliv.

Samtidigt mødte vi en masse andre glade danskere og var med til åbningsceremoni, pasta party mv. Det var også spændende at se de mange landshold, der skulle kæmpe om placeringerne og æren. En god oplevelse og godt tilrettelagt medmilitærmusik, motorcykelopvisning, taler af honoratiores samt bespisning af os mange triathleter på Karlberg militærakademi.

Gennem mit job har jeg samarbejdet med svenskere igennem mange år og min forventning var derfor, at den svenske orden og grundighed også ville præge dette EM-stævne.

Her blev jeg virkelig skuffet og vil derfor tillade mig, at kalde det for "et usædvanligt tri-stævne" i både nærighed og uorden.

Problemerne begyndte for manges vedkommende allerede ved indregistreringen. Jeg havde selv fulgt hele tilmeldingsproceduren meget nøje og yderligere pr. telefon fået bekræftet, at min tilmelding var modtaget og i orden. Man skulle give møde på Karlberg fredag formiddag

og regnede med normal registreringstid, hvorefter resten af dagen var til egen disposition.

Men nej, det skulle ikke være sådan. Jeg var ikke påført listen og blev henvist fra det ene bord til det andet og tilbage igen. Man var dog ikke alene om, at pendle frem og tilbage, og de stakkels damer, som skulle udføre registreringen, måtte ustandselig gå rundt og spørge sig til råds. Midt i dette kaos stod Jens Jørgen Holmegaard, med et stort smil og forklarede gang på gang de travle piger, hvordan tingene hang sammen! Pludselig blev det min tur, og jeg fik udleveret nummer og hvid badehætte, samt mine billetter til pasta partyet.

Da det undrede mig, at badehættens farve var hvid og beregnet for et andet heat for damer, var Jens Jørgen Holmegaard igen i aktion. Det hele var forkert og skulle afleveres igen. Til gengæld skulle jeg nu fotograferes og udfyde nye blanketter. Til alt held havde jeg medtaget kopier af tilmelding, indbetaling og følgebrev... - så nu dukkede originalerne op i diverse brevordnere, og så kunne man starte forfra.

Efter 4 timer kunne vi gå ud og få lidt at spise og med besked om at komme igen inden kl. 18.00 for at hente foto og deltagerkort.

Det blev hentet, men nu var det igen tid til at ændre nummer, men så skulle alt også være på plads!

Ved lørdagens stævner havde officials nok at gøre med at standse bilerne i byen, når cyklerne kom susende om hjørnet. Man skal selv passe på at se sig for, da deltagelse jo er på eget ansvar.

Laurits Jacobsen KTK-86 var en flot vinder af "Triaden" Police EC - Tillykke med resultatet!

Man kunne forvente en præmie til vinderen, men han fik nul og nix??

I det hele taget var det hele på et ret tarveligt niveau, hvor man tog sig godt betalt uden at yde andet til gengæld end deltagelse i stævnet. Alle de ting, som kunne gøre EM-stævnet til et super godt stævne manglede.

Lad mig nævne nogle eksempler:

-Der blev ikke givet en "finisher T-shirt" til minde om dagen. Man kunne købe en ligegyldig trøje, hvor der på brystet var trykt "DUMLE". Dette chokoladefirma var sandsynligvis sponsor, men ikke desto mindre var der ingen smagsprøver af produktet.

-Ved drikkeposterne stod bægre mærket med "PRIPPs energy", men der var kun vand.

-Ved mållinien fik man udleveret en drikkeflaske fra PRIPP - uden energipulver og heller ikke her var der mulighed for at smage dette produkt.

-Inden jeg forlod stævnecentret for at køre til København, fik jeg set mit navn som nr. 2 i klassen 60 - 64 år, men i skrivende stund har jeg endnu ikke set hverken resultatliste, diplom eller medalje fra arrangørerne.

Jeg føler også en vis usikkerhed for, hvordan den endelige resultatliste ser ud, da det rygtedes, at der var mange protester.

Til slut vil jeg nævne, at triathlon med cykelruten lagt gennem en storby er problematisk og kræver en sikker afspærring og vejvisning. Om lørdagen blev en triathlet på 14 år fra Estland trafikdræbt. Hvilket lagde en dæmper på søndagens stævne.

Min egen oplevelse var, at man skulle være særdeles påpasselig ved fodgængerovergange og sving, idet folk tilsyneladende ikke kunne se en enlig cyklist, og derfor gik over gaden som sædvanlig.

Under løbet var risikoen for kollision ikke så stor, men kræver alligevel mange officials. Alt ialt tror jeg, at svenskerne har forsøgt at skabe et godt stævne på det kommercielle plan, men tanken om at gøre stævnet minderigt for alle deltagerne synes fjern.

- Havde arrangørerne dog bare været til nogle af vore veltilrettelagte stævner i Danmark.

Gode råd til alle triathleter

TIL ALLE KTKere, SOM IKKE FIK FAT I AL INDHOLDET AF JULI- UDGAVEN AF TRIATHLON.

Af Ole Christophersen

Det skal høre til undtagelserne, at gengive en artikel - eller en del af samme - fra det "verdensberømte" tidsskrift TRIATHLON, da det bør være en selvfølge, at alle triathleter læser det. Men her er altså undtagelsen, der bekræfter reglen.

DER ER GODE RÅD FRA PAULA NEWBY-FRASER, SOM HAR VUNDET IRONMAN-KONKURRENCER 7 GANGE, ER KÅRET 2 GANGE TIL USAs BEDSTE ALLROUND-ATLET, OG SOM ER DEN MEST OMTALTE UDHOLDENHEDS-ATLET I VERDEN. HUN HAR DYRKET TRI I 10 ÅR OG KØRER NU EN TRÆNINGSSKOLE I CALIFORNIEN:

1.

Man skal opfatte triathlon som én idrætsgren og ikke som 3 individuelle, hvor man forsøger at være lige så god som de bedste i de individuelle sportsgrene. Mange går til den lokale svømmeklub og træner med svømmerne, hvilket giver nogle hårde svømmepas. Du vil også være den bedste på cykel, så du træner med den lokale cykelklub, hvilket betyder nogle hårde cykelture, og du deltager også i den lokale løbeklub, hvilket betyder hårde intervaller, hårde tempoture m.v. Sidst ønsker du at blive stærkere, så du træner i det lokale vægtcenter med store vægte.

Når alt dette bliver lagt sammen, er du langsomt, men sikkert ved at træne dig selv ned, og resultatet af dine

mange træningspas er, at du slet ikke er klar til at modtage den træning, som du tilbydes. Hvis der er noget triathleter er dårlige til, så er det at sige fra, når de er kørt trætte, så når de endelig skal køre et stævne, så går det bare ikke som forventet.

Man bør kun have ét hårdt træningspas, i hver diciplin, om ugen, hvor der virkelig "gås til den" med brug af din pulsmåler. Resten af træningen skal have en langt lavere intensitet. Kunsten er nemlig også at kunne træne med lav intensitet, så kroppen får tid til at genopbygge sig selv efter den hårde træning. Alt for mange går for meget op i km. pr. uge. Det er næsten blevet et mål i sig selv at øge mængden af km. pr. uge. Det bliver man ikke bedre af, og man bruger en masse tid. Det er derimod indholdet af ens træning der tæller.

2.

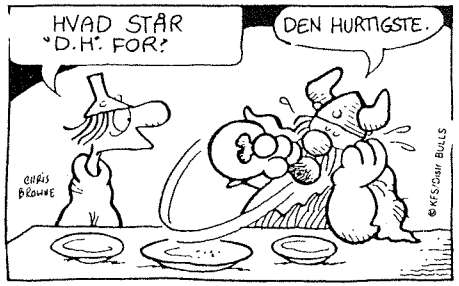
Total fitness. Vi føler os alle sammen meget fit, men alligevel døjer mange med skader, vi er ikke altid lige friske. Total fitness er en kombination af styrke, udholdenhed og smidighed, hvor vi desværre altid kun focuserer på de 2 første. Ved at træne lidt smidighed i hele kroppen kan en masse skader undgås, og vi vil blive bedre i de enkelte dicipliner. Vi skal huske på, at den træning vi udfører, samt det at vi bliver ældre, betyder, at musklerne bliver trætte, og de bliver kortere, hvis vi ikke laver udstrækning/smidighedstræning. Det er samtidig noget, som giver bedre resultater med kun meget lidt ekstra arbejde.

3.

Vi bruger mange timer på at træne, men alt for få har afklaret med sig selv, hvorfor de laver tri. Mange bruger alt for meget tid på at tænke over, hvordan andre vurderer deres resultater. Husk, at man laver tri for sin egen skyld og ikke for andres, ellers får du aldrig en mental balance.

Hagbard

Af Dik Browne



KTK-CUP 1995

Navn	Odder Duathlon	Horsens Duathlon	Blovstrød Triathlon	Vejle Triathlon	Tri-4 Triathlon	Vidå Triathlon	Int. Ironman Fredericia	Tri-athleten Duathlon	Point I alt	Placering
Alex Pedersen							86		86	24
Alexander Norup Nielsen			81		86	85			252	11
Dion Madsen				97	95	95			287	9
Benny Ohlsen	68		68		66		Udgik	100	302	8
Erik Tersing			57		56				113	19
Erik Timmermann					87				87	22
Jakob N. Justesen			82					85	167	16
Jan Hein	80	80	75		71				306	7
Jan Nielsen							73		73	27
Jeff Craven						86			86	24
Jens Byrge Nielsen			90		Udgik				90	20
Jens Petersen			69						69	28
Jesper Bæk		90					90		180	15
Jesper Erlandsen		87	78	78	78		77		398	4
Jimmy Kalvslund			74	76					150	17
Kim Heinesen	80	84	83	78	81	82			488	2
Kjeld Tang Andersen						88			88	21
Lars Eghoff		82	84		82				248	12
Lasse Träff			89	Udgik	91		81		261	10
Laurits Jacobsen	93	94	91	93	92	95			558	1
Michael Jepsen			89	93	90	90			362	5
Michael Petersen							87		87	22
Morten N. Rossing							78		78	26
Ole Vinnergaard			73		68				141	18
Peter Eliehauge	87	90	89		88		89		443	3
Steen Fonss							64		64	29
Stig Seir Larsen	89	93		Udgik	86	86	Udgik		354	6
Tom Vinnergaard			78	79	78				235	13
Torben Møller Nielsen	90	Udgik		93					183	14

Navn	Odder Duathlon	Horsens Duathlon	Blovstrød Triathlon	Vejle Triathlon	Tri-4 Triathlon	Vidå Triathlon	Int. Ironman Fredericia	Tri-athleten Duathlon	Point I alt	Placering
Camilla Ratti Jensen	87	85	87						259	5
Jeanette Pardorf		94			94		100		288	2
Leni Hansen								82	82	7
Mette Wendelboe	74	78	83	88	80	80			483	1
Rikke Blichert				92	84			90	266	3
Rikke Hollenbo		85	87		88				260	4
Susanne Jespersen			84		78	82			244	6

En Fuldträffer

Af Dion Madsen

Der er kommet en MiniTräff til verden. Et stort tillykke til Lasse og Marianne.

Der går rygter om, at sønnen skal hedde Karl. Gad vide om det slog Lasse, at hans søn skulle hedde Karl efter at ha´ læst og superanalyseret Karl Marx´ værker - i bedste Träffstil?

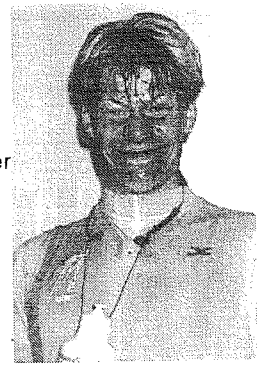
(Prøv at læse Lasses sidste artikler i Triathlonbladet - hvis du tør!)

Men Karl eller Marx - så er vi drenge stolte af dig Lasse.

Babyhilsener

Dion Madsen

Den stolte far - og artiklens forfatter



Træningsferie med KTK-86

La Santa uge 8 + 9

Af Laurits Jacobsen

I uge 9 er der cykeluge med Bjarne Riis på La Santa Sport.

Laurits vil i den forbindelse arrangere 2 ugers træningsophold i uge 8 + 9.

Prisen er stadig ukendt, men forventes at blive 4 - 5.000,00 kr. Interesserede kan rette henvendelse til Laurits på tlf. 3630 3248

- Tænk at kunne køre rundt i shorts i januar, mens der ligger 2 m sne på cykelstien langs Hareskovvejen (red)

Laurits

KØBENHAVNS · TRIATHLON · KLUB · 86