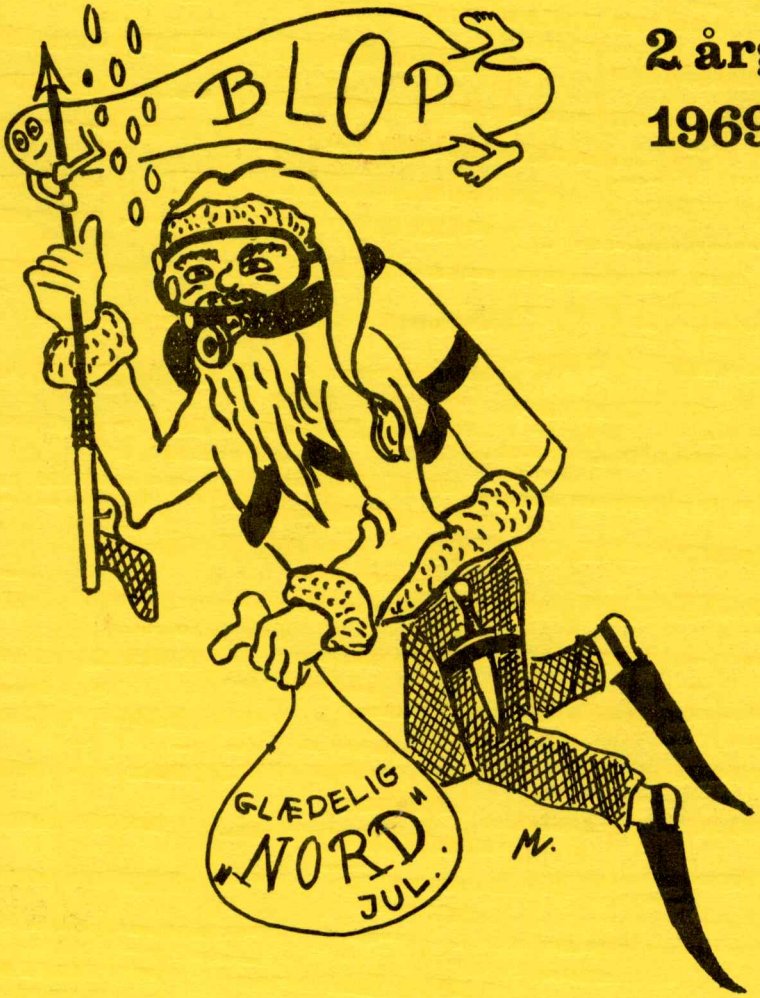
SVØMMEKLUBBEN **NORD** Nørresundby

Medlem af JSU og DSF

nr. 6

2. årgang

1969



svømmeklubben NORD

Bestyrelsen:
Ole Elkjær, Snehvidevej 1o, Nørresundby, tlf. 173385
Hans Peter Bak, Lars Dyrskøts Vej 24, Nørresundby, tlf. 17o847
Ruth Kjær, Gl. Kongevej 73, Nørresundby
Hanne Pedersen, Bakkevej 9, Vestbjerg, tlf. (148511) 272
Erland Vibe, Østermarksvej 39, Nørresundby, tlf. 173325
Børge F. Jensen, Soløjevej 16, Nørresundby
Søren P. Christensen, J. Berthelsens Vej 38, Nr.s., tlf. 173o44
Jens-Peter Riis Jensen, Bundgaardsvej 5, Hvorup, tlf. (146711) 72

Juniorbestyrelsen:
Karsten Jensen, Soløjevej 16, Nørresundby
Claus Bjerg, Lindholmsvej 111, Nørresundby, tlf. 173585
Lisbeth Lennartz Johansen, Forbindelsesvejen 114, Nr.s. tlf. 172869
Peter Faunø, Forbindelsesvejen 22, Nørresundby, tlf. 172614
Karl-Aage Riis Jensen, Bundgaardsvej 5, Hvorup, tlf. (146711) 72

Svømmeudvalg:
Jens-Peter Riis Jensen, Bundgaardsvej 5, Hvorup, tlf. (146711) 72
Winnie Nielsen, Lindholmsvej 71a, Nørresundby tlf. 171334
Kirsten Thiede, Viaduktvej 1 a, Nørresundby, tlf. 172441
Søren P. Christensen, J. Berthelsens Vej 38, Nr.s. tlf. 173o44
Birthe Schjær-Jacobsen, Vadum, tlf. 13o977
Frans Nielsen, Istedgade 9, Aalborg.

Svømmetrænere:
Frans Nielsen. Istedgade 9. Aalborg.
Birthe Schjær-Jacobsen, Vadum.
Kjeld Poulsen, Liljevej 4, Vestbjerg.
Finn Laustsen, Forbindelsesvejen 33, Nørresundby.
Leif Kristensen, Thistedvej 81, Nørresundby.
Anne-Mette Nielsen, Jyllandsvej 2, Nørresundby.

Polotræner:
Mogens Kristiansen, Gjøl, tlf. 156411 167

Springtræner:
Helge Larsen, Løkkegade 27, Aalborg.

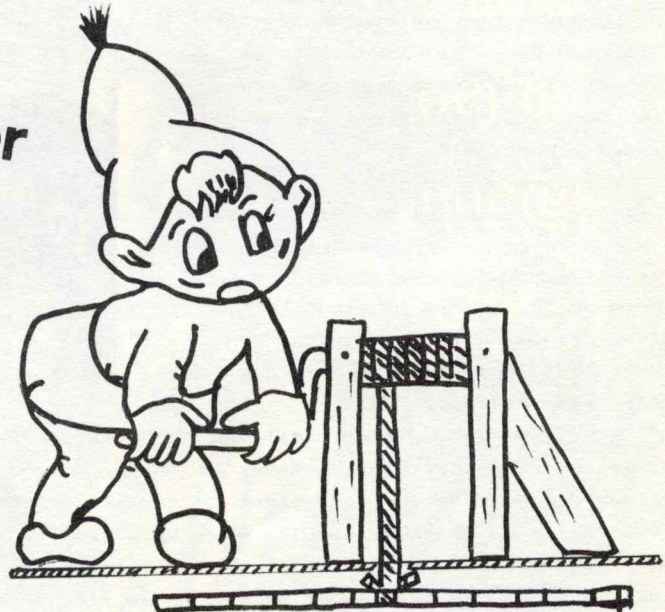
Sportsdykkertræner:
Ole Larsen, Østerbrogade 148, Nørresundby, tlf. 173142

Personale:
Birthe Gadegaard, Uldalsvej 2o, Nørresundby, Else Munk, Uldalsvej 34, Nørresundby, Carl Olsen, Granlien 55, Aalborg, Elna Korsgaard, Rømers Have 6, Nørresundby, Poul Aage Jensen, Gl. Kongevej 73, Nørresundby, Gurli Hansen, Frank Rygaards Vej 8, Nørresundby.

Tryk: OFFSETA, 8544 Mørke

Redaktionens Røst

vi ønsker alle vore læsere glædelig jul et godt nytår og et mægtigt



BLOP

Redaktionen :

Michael Rasmussen (ansvarsh.)
Torben Rasmussen
Jens-P. Riis Jensen
Michael Lennarz
Lise Jensen

indhold

Svømmeklubben NORD	side 2
Redaktionens røst	side 3
Ungdomlederkursus	side 4
Generalforsamling	side 5
Julehilsen	side 6
Boble - hal	side 7
Interwiev	side 9
Sportsdykning	sidelo
Kvik-Loke -Nord	sidell
Across the sea	side12

Trykt i 1200 eks.

ungdomslederkursus

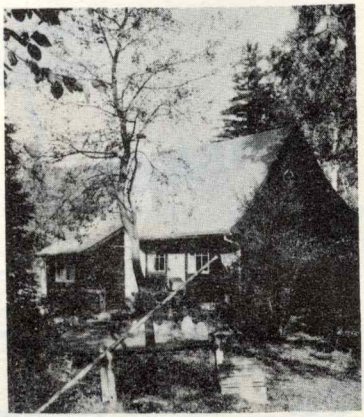
Kursuset blev holdt fra 18. til 22. oktober i "Skjoldhytten", en hyggeligt indrettet træhytte fra omkring 1945, beliggende nær Allerød i Nordsjælland.

Kursuset var opdelt i teori og praktik. Formanden, Ole Elkjær, havde indhentet assistance fra Henning Lauritzen, København, (tidl. KVIK formand) og Dennis Dinesen, LOKE, samt fra Dansk Idræts-Forbund ved konsulent Bent Agerskov og redaktør Søren Fischer.

Agerskov gennemgik fritidsloven i grove træk, idet han kun havde to timer til formålet. Fischer, der til daglig er redaktør af DIFs månedsblad "Idrætsliv", holdt et ikke blot morsomt men også meget belærende foredrag om publicrelation. Henning Lauritsen tog sig af "Foreningsledelse", "Legemlig sundhed", "Vandpolo".

Dennis Dinesen gennemgik alt om Dansk Idræts-Forbund og Dansk Svømme- og Livredningsforbund. Endvidere kørte vor egen formand instruktioner i "Tale- og lederteknik" og "Generalforsamling".

Vi skulle som led i kursuset holde svømmestævne i Frederiksberg svømmehal med deltagelse af Herlev Idrætsforening, Teknologisk Instituts Idrætsforening, LOKE og KVIK. Vi fik ingen hjælp fra kursus-lederne, og stævnet forløb da også let og smertefrit - bortset fra, at vi havde glemt duplikator og skrivemaskine hjemme i hytten.....

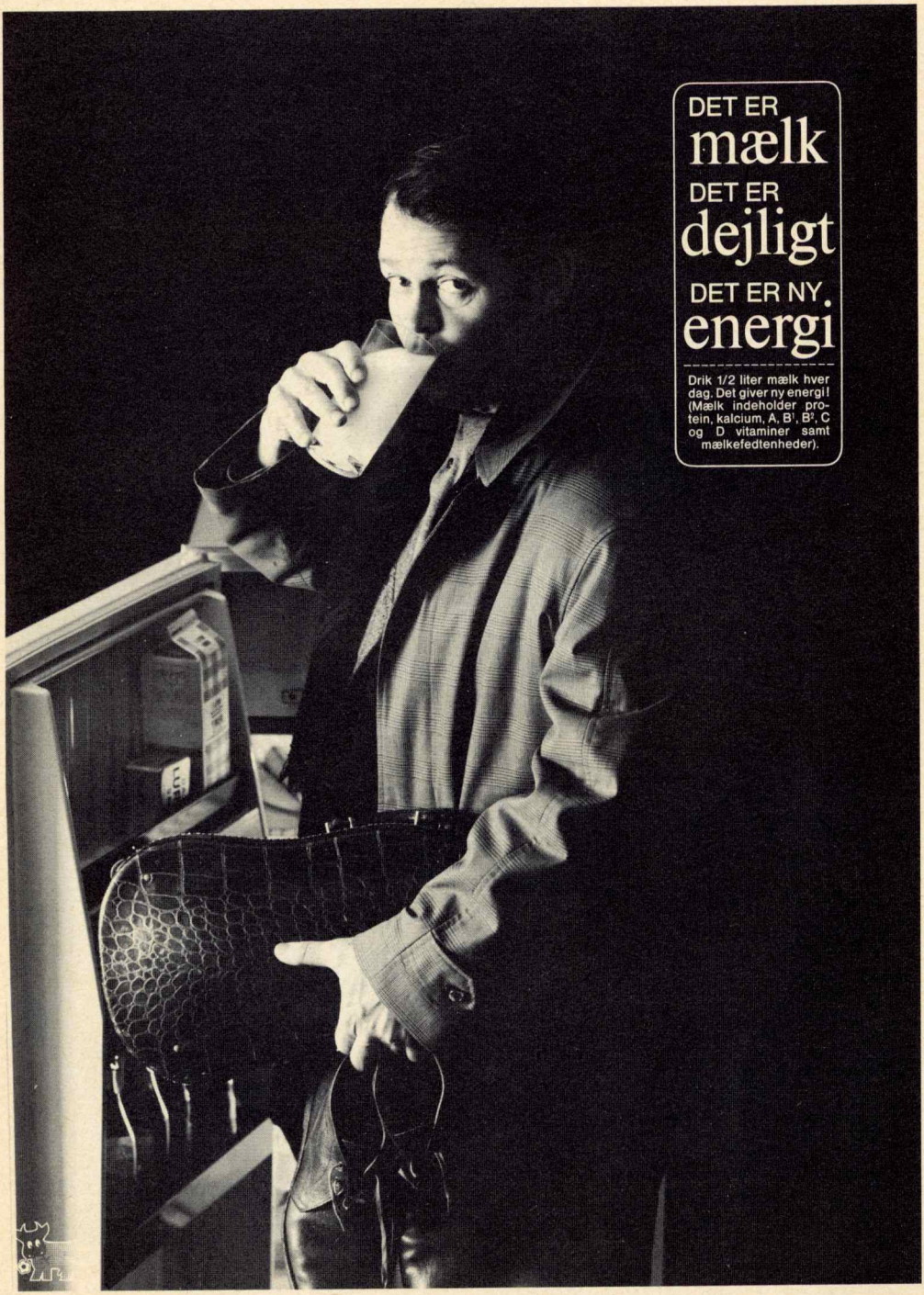


Træning fik vi også en masse af. Søndag morgen circuittraining, dagen efter vandpolo og træning i Birkerød svømmehal, hvorefter en lille tur på ca. 9 km skulle løbes hjem til hytten. Tirsdag orienteringsløb på ca. 4 km, der blev vundet af Lisbeth, Claus og Karl-Aage, alle fra konkurrenceholdet, de løb distancen på 25 min. Onsdag atter til Birkerød svømmehal, de 9 km hjem skulle atter gennemføres.

Om eftermiddagen gjorde vi klar til at tage hjem til Nørresundby igen med mange sure miner over at skulle forlade denne dejlige hytte og disse herlige dage, hvor vi gennem diskussioner var blevet knyttet tættere sammen i kammeratskabet.

Til sidst vil vi sige tak til klubbens ledelse for mange belærende og hyggelige timer, og for den dejlige mad Lis Elkjær og Annie Lauritzen lavede til os.

"De sytten"
J.P.

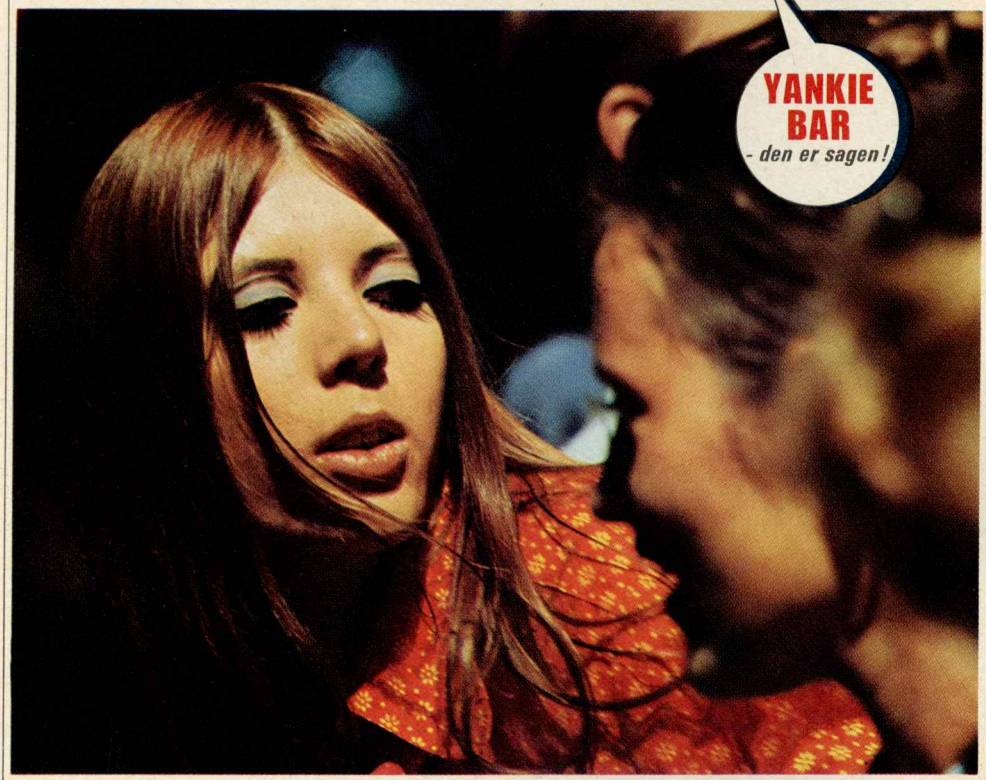

DET ER
mælk
DET ER
dejligt
DET ER NY
energi
Drik 1/2 liter mælk hver dag. Det giver ny energi! (Mælk indeholder protein, kalcium, A, B1, B2, C og D vitaminer samt mælkefedtenheder).

ya ya

Toms CHOKOLADE

YANKIE Bar

TOMS CHOCOLATE LTD.
BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT



generalforsamling

Vi takker for den store tilslutning af både svømmere og forældre - gid dette må fortsætte fremover.

Formandens beretning og hvad der ellers blev fortalt om, varede ca. fire timer og fylder 11 sider. Desværre kan der ikke blive plads til det hele, men hovedpunkterne kan trækkes frem.

Formanden fortalte lidt om det centrale arbejde i NORD, hvor bl.a. konkurrencesvømmerne, men også begynderne blev trukket frem. Konkurrencesvømmerne er jo NORDs ansigt udadtil, mens begynderne er det indadtil. Da det er blandt begynderne man rekrutterer de kommende talenter og senere konkurrencesvømmere, er det et stort aktiv, at ungdomsafdelingen er så stor.

Formanden kom også meget ind på, hvordan "de store linier" i NORD skal være på længere sigt. Videre fortalte han om NORDs stilling overfor myndighederne og omvendt. Han kunne kun sige godt om samarbejdet, og nævnte de gode forhold, vi havde at arbejde under.

Formanden kom også ind på de indre rammer i klubben. Om alt nu blev gjort så godt det kunne, bl.a. ang. holdinddelingen og forholdet til svømmere og forældre. Han kunne fortælle, at vi i det forløbne år havde opnået mange gode resultater, som vi alle kan være stolte af, og han håbede, at der i det kommende år også ville være fremgang for alle, også de nye hold, såsom vandpolo og udspring.

Formanden berettede videre om arbejdsfordelingen i bestyrelsen. Derom vil vi alle senere høre mere.

Desuden nævnede han de vellykkede ture vi havde haft, deriblandt Østrigs-, Tysklands- og Allerødturen og formanden kunne oplyse, at et udvalg allerede nu arbejdede med at tilrettelægge næste års ture.

Vi hørte også om Allianceholdet og svømmeudvalgsarbejdet. Jeg ville gerne kunne fortælle lidt mere derom, men desværre er pladsen for trang. Børge Jensen fortalte om klubhuset. Arbejdet dermed går jo godt, og jeg tror vi alle glæder os til at kunne samles der til klubaftener og lign.

Kassereren aflagde regnskab, og vi kunne glæde os over at høre, at økonomien er god. Der blev vedtaget en del nye lovændringer, som senere vil blive uddelt.

Til slut vil jeg lige nævne, at der blev valgt en juniorbestyrelse (om dens arbejde se andet sted i bladet).

Alt i alt var det en god aften med mange diskussioner mellem bestyrelse, svømmere og forældre.

H.P.

Julevits:
Knægten: Dav,mand har du en juletræsfod?
Manden: Ja,min ven det har jeg da.
Knægten: Hvordan får du så skoene på?

Til alle Nord's venner:
AS - Kvik - Loke - VSLK
i Norge og Schwimmv-
verein Halle. Svømmere,
deres forældre og andre
interesserede i Nord.

Kære alle..... Julen 1969

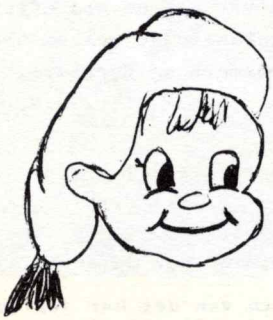
Tak for godt samarbejde i 1969. Lad os håbe - AS - at det samarbejde, vi har indledt i år, må styrkes fremover og til glæde for begge parter.

Med KVIK, LOKE, VSLK i Norge og Schwimmverein HALLE har vi i år haft spændende stævner, næste år skal nok blive ligeså spændende. Tak til forældrene for deres interesse. Til trænere og svømmere: Tak for indsatsen. Antallet af konkurrencesvømmere og specialhold er i år steget gevaldigt. Lad os håbe, at vi alle - nye og gamle - må finde os godt til rette her i NORD i 197o.

Glædelig jul og godt nytår.

f. bestyrelsen

Elkjær



BOBLE-HAL?

I august i fjor blev friluftsbadet på Lerumbakken indviet. Stor glæde i svømmekredse. Blot var der det minus, at det kun kunne benyttes i sommersæsonen. Også dette problem blev der rådet bod på: i september i år blev friluftsbadet overdækket med en boble. Endnu større glæde hos svømmere. Nu kunne der trænes hele året rundt i et 5o meter bassin. Nu skulle der opnås resultater, der ville få hele den danske befolkning til at blegne.

Ja, måske lidt overdrevet, men med ikke mindre end tre svømmehaller til NORDs rådighed, skulle der være muligheder for fine resultater. Efter at have benyttet boblen i knap to måneder, blev der rokeret om på holdene, og det efter min mening sørgelige skete, at vi (komkurrenceholdene) blev forflyttet til hallen på Gl. Lindholm skole.

Grunden til forflyttelsen var, at Frans p.g.a. den dårlige akustik i boblen, var ude af stand til på tilfredsstillende måde at instruere svømmerne. Det er også fuldstændig korrekt, MEN, jeg synes, at den fordel der er opnået ved at benytte Gl. Lindholm, opvejes af de ulemper, der er knyttet til træningen her, for ulemper er der. Hvor vi i boblen ca. havde en bane til rådighed pr. mand, ligger der nu fire-fem stykker på hver bane, der ikke engang er så brede, som banerne i boblen. Dette bevirker at man faktisk er ude af stand til at yde sit bedste, idet f. eks. en crawler på de lange distancer hurtigt vil nå de foranliggende brystsvømmere, hvorfor man må svømme for halv k kraft resten af de 25 meter, ikke blot til gene for sig selv, men også for brystsvømmeren. Heller ikke vejrtrækningen kan blive tilfredsstillende, fordi man hele tiden generes af den kraftige søgang, der er en følge af overbelægningen.

Endelig er den mest iøjnefaldende ulempe ved hallen: bassinlængden. Som bekendt er der i dette kongerige kun få 5o m bassiner. Vi er en af disse misundelsesværdige klubber, der er så heldige at have et sådant til vor rådighed, og så bruger vi det ikke engang.....

Kurt Jeppesen

Red. takker Kurt for brevet og har videregivet det til konkurrenceholdets træner Frans.

Det er klart, at jeg ikke er enig med Kurt i hans argumentation for boblen kontra hallen, for så var vi jo ikke rykket tilbage til hallen.

Hvis jeg har forstået Kurts brev rigtigt, mener han, at det er bedre at svømme meget, frem for at fremme den enkelte svømmers personlige stil, det kan ikke være rigtigt. Ligeledes tror Kurt alt for

fortsættes næste side

(Forsat fra forrige side).
lidt på værdien af ros og dadel under træningen, det er mig ikke muligt at komme i kontakt med den enkelte svømmer, når de først er kommet i vandet i boblen. I sin yderste konsekvens kunne jeg efter Kurts mening sikkert blot møde kl. 19, aflevere programmet for aftenens træning og derefter gå hjem igen. Klubben kunne så blot engagere en livredder til at føre opsyn, og de syge eller ikke trænede svømmere kunne tage tider på kammeraterne.

Kurt skriver også, at crawleren hurtigt indhenter brystsvømmeren, men jeg har jo så vidt muligt placeret svømmerne på banerne efter stil. At man ikke kan have f. eks. alle crawlerne på en bane giver sig selv, hvis der er ti crawlere og kun tre brystsvømmere.

Jeg giver Kurt fuldstændig ret i, at man lettere kan bringe svømmerne i kondition ved benyttelse af boblens 50 m bassin, men udfra ovenstående kan jeg absolut ikke anbefale boblen som træningssted for konkurrencesvømmere, før akustikken er blevet væsentligt forbedret.

Frans

POLO

Vandpoloen er kommet i gang. I alt er der otte spillere under ledelse af klubbens vandpoloinstruktør Mogens Kristiansen.

J.P.

KLUBDRAGT

Badebukserne er blå af mærket POROLASTIK og træningsdragten er lyseblå benklæder med hvid overdel af mærket READY.

Svømmeudvalget

junior bestyrelsen

På generalforsamlingen den 12. november blev dannet en juniorbestyrelse, der kom til at bestå af fem medlemmer. Formand blev Karsten Jensen og de øvrige bestyrelsesmedlemmer blev: Claus Bjerg, Peter Faunø, Karl-Aage Riis Jensen og undertegnede.

På første møde blev der valgt kasserer og sekretær, det blev henholdsvis Claus og undertegnede.

Juniorbestyrelsen har til opgave at sørge for 13-holdene, og det kan nævnes, at vi allerede er i gang med at lave et stævne for disse hold.

Der erallerede holdt to møder i juniorbestyrelsen.

Lisbeth Lennartz Johansen

julestævne

Lørdag, den 13. december holdte vi vort årlige julestævne.

Følgende klubber deltog: AGF, S-68, BS, FFI og AS.

I næste BLOP lidt mere om stævnets forløb.

J.P.

-den der slukker
FORFRISKENDE
jolly cola
BØR NYDES AFKØLET

Bumser kan skjules... men

Clearasil udsulter bumser - opsuger overflødigt hudfedt

Nu kan du vælge mellem 2 typer Clearasil Salve.
Begge typer indeholder de samme stoffer... og er derfor lige effektive.

Clearasil desinficerende salve er en hurtig og effektiv hjælp mod bumser og uren hud. Clearasil åbner tilstoppede porer, renser, desinficerer og opsuger overflødigt hudfedt.

åbner renser udtørrer

Hudfarvet Clearasil skjuler bumser og hudorme, mens den virker.

Hvid Usynlig Clearasil arbejder usynligt - salven trænger hurtigt ind i huden og absorberes fuldstændigt.

Fedtet hud - bliver let til uren hud. Men fedtet hud kan undgås ved regelmæssigt at bruge Clearasil rensende Tonic og Clearasil desinficerende sæbe. Clearasil's Tonic og Sæbe bør bruges af alle, der har anlæg for bumser.

hun stiler mod MÜNCHEN

BLOPs portræt: Annie Andersen

Født: 9. maj 1955

Stilling: Skoleelev på Skanseve-
jens skole, Nørresundby

Vi har lavet et interwiev med Annie. Vi valgte hende, fordi hun siden sommerferien har slået ikke færre end fem klubrekorder, hvoraf de fire ikke tidligere tilhørte hende selv. Alle fire var fra 1967, så de trængte til en forbedring. Det blev i 4oo m crawl: 6.o4.2 - 1oo m crawl 1.14.1 - 2oo m medley 3.o5.5 - 2oo m medley 3.o1.7 - 1oo m brystsvømning 1.31.6.

- Hvor længe har du været medlem af NORD?
- Siden 1964, da jeg startede som nybegynder.
- Hvor længe vil du dyrke konkurrencesvømning?
- Til jeg bliver 21.
- Vil du så gå over til klub- eller trænerarbejde?
- Ja. Helst som træner.
- Hvad med fremtidsmål?
- Jeg vil ikke lægge skjul på, at jeg stræber efter München 1972.

Træneren Kjell-Erik Eriksen roser Annie for hendes træningsindsats og siger, at såfremt hun ikke afbryder træningen, er hun den på Alliancheldet, der når længst.

M.R. J.P.

SPORTS - DYKNING

Sidst BLOP udkom, var der på bagsiden en lille notits under overskriften "Dykning".

Denne lille notits var fejlagtigt smuttet med, idet det ikke var meningen at lave en dykkerklub i NORD. Vi var nogle stykker, som gennem længere tid havde talt om at oprette en selvstændig sportsdykkerklub, men ganske vist på en eller anden måde med en tilknytning til NORD, da vi alle havde trådt vore "barnesvømmefødder" der.

Vi blev derfor meget forundrede, da vi pludselig - i det ellers sobre og overordentlig oplysende organ BLOP - kunne læse, at NORD havde oprettet en dykkerafdeling. Ca. en halv time efter udgivelsen af bladet ringede en meget vred formand (Ole Elkjær) til undertegnede og forlangte en forklaring. Heldigvis var jeg på øvelse i de næste tre dage, thi telefonen kimede samtlige dage. Da jeg kom hjem, var han ved at være dæmpet ned til at ligne en rasende tiger.

Imidlertid tog vi konsekvensen på grund af adskillige opringninger, og i løbet af en weekend diskuterede vi problemet grundigt igennem og fandt frem til en løsning. Vi besluttede at oprette et dykkerhold i lighed med vor spring- og vandpolohold.

Da dykning imidlertid kan være farligt, hvis den ikke dyrkes korrekt, blev vi nødsaget til at sætte en maximumsgrænse for holdets størrelse. Denne blev efter samråd med vor instruktør Ole Larsen sat til 15.

Dette tal er næsten nået, og holdet træner hver fredag kl. 2o-21.3o. Imidlertid vil vi gerne høre om andre interesserede, så vi kan supplere op, hvis der skulle blive et frafald.

Man må dog gøre sig klart, at det ikke er nogen billig sport at drive. En gummidragt koster ca. 65o kr. og et dykkerapparat mellem 1ooo og 2ooo kr. Til gengæld er det også en vidunderlig sport med koncentrerede oplevelser lige så snart man har forladt overfladen og befinder sig nede i den "tavse" men overordentlig levende verden.

Vi håber snart at kunne få konstrueret et undervandskamera (et par af os er allerede i gang med tanker og ideer), således vi kan bringe nogle billeder af vrag eller undervandsjagt i BLOP. På den måde kan alle følge med i, hvad der sker i denne afdeling af NORD.

H.P.Bak

KVIK LOKE NORD

Stemningen var god og humøret steg for hvert løb, der blev svømmet i det bedste og mest spændende svømmestævne, der har været i Nørresundby, og måske nogen sinde vil blive, da vi denne gang igen slog københavnerne.

Kampen kom hovedsagelig til at stå mellem KVIK og os selv, og denne gang slog vi dem med hele fire point, sidst var det kun to, så der er en lille forbedring at spore. Pointfordelingen blev NORD 183, KVIK 179 og LOKE 62.

Af særlig spændende løb kan nævnes herrernes loo m crawl og 2oo m medley, hvor Jørn Poulsen, KVIK, i begge tilfælde "desværre" kom 2/1o sekund i mål før Kaj Bøgh, NORD.

Igen blev der sat klubrekorder. Annie Andersen i damernes 2oo m medley med tiden 3.o1.7, Kaj Bøgh i 2oo m medley 2.4o.2 og i herrernes 4 x 5o m holdmedley 2.13.o.

Under lokal-løbene opnåede Jørn Bols sølvnål i herrernes loo m crawl, tiden 1.o8.3. Tre bronzenåle blev svømmet hjem i loo m brystsvømning for piger: Karin Gellert 1.43.5, Dorte Christensen 1.45.8 og Kirsten Nielsen 1.49.6.

J.P.

klage fra T-14

Vi på T-14 har fået besked på, at vi ikke må gå ind under bruserne før kl. 19.3o, for ikke at gå i vejen for motionsholdet. Det gør vi heller ikke mere, men når vi nu går ind til bruserne kl. 19.3o, hvem står der så?

De voksne se'følig.....

Hans-Jørgen, T-14

Svar til Hans-Jørgen: Redaktionen har spurgt i hallen, om det forholder sig således, det mener man ikke, men vil nu holde øje med det, og i så fald sætte en stopper for det.

Red.

fornemt stævne

19. oktober holdt S 68 Hjørring sit hidtil største arrangement med deltagelse af flere af landets topsvømmere.

Fra NORD stillede Karen Beyer op i loo m brystsvømning for damer, hvor hun fik en suveræn førsteplads med tiden 1.32.6. Annie Andersen blev nr. 7 i 2oo m medley i tiden 3.o4.2.

Vore to springere, Helge Larsen og Stig Nielsen, høstede kæmpebifald, da de i en pause gav opvisning.

J.P.

AND ACROSS THE SEA

ØS-NORD

I denne søde juletid
en julenisse i sin flid
kom udi det, man kalder: trancen.
Han hørte nys om ALLIANCEN.

Og julenissen fik at se
et bæger, der var fyldt - ak ve.
En dråbe til - hvem mon det vover??
får bæg'ret til at flyde over.

"Hvem hælder op så besk en drik",
sa' julenissen med et blik,
"det tyder på for megen fusken,
lad os få set på ruskumsnusken"

Men inden han fik set sig om,
en dråbe af de store kom.
"Nu er det sket med ALLIANCEN",
skreg han - men tog alli'vel chancen.

Han sammenkaldte alle nisser,
De store - og de små, der tisser.
Han gav dem alle kompetance:
at kæmpe for den ALLIANCE.

En nisse fik en "lys-idé"
og snart fik alle den at se.
Med bægret var der no't i vejen
der mangled' lige netop stregen.

Den beske drik blev til stearin,
og nærede en flamme fin.
Og julenissen blev så glad,
og lovede at gå i bad.

Så let ka' sagen altså vende,
hvis man af lune har en kende.
Oh, lad da flammen stedse skinne,
så linjen stadig man kan finde.

Elkjær