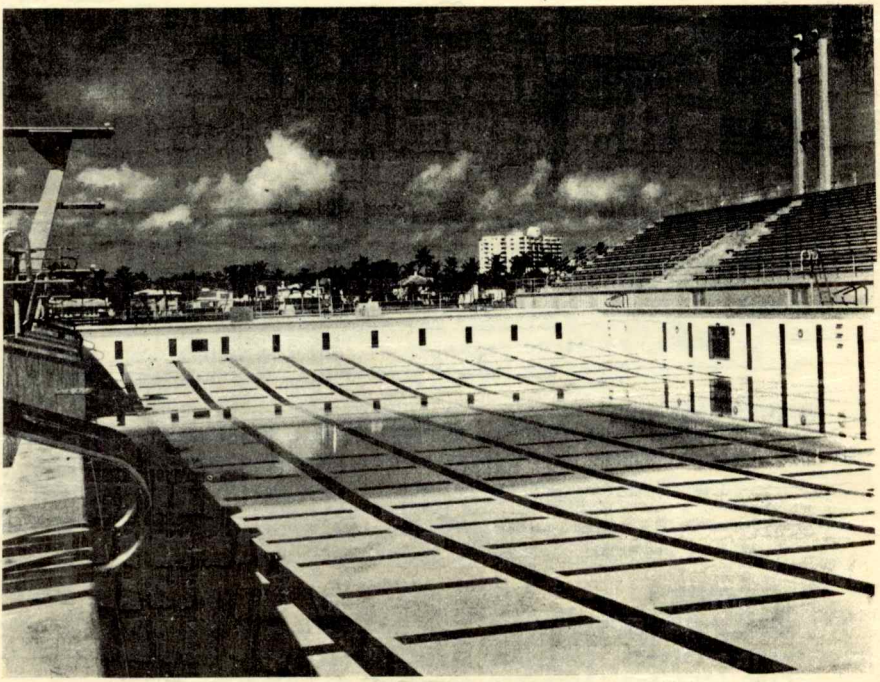
SVØMMEKLUBBEN NORD Nørresundby

Medlem af JSU - DSF - DSLF og DIF



Amerikanske træningsforhold

BLOP

nr. 7
3. årgang
1970

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.

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

Tryk: OFFSETA, 8544 Mørke

19. marts 1976

EFTERLYSNING:

Dreng/pige søges. Kvalifikationer: almene skolekundskaber, alder 12-13 år. Skal erklære sig villig til at indordne sig under følgende:

1) Skal kunne træne dagligt 4-5 timer efter almen gældende videnskabelig øvelsesplan.
2) Underkaste sig videnskabeligt beregnede spiseplaner.
3) Underkaste sig regler om søvn for elitesvømmere.
4) Må kunne frasige sig al selskabelig omgang.
5) I øvrigt nøje overholde de af klubben p.t. ansatte videnskabsmænds direktiver. (Alle vore videnskabsmænd har læst på svømmefakultetet på Aalborg Universitet).

Ta' bestemmelsen i dag, og om 10 år lover vi dig .....(?)...

.....Svømmeklubben NORD

Skal svømmesporten have lov til at udvikle sig sådan?? Er man for resten ikke på vej inden for (ja bare) dansk svømning?? Er det svømmeren, der er trænerens redskab eller er det træneren, der er svømmerens hjælper ??

Mange slår til lyd for, at svømmesporten er ved at tage overhånd, dels forlanger man svømmerne yngre og yngre, dels tager man mere og mere af deres tid. Og vel forståeligt nok - hvilken bestyrelse og træner vil ikke netop prøve at få deres svømmere frem til f. eks danske mesterskaber?

Var det ikke et forslag midt i kostplaner, testning og videnskabelig muskelforskning, om DSF lagde loft over træningstiden i hallen?

Sidste efterår præciserede undertegnede med bestyrelsen i ryggen et MINImumskrav til klubbens konkurrencehold. Hermed være ikke sagt, at der ikke også er et MAXI. Et ønske fra JUNIORBESTYRELSEN om at træne mere end fire gange om ugen har man ikke honoreret begrundet ud fra ovenstående. Og med den trænerindsats, der bliver vist fra Frans Nielsen og Birthe Schjær-Jacobsen, må vi sande, at "de fire gange" også kan give resultater. Forresten skal JUNIORBESTYRELSEN have tid til det positive og idérige arbejde, den er begyndt på.

Elkjær

Gratis
— det nye Levi's katalog
24 sider farvestrålende tøjtips
Send kuponen ind i dag!
Levi's, Masnedøgade 31,
2100 København Ø
Navn
Adresse
Postnummer og postadresse
antikfløjl
Skønne, bløde og skinnende som silke. Levi's verdensberømte passform- stramme som skallen på æblet. Et væld af modefarver.
Levi's antikfløjl- det er jeans, det swinger om.
Findes også med svaj – Bell Bottoms
LEVI'S
jeaneration
Nyhed!

UNDER 60

Foto:
Aalborg
Stiftstidende

BLOPs navnmt: Kaj Bach
Født: 1o. november 1949
Stilling: Murerlærling

Vi har denne gang valgt Kaj Bach som BLOPs navn, fordi han som den første i nordjysk svømning, er kommet under det "magiske" tal 6o sekunder. Hans tid blev o.59.9, og det var i 1oo m crawl. Det er ligeledes en af de mange klubrekorder Kaj har sat i sin tid som svømmer.

Han er indehaver af yderligere fem klubrekorder: 2oo m crawl 2.13.4, 4oo m crawl 4.5o.4, 15oo m crawl 2o.3o.4, 2oo m medley 2.4o.2, 4oo m medley 5.5o.5. Kaj har desuden ved JM erobret bronzemedalje i 4oo m crawl.

- Hvornår begyndte du at svømme?
- Jeg lærte det i skolen, og kom så siden på konkurrenceholdet.
- Hvor længe vil du dyrke konkurrencesvømning?
- Jeg standser aktiv svømning efter DM i år.
- Hvad så bagefter?
- Jeg tror jeg vil dyrke sportsdykning evt. vandpolo.
- Hvad med klub- og trænerarbejde?
- Jeg vil gerne fortsætte med klubarbejde, evt. svømmeudvalgsarbejde.
- Hvad med fremtidsmål?
- Som før fortalt satser jeg på DM.

Træneren Kjeld Erik Erjcsen udtaler : " Kajs træningsindsats er ikke så tilfredsstillende som man kunne ønske. Han må yde noget mere selv for at nå til tops."

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

OG SÅ var der dykkeren, der blev fyret, fordi han var for overfladisk - men han blev antaget igen, fordi han var god nok på bunden.

JSU TOP–10

Klubben er i fremgang, det ses tydeligt af antallet af placeringer på den jyske top-ti liste. Vi ligger væsentlig bedre, end vi nogensinde har gjort. Kaj Bøgh er den, der dominerer mest. Han er således nr. 9 i 100 m crawl for herrer 1.008, nr. 4 i 200 m crawl 2.13.4, nr. 6 i 400 m crawl 4.55.8, nr. 5 i 1500 m fri 20.34.4 og nr. 4 i 400 m medley 5.50.5.

Søren Peen Christensen har to sjetteplads er i 100 m brystsvømning 1.18.6 og 200 m brystsvømning 2.49.5. Jens-Peter Riis Jensen en femteplads i 400 m medley 5.52.1 og er nr. 6 i 200 m butterfly 2.52.3. Bent Ole Christensen er nr. 7 i 100 m butterfly 1.14.2 og i 200 m butterfly nr. 9 i 2.58.3. Endvidere er vi nr. 7 i 4x100 m holdmedley 5.02.0. Alle disse placeringer er opnået på kortbane (25 m).

På langbane (50 m) er Annie Andersen nr. 8 i 400 m crawl for damer 6.04.4, nr. 10 i 200 m brystsvømning 3.26.2. Kirsten Thiede nr. 9 i 100 m rygcrawl 1.28.4.

For herrer er kun Kaj Bøgh repræsenteret på langbane. Det er i 100 m crawl nr. 7 1.02.4, nr. 7 i 200 m crawl 2.23.1, nr. 7 i 400 m crawl 5.15.0 og nr. 6 o 200 m medley 2.43.2.

-000-

DSF TOP— 12

På Dansk Svømme-Forbunds top-12 liste har vi fået to placeringer: Kaj Bøgh er nr. 11 i 200 m crawl for herrer, 2.13.4 og Søren Peen Christensen nr. 11 i 200 m brystsvømning for herrer, 2.49.5.

88888888888888888888

nålehøst 1969

I Jylland er vi den klub, der har opnået flest nåle, 42 ialt. De er fordelt på følgende måde:

1 guld
2 sølv med slajfe
11 sølv
6 bronze med slajfe
22 bronze

Hadersley er den klub, der ligger os nærmest med 33 nåle.

TRÆNING – FORNØJELSE

Svømning er på en måde en mærkelig og samtidig en meget krævende idrætsgren. Mærkelig på den måde, at der fordres et ualmindeligt veltilrettelagt træningsprogram med henblik på mesterskaber, der ligger et halvt år frem i tiden. Selvfølgelig kræver alle idrætsgrene planlægning, men det at formen skal toppe på den og den dato og mange gange år det og det, er for svømning og enkelte andre idrætsgrene noget ganske specielt.

Jeg faldt en aften i snak med en af landsholdets volleyball-spillere. To aftener om ugen var, hvad han behøvede. Svømning er en af de mest krævende grene, der findes. Vi startede sæsonen med et program, der stillede store krav til sine udøvere. Men vil man være med blandt de bedste, ja bare i jysk svømning, er fire aftener om ugen et minimum. Hver dag til træning - i begyndelsen kl. 19 med løbetræning, for derefter at springe i vandet for at gennemføre 3000-4500 m.

Men mange gange i løbet af sæsonen er man mødt uden det nødvendige gåpåmod. Hvorfor? Hvordan kan det være, at mange af de unge mennesker, mig selv iberegnet, har haft let til at miste gnisten periodevis?

Jo, vi er for lidt aktiviseret, vi får for lidt fornøjelse og kammeratlig samvær i den periode, hvor man forberedes til at kunne repræsentere klubbens ansigt udadtil så godt som muligt for derigennem at reklamere for svømningen. Det går i uhyggelig grad ud over træningen og ånden blandt svømmerne.

Lad os få nogle fornøjelsesture, naturligvis ikke hver weekend, men med passende mellemrum. Fornøjelsesture kombineret med træning. Der er masser af feriekolonier rundt omkring, hvor vi kan løbe og dyrke anden form for træning, ikke kun for træningens skyld, men også for kammeratskabets skyld, noget jeg synes er meget centralt i en klubs arbejde.

Jeg synes de to klubbers bestyrelser har svigtet kolossalt på dette område. Det er uhyre vigtigt, at vi får fornøjelse af vores idræt i den såkaldte periode for at holde interessen ved lige. AaB tager på en drømmetur til Østen, Chang på træningstur til Mallorca, ishockeyspillerne smutter til Canada i 1971 osv. og husk på: de har ture og fornøjelser næsten hver weekend.

For os svømmere tegner sidste del af sæsonen lovende. MÅSKE skal vi have bymatch med vore forskellige venskabsbyer med gensidige besøg. Åh ja, måske lige bortset fra Frankrig, der jo nok ligger for langt væk. Sludder. Beløn de dygtigste svømmere med sådanne ture, og-

forsættes side 9

STÆVNER siden sidst

klr = klubrekord

24. januar i Lindholm hallen:

Juniorbestyrelsens nytårsstævne se andetsteds i BLOP

31. januar i Haraldslund:

Kai Bach 100 m crawl 0.59.9 klr
Kai Bach 400 m crawl 4.52.3 klr
Annie Andersen 100 m crawl 1.10.9 klr
Annie Andersen 400 m crawl 5.40.0 klr
Karen Bever 100 m brystsvømning 1.26.0 klr
Lis Christensen 100 m brystsvømning bronzenål
Finn Bækgård Andersen 100 m crawl bronzenål

7. februar i Randers:

Kai Bach 400 m crawl 4.50.4 klr
Annie Andersen 400 m crawl 5.35.5 klr
Karen Bever 200 m brystsvømning 3.00.9 klr
Lisbeth L. Johansen 200 m rygcrawl 3.15.6 klr

21. februar i Lindholm hallen:

35 personlige forbedringer.
Bodil Bjerg 100 m brystsvømning 1.35.5 sølvnål
Vibeke Olesen 100 m brystsvømning 1.36.3 sølvnål
Erik Friis 200 m brystsvømning 3.06.1 sølvnål
Karsten Jensen 200 m crawl 2.34.2 sølvnål
Gitte Christensen 200 medley 3.38.0 bronze m/sløjfe
Lone Kock 200 m medley 3.43.8 bronze m/sløjfe
Claus Bjerg 200 m medley 3.20.5 bronze m/sløjfe
Gitte Daugård 100 m brystsvømning 1.52.9 bronze

26. februar i Lindholm hallen:

Lisbeth L. Johansen 200 m rygcrawl 3.13.2 klr

28. febr. - 1. marts København:

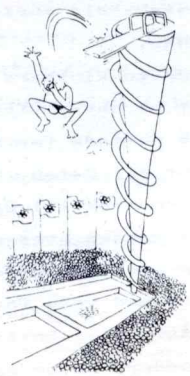
Se andetsteds i BLOP.

8. marts i Odense:

Karen Bever 200 m brystsvømning 3.08.2 klr

9. marts i Hjørring:

Jens-Peter Friis Jensen 200 m rygcrawl 2.52.0 klr
Elisabeth Breyen 100 m crawl 1.23.4 bronzenål



-den der slukker
FORFRISKEND
jolly cola
AFKOLET

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.

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.

KØBENHAVN

I weekenden 28.febr.-1.marts afvikledes den halvårlige pokalmatch mod KVIK og LOKE. Det foregik i København. Stemningen var knippel og spændingen stor under hele stævnet. Resultatet blev, at vi løb af med sejren med 185 point mod KVIKs 166 og LOKEs 92.

Denne gang lykkedes det os at vinde med hele 19 point mod sidste gang kun med 4. Vi fik 10 førstepladser ud af 22 mulige. I flere tilfælde var det tale om dobbeltsejre. De ti vindere blev:

Peter Faunø i 50 m crawl for drenge, 32,1
Annie Andersen i 100 m crawl for damer, 1.15.2
Kirsten Ny Nielsen i 50 m brystsvømning for piger, 42.6
Peter Faunø i 50 m brystsvømning for drenge, 38,1
Karen Beyer i 100 m brystsvømning for damer, 1.29.5
Søren P. Christensen i 100 m brystsvømning for herrer, 1.21.6
Mads Hvolby i 50 m rygcrawl for drenge, 40.8
Kirsten Ny Nielsen i 50 m butterfly for piger, 44.3
Annie Andersen i 200 m medley for damer, 2.58.0
NORD i 4x50 m fri for herrer, 2.07.5

I 200 m medley opnåede Annie Dansk Svømme-Forbunds sølvdelfinnål, ligesom hun satte ny klubrekord. Endnu en klubrekord faldt i herrernes 4x50 m holdmedley med tiden 2.12.5.

JP

forsat fra side 7

så til Frankrig. Jeg er overbevist om, at det har en stor betydning i bestræbelserne for at få Storaalborg op blandt de bedste svømmebyer i Danmark. Træningsmulighederne er tip-top, men træning alene gør det ikke.

Jeg håber de to klubbers bestyrelser bliver opmærksom på dette i fremtiden, og vi får disse ture i sidste del af sæsonen, som er blevet lovet os. Får vi dem ikke vil det skuffe os meget.

TRÆNINGSTUR

Så er turen til Norge ved at tage form. Vi regner med at rejse herfra fredag, den 31. juli med DSB. Turen går over Frederikshavn, videre til Larvik og derfra med rutebil til Skien, hvor vi er ved 0-tiden næste morgen. Vi er hjemme igen den 7. august med dagbåd.

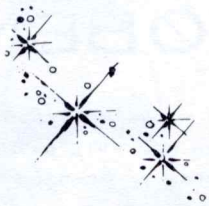
Indkvartering sker på vandrehjem, hvor vi også skal spise. Vandrehjemmet kan rumme mellem 60 og 70, så vi er ved at kunne leje det hele i den uge vi er deroppe.

Og hvad koster turen så? Da man siger, at Skien har Norges bedste svømmehal, og at vi kan træne der hver dag, har man i bestyrelsen bestemt, at det skal være en rep træningstur. Til sådanne arrangementer yder klubben et tilskud på en tredjedel af udgifterne, som løseligt anslås til 300. Turen kommer derved til at koste 200 kr. - altså TO HUNDREDE KRONER - og dertil kommer lommepengene.

Tilmelding sker gennem Frans eller fru Jacobsen. Du skal betale 100 kr. ved tilmeldelsen, som skal foregå inden 15. april. Melder du fra, får du ikke de 100 kr. tilbage.

Lige før sommerferien skal de sidste 100 kr. falde. Mere om turen i næste nr. af BLOP.

Børge Jensen



boblen

I den senere tid er der sket det glædelige, at svømmeudvalget har arrangeret en del flere stævner end tidligere. Alle disse stævner har været holdt i hallen på Gl. Lindholm skole, som da også er udmærket til dette formål, blot er der jo kun fire baner i modsætning til Boblen, hvor man har otte baner til rådighed.

Grunden til at man endnu ikke har holdt stævner i Boblen er bl.a., at man generes af den dårlige akustik - kan der dog ikke gøres noget ved det?

Det er dog fjollet, at man har et sådant kæmpebassin til rådighed, uden at det kan benyttes til stævner i vinterhalvåret. Ved at bruge Boblen kan man selvsagt have flere deltagere ved stævnerne, og det vil i alle tilfælde ikke skade nogen, tværtimod, flere "andenrangssvømmere" vil kunne få chancen for at stille op ved stævnerne, og måske derved opmuntres til yderligere træningsindsats, således at de måske ender som virkelige topsvømmere til gavn for både dem selv og klubben.

Kurt Jeppesen

ALLIANCEN

Man kunne den 7. marts i Aalborg Stiftstidende læse, at træneren for ALLIANCEHOLDET, Kjeld Eric Ericsen, har søgt sin afsked fra 15. august d.å. En af vore svømmere på holdet, Kai Bøgh, udtalte sin uforbeholdne mening om Eric gennem Stiftstidende. VI KAN KUN RAKKE TANKEN OP. Erics personlighed var sidste forår en af årsagerne til et klart ja fra NORDs bestyrelse til alliancetanken.

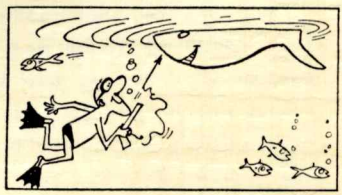
Vi vil da også fastslå, at det ikke var Erics person, der - i november måned - var skyld i, at syv af vore svømmere sadlede om og fortsatte træningen på denne side af fjorden.

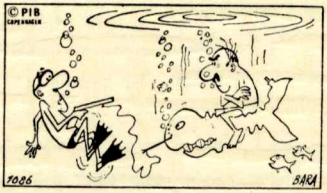
Om det nu bli'r Erics skyld - indirekte - at de sidste fire NORD-folk "hopper over", kan vi ikke udtale os om. NORD-svømmerne kan, så længe de opfylder visse kvalifikationer, selv vælge hvilket hold, de ønsker at deltage på.

Alliancen - også med en ny træner - går NORDs bestyrelse givetvis ind for rent principielt, men med en repræsentation af kun fire svømmere kan det blive svært stadig at holde formålet for øje. Til-og i særdeleshed fraflytninger har vist sig meget besværlige.

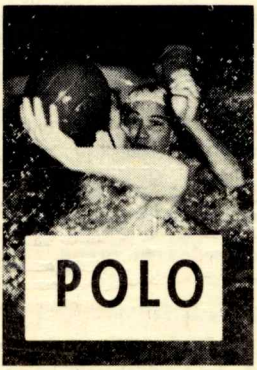
Dog tror vi på - hvordan løsningen end bliver - at det gode forhold klubberne imellem stadig bevares.

Hans Bak Ole Elkjær
NORDs medlemmer i allianceudvalget





Udklip fra Svenska Dagbladet



Da det efter deltagerantallet at dømme vist ikke er gået op for alle klubbens medlemmer, at NORD også har en vandpoloafdeling, er det sandelig på tide, at man får det at vide.

Dette er hermed sket.

Vi træner foreløbig kun een aften om ugen, onsdag kl. 2o i Boblen. Det kan siges at være for lidt, men der er i øjeblikket kræfter i gang for at skaffe os endnu en træningsdag, som antagelig vil blive en lørdag eller søndag, da disse dage jo er de eneste elitesvømmerne ikke træner.

ALTSÅ: Da det er på tide, at topholdet i 1. division Kolding får noget modstand, opfordres alle til at stille til træning næste onsdag, både interesserede og uinteresserede. Med hensyn til de sidste er der ingen tvivl om, at de efter blot een times træning bliver grebet af dette dejlige spil, dejligt fordi det forener svømningen med det måske mere afvekslende boldspil.

Som en ekstra gulerod kan det jo lige nævnes, at der, hvis vi kan få et nogenlunde stærkt hold stablet på benene, er udsigter til en del rejser til kampe i andre byer.

... det afhænger af DIG, om NORD skal være dansk mester i vandpolo om to-tre år...

På gensyn på onsdag kl. 2o i Boblen.

Kurt Jepnesen

aller sidste !!

Der er i NORD blevet oprettet et livredningsudvalg med det formål at holde frisvømmer-, bjærge- og livredderprøver.

Et bevis på, at det er et aktivt og hårdt arbejdende udvalg er, at de første prøver allerede er i gang. Navnene på dem, der har bestået, vil kunne findes i næste nummer af BLOP.

De enkelte, der tilfældigvis ikke nåede at komme med til den første afholdelse, har ingen grund til bekymring, da der så vidt muligt vil blive holdt to sæt prøver årligt. Næste gang er i november-december.

Interesserede kan henvende sig til Jørn Bols, konkurrencehold II eller Flemming Pedersen, konkurrencehold I.

Livredningsudvalget