SVØMMEKLUBBEN **NORD** Nørresundby

Medlem af JSU og DSF

Helge
i
halvanden
forlæns
salto
med
hel
skrue

BLOP

nr. 9

3. årgang

1970

svømmeklubben NORD

Bestyrelsen:

Ole Elkjær, Snehvidevej 1o, Nørresundby, tlf. 173385
Ruth Kjær, Gl. Kongevej 73, Nr. Uttrup.
Hanne Pedersen, Mogensvej 9, Vestbjerg, tlf. (148511) 272
Erland Vibe, Østermarksvej 39, Lindholm, tlf. 173325
Børge F. Jensen, Soløjevej 16, Nr. Uttrup, tlf. 172862
Søren P. Christensen, J. Berthelsens Vej 38, Nr. U., tlf. 173o44
Poul Schjær-Jacobsen, Vadum, tlf. 271336

Juniorbestyrelsen:

Karsten Jensen, Soløjevej 16, Nr. Uttrup, tlf. 172863

Svømmeudvalget:

Poul Schjær-Jacobsen, Vadum, tlf. 271336

Svømmetrænere:

Frans Nielsen, Lindegården 8o, Lindholm
Birthe Schjær-Jacobsen, Vadum, tlf. 271336
Leif Kristensen, Thistedvej 81, Lindholm
Jørgen Carlsen, Aalborg.
Jørgen Lassen, Peter Freuchens Vej 39, Aalborg
Niels Hessellund, Scoresbysundvej 3, Aalborg
Winnie Nielsen, Lindholmsvej 71 a, Lindholm, tlf. 171334

Poloafdelingen:

Træner: Mogens Kristiansen, Gjøl, tlf. (156411) 167
Udvalgsformand: Kurt Jeppesen, Lars Dyrskøts Vej 9, Nr. S. tlf. 17289o

Springafdelingen:

Træner: Kaj Norring, Solsbækvej 84, Sæby.
Udvalgsformand: Helge Larsen, Lindholmsvej 1o6, Lindholm

Dykkerafdelingen:

Træner: Hans Peter Bak, Sejrøgade 12, Århus C.
Udvalgsformand: Ole Larsen, Østerbrogade 148, Nr.sundby, tlf. 173142

Redaktionen:

Michael Rasmussen (ansvarh.), Jens-Peter Riis Jensen,
Bent-Ole Christensen, Lise Jensen.

Tryk:
OFFSETA, 8544 Mørke.

EN GLAD FRANS

Det er vist sjældent, at man har hørt, at jeg er tilfreds, derfor er der jo blot endnu større grund til at fremhæve det, når det endeligt lykkes for svømmerne at bringe mig i denne sindsstemning. Jeg vil sige, at jeg yderst sjældent har set en så stor træningsiver, som der hersker på K I, K II og K III.

Endnu mere bemærkelsesværdigt for denne træningsiver, at det på indeværende tidspunkt af sæsonen vil være yderst sjældent, at en vil kunne nå at sætte personlig rekord. Årsagen til dette er, at vi endnu udelukkende træner konditionstræning, man kender overhovedet ikke sig selv på distancerne, man ved ikke hvor stærk man er, ej heller kender man tidspunktet for indsættelsen af spurten, man kan godt gå med i en spurt, men man kan ikke åbne spurten over for jævnbyrdige. Først 14 dage før vor tur til København vil vi træne hastighedstræning, og det vil kun blive for en kort periode, inden vi starter tekniktræningen, hvor alle kommer til at prøve at svømme alle dicipliner, og alle vil blive korrigeret for fejl, selv om det ikke er vedkommendes hoveddiciplin.

Endnu en ting, der har opmuntret mig, er den gode tid, som Finn B. opnåede i 100 m crawl (1.07.5), sølv til Finn efter ihærdig træning. Til lykke.....

Venlig hilsen
Frans

prøv det

Har du aldrig tænkt på:
Hvordan det ville være at svæve ude i det tomme rum,
at kunne vende og dreje sig med et lille slag med fingeren,
at være fri for at tænke på, om man nu vender op eller ned,
eller har du aldrig beundret den elegance, hvormed de første mennesker sprang rundt på månen,
eller har du aldrig ønsket at spille supermand ved at løfte ting, der på jorden vil veje flere hundrede kilo, op i strakt arm,
Disse ting har du chancen for at prøve, bare i andre omgivelser, ved at melde dig på dykkerholdet, og sammen med en række flinke fyre og en dygtig instruktør opleve havets forunderlige verden.
Vi glæder os til at se dig hver fredag kl. 19.30 i boblen.

M.B.R.

HVORDAN BLIR MAN STJERNE I NORD

En oversigt:

FRA NYBEGYNDER TIL TOPTRÆNET UDØVER.

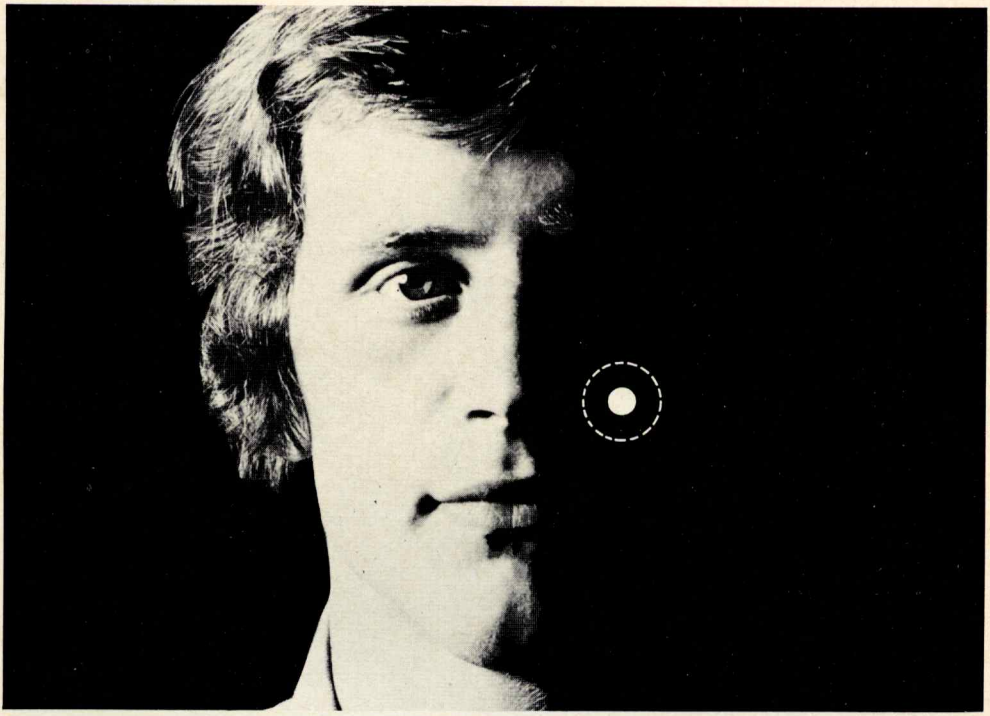
NORD har efterhånden så mange forskellige afdelinger, så man kunne fristes til at sige: er det ikke for meget af det gode? Er der "linje" i hele den udvikling, der er sket i NORD det sidste års tid? Og - ikke mindst - hvem skal betale gildet? For selv om de kommunale myndigheder finansierer et utal af interessegrupper her i kommunen (se blot de hundrede af tilbud, der kommer ind ad døren i disse dage), er der ret snævre grænser for bevillinger, når det drejer sig om f. eks. svømning.

Prøv først at få et indblik i:

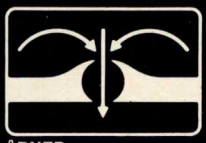
NORD - ORGANISATORISK:

Svømmeskolen SKANSEHALLEN:

Her begynder alle de folk, der har fattet interesse for svømning uden endnu at kunne svømme. Bassinet er lavt over det hele og kan rumme 15-17 svømmere ad gangen. Når man melder sig til undervisning i SKANSEHALLEN, er det naturligvis først og fremmest, fordi man vil lære at svømme. Forældrene har ligeledes stor interesse i dette. Med mindre frygt kan de så sende deres poder til stranden. Dog viser det sig, når den enkelte har lært at svømme, at interessen for det våde element stadig er der. Dette sidste er NORD også interesseret i. Jørgen Lassen, træneren i SKANSEHALLEN vil i vinterens løb lave nogle arrangementer i klubhuset for at medlemmerne kan få indblik i NORDs øvrige arbejde. Når Jørgen Lassen skønner, at det er tiden til overflytning til LINDHOLMHALLEN, holdes en prøve i svømmefærdighed på dybt vand.

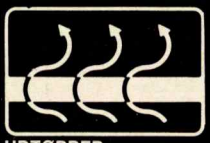


CLEARASIL SALVE VIRKER PÅ 3 MÄDER



ÅBNER
Blødgør huden, så de virksomme ingredienser kan trænge ind.

RENSER
- og desinficerer, forhindrer bumserne i at brede sig.



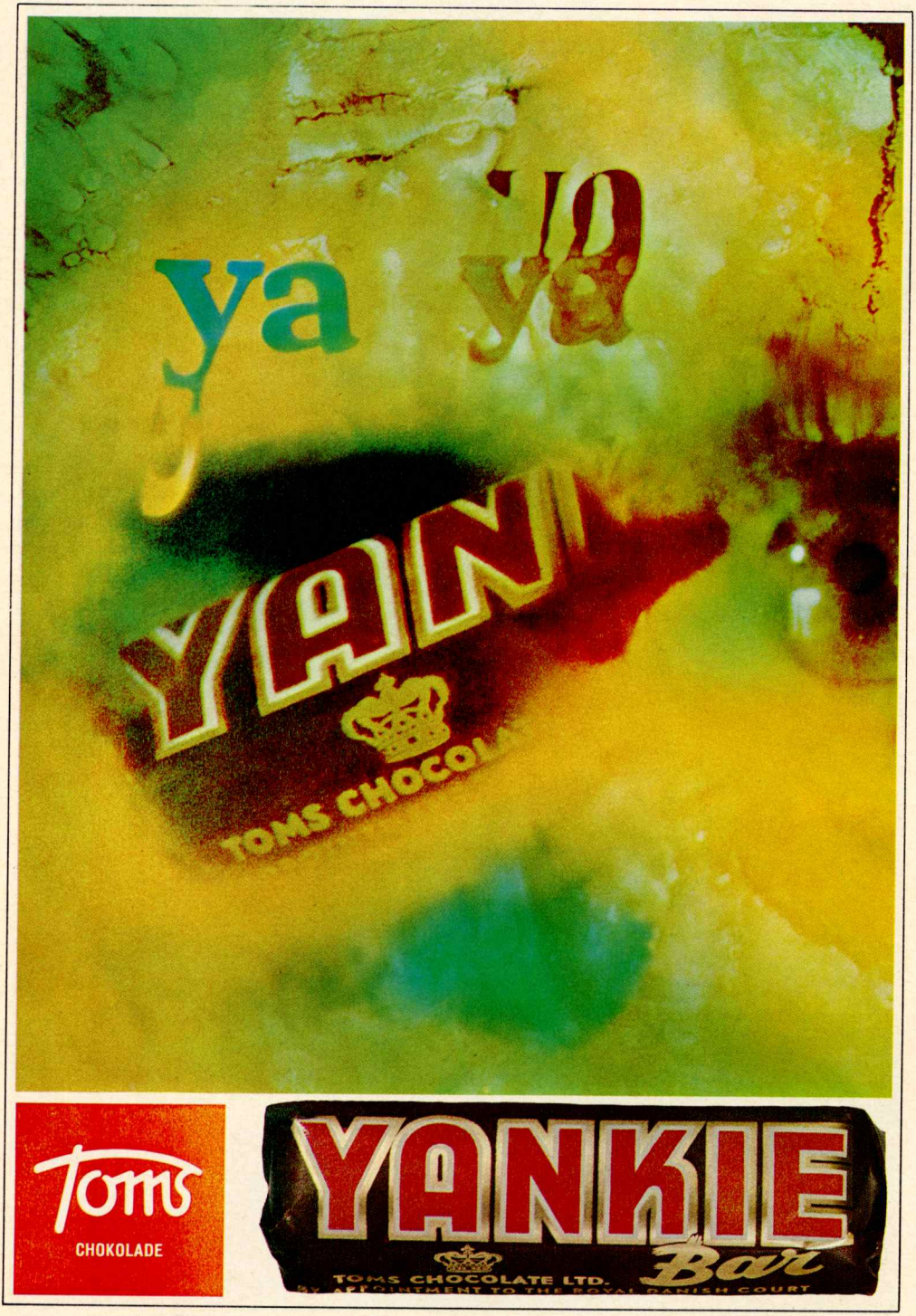
UDTØRRER
En særlig bestanddel opsuger overflødigt fedtstof, som kan tilstoppe porerne.

et ærligt svar!

Du skal anvende Clearasil salve *regelmæssigt*. Det er sådan, du når et resultat. Vi vil ikke love mirakler på et par dage, det lader sig ikke gøre. Men bruger du Clearasil daglig, bliver din hud bedre for hver dag, og bumserne forsvinder. (Især hvis du også lader de fede ting ligge og sørger for rigelig motion og søvn). Clearasil anvendes nu af millioner af unge over hele verden - siger det ikke en del?

Clearasil salve - udsulter bumser

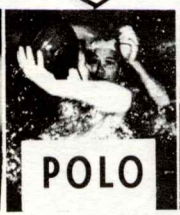
ET KVALITETSPRODUKT FRA MEDICINAL-FIRMAET RICHARDSON-MERRELL


ya
YAN
TOMS CHOCO
Toms
CHOKOLADE
YANKIE
Bar
TOMS CHOCOLATE LTD.
BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Svømmeskolen LINDHOLMHALLEN:

Her har vi et dejligt 25 m bassin med dybt vand i den ene ende. Derfor har vi i år bestemt, at man skal være frisvømmer for at deltage på hold her, således at bassinet kan bruges i sin fulde udstrækning. Holdene er næsten fyldt op, ialt ca. 450 svømmere. Man begynder på 11- eller 12-holdene, og når man behersker alle svømmearter flyttes man op på et 13-hold. (Hold i LINDHOLMHALLEN er tocifrede, i SKANSEHALLEN encifret). Toppen af 13-holdene er M-14, det såkaldte TALENT-HOLD. Selv om Svømmeskolen LINDHOLM ikke er egentlig konkurrencebetonet, sørger JUNIORBESTYRELSEN og trænerne for, at der med passende mellemrum holdes stævner, så den enkelte svømmer kan se, hvor go' han/hun er blevet. Det er i øvrigt også her, man opdager talenterne.

FRA SVØMMESKOLEN KAN MAN EFTER EVNER OG ØNSKER KOMME PÅ FØLGENDE HOLD:



Hvert af disse hold ledes af en træner og et udvalg. Trænerne ansættes af bestyrelsen og udvalgene vælges på den årlige generalforsamling af medlemmerne.

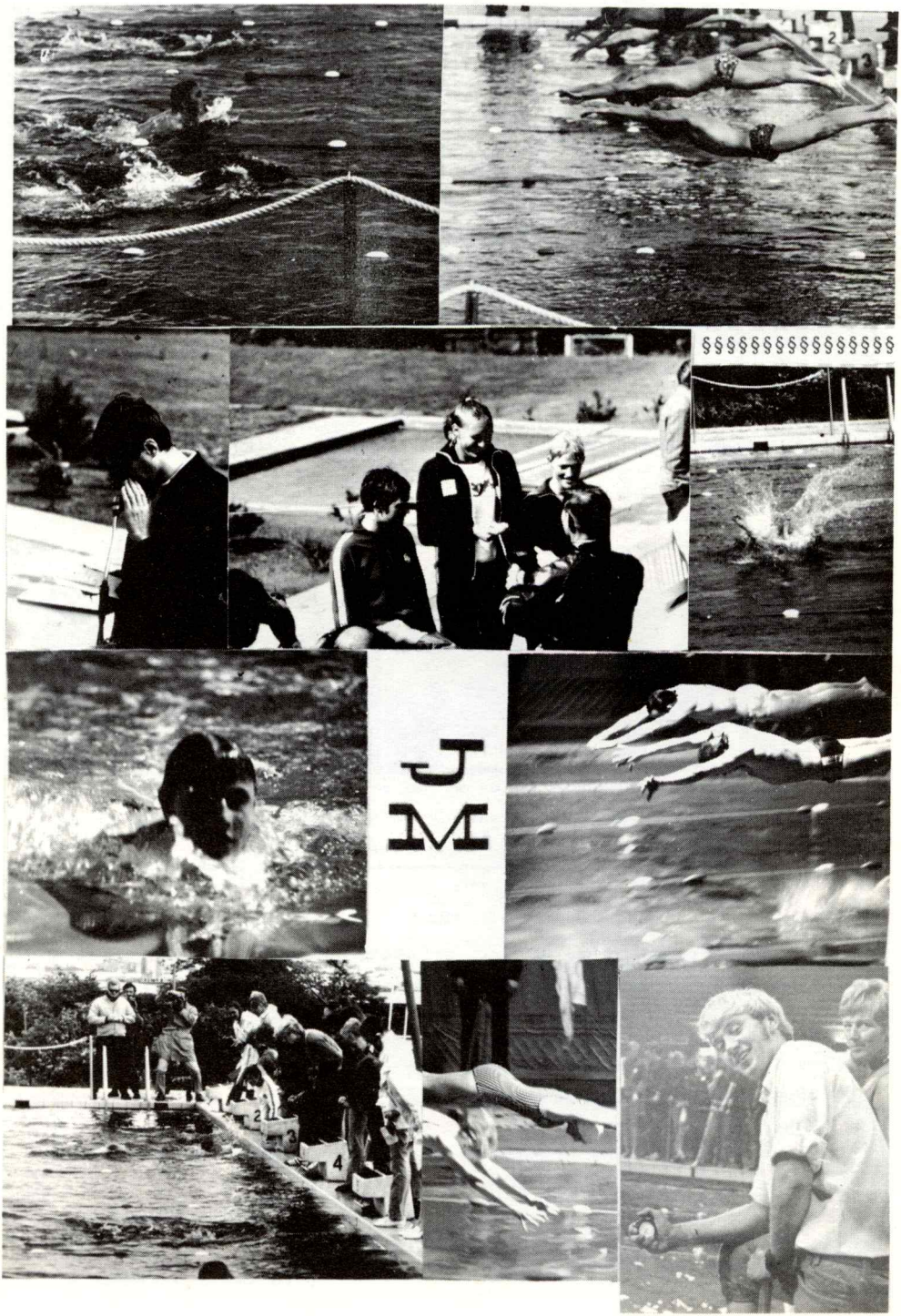
TRÆNERNES INDSATS:

Såvel trænerne i svømmeskolerne som trænerne på specialholdene satser bestyrelsen meget på. Ved denne sæsons begyndelse har vi en "trænerkvalitet", som vi aldrig har haft tidligere. Alle trænere har udover selve undervisningsjobbet den positive indstilling til ungdommen og dens opdragelse, som en filantropisk arbejdende bestyrelse med alle udvalgene også må forlange af en træner.

DET NYE:

...ligger altså i en skarpere opdeling af svømmeskolerne og oprettelse af SPRING-, POLO- og DYKKERHOLD.

fortsættes side 7


§§§§§§§§§§§§§§§§
J
M

fortsat fra side 5

BESTYRELSENS ARBEJDE er bl.a.

... AT FÅ MEDLEMMERNE TIL AT INDSE, AT DE KAN BLI' NØDSAGET TIL AT GÅ OVER ÅEN EFTER VAND.

Det var en pudsig overskrift, og en begrundelse kommer derfor her:

40.000 I KASSEN

For et år siden indførtes en lov (det var FOLKETINGET, der vedtog den), der sagde, at de kommunale myndigheder skulle lade deres lokaliteter stå frit til rådighed med evt. rengøring for klubber og foreninger. Dette kostede vor kommune sidste år ca. 40.000 kr. alene på NORD. Denne sum gjorde, at vi kunne udvide og effektivisere. Ligeledes er lønninger til trænere bragt op på linje med de kommunale ungdomsskoler og -klubbers lønninger.

KOLDE FØDDER

NU KOMMER PROBLEMET.

Myndighederne har åbenbart fået kolde fødder. I foråret fik vi tildelt tid i VADUMHALLEN, som vi ønskede, og efter dette har vi lagt program og budget. Dette må vi nu totalt ændre. Tiden er i VADUMHALLEN stærkt beskåret, dog kan vi være der i de sene nattetimer. OG YDERLIGERE: KUN SÆRLIGT UDVALGTE MEDLEMMER I NORD HAR LOV TIL AT VÆRE DER... altså iflg. myndighederne. Dette resulterer i, at en konkurrencesvømmer fra Nr. Uttrup skal cykle forbi LINDHOLMHALLEN, og videre ti kilometer for at komme til at træne.... i svømning. Omvendt må en vadumborger gøre turen i modsat retning. Med denne administration må bestyrelsen sikkert give op, og da disse pudsige regler er kommet efter sæsonens begyndelse, kan det resultere i:

40.000 UD AF KASSEN

...et tab på op til 350 medlemmer, da det er vanskeligt midt i sæsonen at lave planen om. Tabet svarer til et kontingent på ca. 40.000 kr. i NORDs kasse.

UNDSKYLD VADUMFOLK

Hvis tidligere VADUMMEDLEMMER læser dette, vil vi gerne til dem beklage det skete. Men NORD er faktisk ikke skyld i dette. Vi håber på, det kun er "en overgang" (som ræven sa'). Det hele falder forhåbentlig i lave igen, når den ny STORKOMMUNE har set dagens lys - helt ud i yderkanterne af kommmunen.

HVEM BETALER DA?

Med undtagelse af udgifterne til driften af hallokaliteterne skal NORD udrede alt. Selv om specialholds-medlemmerne betaler mere end medlemmerne på svømmeskolen, betaler de dog forholdsvis meget mindre. De største udgifter har vi jo netop på specialholdene. Men er dette ikke en naturlig ting? sådan er det jo i de fleste situationer, jo længere man er samme sted, jo mere får man ud af det.

KOMMUNIKATIONSÅRET:

Trods økonomisk dårlige udsigter, håber vi at kunne fastholde linien. Allerede efter de første indledende møder trænere og udvalgsformænd imellem vises tegn på stabilitet og en god kommunikation alle afdelinger imellem. Klubhuset - som vi har ofret mange penge på - er det naturlige samlingssted, og udvidelse af dette er nødvendigt.

JO - MAN KAN FORTSAT NÅ NOGET I NORD

Elkjær

ny arkitekt

Arkitekt Peter Simonsen, DYKKERHOLDET, er i fuld gang med færdigprojekteringen af tilbygningen til klubhuset. Han afløser således arkitekt J.R. Cramer som arkitekt for NORD. Vi vil gerne takke hr. Cramer for det stykke arbejde, han har udført i forbindelse med restaureringen af "hovedbygningen", samtidig ønsker vi Peter Simonsen held og lykke med den sidste del.

f. bestyrelsen
Ole Elkjær

-den der slukker
FORFRISKEND
jolly cola
AFKOLET

Her er chancen...

din?

Få jobs i dag er så spændende og alsidige som den statsautoriserede revisors! Han er "Manden i midten" med tråde ud til alle grene af samfundet.

Det er en daglig udfordring til fantasien, evnen til at tænke logisk - og tænke stort.

EDB og databehandling, rådgivning med hensyn til arbejdsgang, udvikling og ledelse er sagen. Kontrol af tal og bilag udgør kun en brøkdel af den moderne statsautoriserede revisors arbejde.

Brochuren "Manden i midten" giver en hel del om uddannelsen, arbejdet og mulighederne. Ring eller skriv efter den til vort sekretariat.

Det er dumt at lade en chance ryge, før du lige har undersøgt sagen: gør alvor af det nu!

STATSAUTORISERET REVISOR

Foreningen af Statsautoriserede Revisorer,
Kronprinsessegade 8,
1306 København K.
Tlf. (01) Mi 9191.

D.I.F. KURSUS

Vejle Idrætshøjskole,
19.-26. juli 197o.

Det var med meget blandede følelse vi startede fra Lindholm for at tage på et 7 dages kursus i Vejle, for hvilke mennesker skulle vi tilbringe ugen med. Alle vore negative tanker forsvandt straks vi trådte indenfor døren, man fornemmede øjeblikkeligt den gode atmosfære, da kursuslederen Inga Bentzen kom hen og hilste kammeratligt på os.

Efter aftensmaden blev vi budt velkommen og fik forevist skolen, hvorefter alle 42 deltagere gik en tur i skoven, som omkranser skolen. For rigtigt at ryste os sammen, var der arrangeret folkedans. Dansen sluttede kl. 22.3o, og en halv time senere skulle der være ro på værelserne.

Dagen derpå startede vi hårdt med et morgenløb på 35 min. efterfulgt af et morgenbad i det kolde swimmingpool (25 m bassin), hvor vandet ikke en dag var over 16 grader. Dette gentog sig hver dag. Efter morgenmaden, som sluttede kl. 8, havde vi i de tre efterfølgende timer emner, som strakte sig fra foreningsprganisation over ungdomspsykologi til rejser i ind- og udland, som blev gennemarbejdet enten som foredrag eller som gruppearbejde.

Timen før og efter middag var afsat til idrætsudøvelse, og her fik vi bl.a. instruktion i hver af deltagernes sportsgren (badminton, boksning, brydning o.s.v.). Efter disse par timer fortsatte undervisningen om eftermiddagen (3-4 timer) med instruktion i funktionelle grundøvelser, træningslære og opvarmningsprogrammer.

Men det viste sig ikke kun at være mundtlig gennemgang. Vi fik det at mærke på vore kroppe, bl.a. havde vi et hårdt opvarmningsprogram, som strakte sig over to timer.

Vi fik dog eftermiddagskaffe hver dag kl. 15.oo.

Undervisningen og træningen fortsatte til kl. 2o.3o, efter aftensmaden kl.17.3o, hvorefter hver gruppe lavede underholdning indtil kl. 22.3o.

Efter af have læst dette, lyder det jo, som om det var træning og undervisning det hele, men det skal man endelig ikke tro, for på trods af, at der skulle være ro kl. 23.oo, var der et virkeligt liv det meste af natten i samvær med alle tiders kammerater.

Kursus I er så godt planlagt et kursus, hvor chancen for at lære alt om ledelsen af en forening, lige fra træningen til økonomien, er god.

fortsættes side 1o

GULD I SPRING

Det store talent Elisabeth Christensen i et flot spring fra tremeteren

Opvisning af Elisabeth Christensen og Helge Larsen ved jubilæumsstævne i Haraldslund 11. august 197o til akkompagnement af Millers Show-band. Enormt bifald. Et tydeligt tegn på, at udspring burde tages med på ethvert program for svømmestævner for fremtiden. Vi tænker på at oprette en afdeling med komiske spring, også dette vil kunne samle tilskuere.

Efter kun tre måneders træning stillede Elisabeth Christensen op ved Jyske junior Mesterskaber i Århus 13. august 197o. Og klarede sig strålende. Elisabeth blev mester ved sejr over sidste års mester, Karin Diedrichsen, Holstebro, med 194 point mod 174.

Der var ellers spænding i vores lejr inden starten, vor tilmelding var ikke nået frem, men starttilladelse blev alligevel givet. Næste chok: der skulle springes 8 spring, Elisabeth havde kun indøvet 7, men hun hoppede frisk ud i et tyskerspring med halv skrue.

Flot klaret, Elisabeth.

Springfyrene

fortsat fra side 9

Vi håber, at mange af klubbens unge, der har interesse for det, får samme chance, som vi har fået, og at vi selv får en chance for at komme på Kursus II, som er en udvidelse af Kursus I

Winnie, Kirsten
og Søren

vandpolo - betragtninger

Når man ser tilbage på den nylig afsluttede vandpoloturnering, er der især to ting, man bemærker. Den udenfor-stående, der ikke selv spiller vandpolo (endnu), bemærker straks en stribe knusende nederlag til næsten alle hold i turneringen. Altså drager han den slutning, at NORDs vandpolohold er nul og nix, spillerne har overhovedet intet begreb om det spil....

Vandpolospilleren derimod, ser ikke kun nederlagene, men også selve holdets spil uden at skele til de andre mere rutinerede hold. Det mener jeg er mere fornuftigt. Da vi tilmeldte os denne turnering, havde vi faktisk ikke meget begreb om spillet, hvad vi måske heller ikke har nu, men det er i hvert tilfælde blevet bedre, meget bedre endda.

Nederlagene er i løbet af turneringen blevet mindre og mindre, og som rosinen i den berømte pølseende sluttede vi med to komfortable sejre.

Trods de mange nederlag og problemer, bl.a. med at skaffe spillere, er det alligevel lykkedes os at stable et hold på benene til hver kamp. Det er jo således, at der har været visse problemer med de spillere, der også var at finde på et af konkurrenceholdene. Dette problem har svømmeudvalget og bestyrelsen nu ordnet i fællesskab ved simpelt hen at forbyde konkurrencesvømmere også at deltage på vandpoloholdet ....

Grunden til, at det har været muligt at holde på spillerne, tror jeg, ligger dels i det fantastiske humør og gå-på-mod spillerne har lagt for dagen, dels det fine kammeratskab, der har været på holdet.

Træneren, Mogens Kristiansen (også kaldet "pensionisten"), har heller ikke været uden betydning i denne forbindelse. Han forstår på glimrende vis at blande alvor med skæg og ballade, således at forstå, at spillerne, selv om de føler sig som kammerat og ligestillet med Mogens, stadig følger hans henvisninger og ordrer under træningen.

I øvrigt vil jeg lige benytte lejligheden til at repetere træningstiderne: Boblen hver onsdag kl. 19.3o og Vadumhallen hver fredag kl. 2o.3o.

Kurt Jeppesen

D E M E N T I

Det må bero på en erindringsforskydning, når det påstås, at jeg har forsømt træningen på konkurrenceholdet 3 gange p.g.a. hold i nakken, fremkaldt af vandpolospil.

Erik Friis

DE Skæve

BETALINGSDATOER

HVORFOR ER NOGLE "NORDKVARTALER" KUN PÅ TO MÅNEDER??
....spørger mange.
En af årsagerne er, at der kun er 12 måneder i året.
Nyt spørgsmål: 12 MÅNEDER DELT MED 4 KVARTALER ER JO ALTSÅ TRE.

Nyt svar: Noget af året er ferie. Klubbens træningstider følger stort set Folkeskolens undervisningsdage. På nedenstående skema kan man se, hvor mange undervisningsdage, der er i månederne til sommerferien. Disse lægges sammen kvartalsvis, og man vil se, at tallet lo går igen næsten hele tiden:

		Mand.	Tirs.	Onsd.	Tors.	Fred.
1. rate	Aug.	3	2	2	2	3
	Sep.	4	5	5	4	4
	Okt.	3	3	3	4	4
	Sum:	lo	lo	lo	lo	11
2. rate	Nov.	5	4	4	4	4
	Dec.	2	3	3	3	3
	Jan.	3	3	3	3	3
	Sum:	lo	lo	lo	lo	lo
3. rate	Feb.	4	4	4	4	4
	Mar.	5	5	5	4	4
	Sum:	9	9	9	8	8
4. rate	Apr.	3	3	3	4	4
	Maj	4	4	4	3	3
	Jun.	2	3	3	3	3
	Sum:	9	lo	lo	lo	lo
Svømmedage 7o/71:		38	39	39	38	39

Læg mærke til, at august måned hører med til 1. rate. (Altså ikke, som flere har misforstået, til slutningen af 4. rate , sæsonen før). Således er der kun 1 kvartal med kun to måneder.

Af skemaet ses endvidere, at mandage og torsdage er dårlige dage at træne på, da der i årets løb er 1 træningsdag mindre end på de andre dage. Men mon ikke næste sæson viser sig anderledes?.
Lad os slutte med et sidste - MEN UHYRE VIGTIGT - spørgsmål:
ER 1. RATE BLEVET BETALT ????

Halinspektørerne