

# NEWS FOR 1. HOLDET



Velkommen til årets første udgave af "News for 1. holdet". Bladet er en fortsat tradition fra sidste år, og ment som et frisk pust og nyhedsorgan for svømmere, forældre og andre interesserede omkring 1. holdet. Vi håber I synes om det...

Søren & Dennis

## Månedens Svømmer

- udebliver i årets første nummer. Grund: Vi har trænet meget teknisk betonet træning og det er nyt for de fleste af Jer. Vi skal meget snart igang med mere fysisk krævende træning og først her vil månedens svømmer blive kåret.



I det følgende har både de ældre og yngre svømmere på 1. holdet fået lidt plads at udfolde sig skriftligt på. Ucensureret vil det være. De udvalgte svømmere kan skrive præcis hvad de vil.

## De Gamles Forum

### Halløjza!

Vi syntes at det har været en fed opstartstur..., men der manglede et natteløb!

**Joke:** Hvad er forskellen på Sonne og Reuter?

**Svar:** Ingenting, de er lige grimme...

Made by  
Mark Hjul Halløjsøvs  
Sune Hankey Violin

## Kids Corner

**Månedens vending:** "Udemærket" lavet af Sofus

**Månedens tegner:** Dina fordi hun på opstartsturen tegnede så mange flotte kjoler.

**Månedens klodsmajor:** Er Sofus krykke? (Behøver vi sige mer´?)

**Månedens dårlige humor:** Steffen f.eks. : Du ligner en alf!

Natascha & Suzanne



# Trænernes Tanker

Vi synes vi har fået en god start på sæsonen. Vi har trænet meget teknik i opstarten og begynder så småt at



fokusere mere på metertallet og intensitet. Det første stævne, DM for hold - regional serie, gik over forventning og vi glæder os til de næste.



## Svømning & kost

Vi bliver tit spurgt om hvorledes svømmere skal spise til hverdag. Her er en kort sammenfatning som bliver fulgt op af noget materiale senere...

- **Husk altid** at have noget sukkerholdigt drikke med til træning; juice, tynd saftvand eller sportsdrik. Medbring desuden lidt frugt til efter træning; banan, æble eller rosiner er godt til at genetablere brugt energi.
- **Masser af** kulhydratrig kost (pasta, ris, grøntsager, kartofler), godt med protein (kød, bønner, linser mm.) til aftensmad. Udelad ikke fedt, men indtag det med måde; det er en meget vigtig del af kosten!
- **Morgenmaden** kan variere mellem cerials (CornFlakes mm.) og havregryn til brød (gerne fiberholdigt) med pålæg. Kan sagtens suppleres med youghurt og frugt.
- **Mellemmåltider** er en god ting. De skal bestå af frugt, brød o.lign. **Ikke** af slik, chokolade og alt godt fra bageren!
- **Husk at** drikke rigeligt hele dagen igennem!



- **Vi har fået flere henvendelser fra forældre** som gerne vil være tilknyttet holdet til stævner og ol., men hvordan med en egentlig forældrerepræsentant? Nogen interesserede?

- **Køb af håndplader, pullboys, elastikker m.m.** - Trænerne tager en snak med hver især omkring behov og evt. størrelse på håndplader. Pullboy og elastik vil være obligatorisk. Indkøb vil forsøges koordineret primo oktober.

- **De frivillige arrangører af klubmesterskabsfesten** tager imod gode ideer til arrangementet med kyshånd. Ideer afleveres skriftligt til jeres trænere. **Husk! Det er jeres fest!**

# Månedskalender

16		1	
17		2	
18		3	
19		4	
20	Tritons generalforsamling	5	
21		6	DM hold regional serie -
22	Miniturnering - udtagelse		Hillerød
23		7	
24		8	
25		9	
26		10	
27		11	
28		12	
29	Hillerød Cup	13	
30	Hillerød Cup +	14	
	Danmark svøm langt - EKB	15	Sune 15 år