

# NEWS FOR 1. HOLDET

NR. 2 / 2001



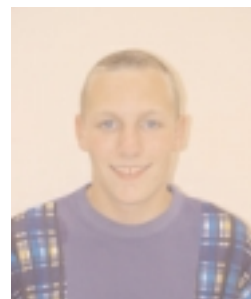
Her et billede af den sidste holdkap, udenfor konkurrence, til miniturneringen, hvor Triton blev nummer 4. Holdkappen gik ud på, at 4 drenge og 4 piger fra hver klub skulle svømme hver 50 meter med trøje og svømmefødder på. Det skulle dog være den samme trøje til alle svømmerne på holdet, og her har Kenneth fået den på og bliver skubbet i af Dan mens "Pryz" kigger på og glæder sig til det bliver hans tur...

På det højre billede et hurtigt "trøjeskift" mellem Kenneth og en talentholdssvømmer.

## Månedens Svømmer

- udnævnelsen er baseret på bl.a. træningsindsats, fremmøde, indstilling og fremgang til træning og stævner, m.m. Månedens svømmer er: **Jimi Hansen**

Jimi har til div. stævner lavet 100 % personlige rekorder og modtager en lille gave for sin titel...



# De Gamles Forum

Den person der trækker tiden ud er Dennis. Han har nemlig endnu ikke givet os den is vi skal have fordi vi gættede træningsprogrammet (nu vil vi gerne snart have den, Dennis!!)

**Månedens største snakkehovede:** Camilla Bentsen

Som en sidste bemærkning vil vi gerne ønske Sune tillykke med de 15 år d. 15/10.

Kathine & Steffen

## Kids Corner

**Ofte hørt fra Dennis:** Op med røven!

**Ofte hørt fra Søren:** Hvor er min mor henne?

**Ofte hørt fra drengene:** Hvor er geléen?

**Ofte hørt fra pigerne:** Uudmærked...

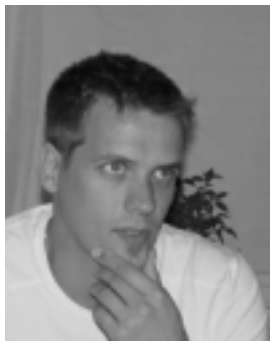
**Ugens dårlige talemåde:** Hold kæft når jeg snakker Pryzzing!! - Sagt af Dennis Otzen

Stina & Niclas



# Trænernes Tanker

I brager ufortrødent derudaf til stævnerne - det er godt at se. Vi kan nævne, at til Hillerød Cup hvor næsten alle deltog havde vi over 70 % personlige rekorder. Efterhånden er metertallet til træning blevet højere og i takt med det bliver I mere trætte. Selvom man er træt kan man



sagtens træne hårdt uden at brokke sig over småting som ondt i storetåen eller andre ligegyldige ting. Husk, at alt hvad I siger i vandet smitter af på både svømmere og trænere. Derfor skal vi alle prøve at holde en positiv tone overfor hinanden og bakke hinanden op når træningen er hårdest.



## Stævner!

Nu har vi efterhånden været til et par stævner og i takt med at jeres trænere har iagttaget jeres gøren og laden har vi et par råd og kommentarer.

**Hav altid** godt med tøj med, gerne bestående af træningsdragt, indendørs kondisko og strømper samt ekstra t-shirt hvis den første bliver våd. Tør Jer med det samme i kommer op af vandet, fra løb eller indsvømning, og tag tørt tøj på. Det er vigtigt at man ikke på noget tidspunkt under et stævne er kold på enten arme eller ben.

**Drik meget** vand eller sportsdrik og spis fornuftigt (letfordøjeligt) på dagen.

**Opvarmning er vigtigt.** Indsvømningen er en del af opvarmningen og skal minimum bestå af 1200, helst 1500 og max 2000 meter. Den skal svømmes varieret med indlagte sprint, pace og opbyggende serier. Der slutes altid med at henvende sig til træneren for at få taget tider og snakke om løbene. Opvarmning til selve løbene starter ca. 20 minutter før løbet fløjtes igang. 10 minutters kredsløbsarbejde og derefter kan man strække ud, sætte sig mentalt op til løbet og ellers bare holde sig varm til starten går.

**Desuden** er det vigtigt at holde sig så frisk som muligt hele stævnet igennem. Det kan til tider være lidt svært pga. bl.a. varmen i hallen, men sørg for at få rigeligt med frisk luft i forhallen eller udenfor. Lad være med at sidde og hænge i hallen og se uoplagt ud. Det virker negativt overfor ellers friske holdkammerater og toleres ikke.

**Spørg** hvis der er noget I er i tvivl om!



- **Pernille B** har valgt at skyde til fjerbolde istedet for svømning. Vi forstår hende ikke, men ønsker hende held & lykke! Vi kommer til at savne dig, Pernille!

- **Dennis er væk** hele efterårsferien hvor Søren står for al træningen. I har fået udleveret sedler, men bemærk at der kan suppleres med ekstra træning onsdag d. 17! Der opfordres til at alle der kan møder op. Dennis er tilbage igen mandag d. 22/10.

- **Håndpadler skal medbringes** og vises til trænerne så vi kan se om de skal fornys. Husk det - senest d. 22/10.

# Månedskalender

16		1	
17		2	
18		3	Minicup
19		4	
20		5	
21		6	
22	Nålestævne 1	7	
23		8	
24		9	
25		10	
26		11	
27		12	
28	Miniturnering	13	
29		14	
30		15	

Oktober

November