

NEWS FOR 1. HOLDET

NR. 3 / 2001



Et bette glimt af udsmykningen af nogle 1. holdssvømmere på opstartsturen...



Månedens Svømmer

- udnævnelsen er baseret på bl.a. træningsindsats, fremmøde, indstilling og fremgang til træning og stævner, m.m. Månedens svømmer er: **Mark Juel Prüssing**
- og han modtager en lille gave fra Frisko



De Gamles Forum

Månedens.....

Joker: LPP (Niclas)

Nye navn: LPP = Lille Porno Per

Nedtur: Udemærket Steffen, du gjorde det igen!

I samarbejde med 2 gamle svømmere, Ida og Simone, har vi fundet klubbens nye slogan:

"WE DON`T NEED NO STINKING SLOGAN" - det siger min mor (det har absolut ikke noget med Søren at gøre!?)

En kommentar til trænerne: I den foregående tid har vi haft mange spændende situationer mellem Dønner og Bob, og der er stadig noget vi gerne vil have opklaret....(?)
Lavet af: Dudi (Dina), Skofus (Sofie) og Dansesmølf (Carina)

Isen Denner, ISEN!

Kids Corner

Månedens dårlige vitser: Af Quist, Sonne og Nic

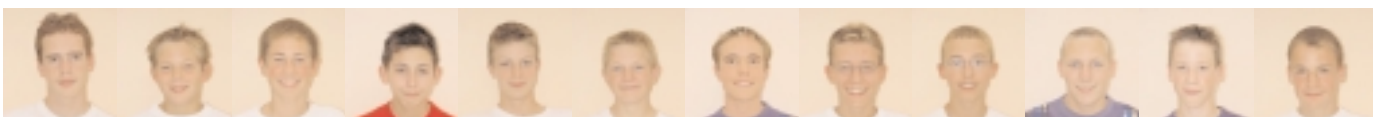
I hvilken måned snakker Camilla mindst?

I februar; den korteste måned!

Hvorfor spiser sorte får mindre end hvide?

Fordi der er færre af dem!

Så var der dén om blondinen der faldt i vandet. Hun lå og råbte om hjælp. Så kom der en mand og rakte sin paraply til hende og sagde "tag fat". Blondinen sagde: "Nej tak, jeg er allerede drivvåd!"



Trænerens Tanker

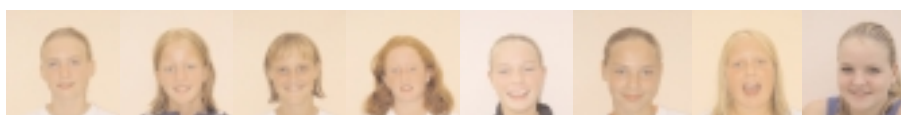
Det er rart at se, at Jeres fremmødeprocent er så høj. Over halvdelen af Jer har et fremmøde på 100 % (sygdom ikke regnet med) og de øvrige ligger mellem 90-95 %. Det skyldes til dels de skole-ture og efterårs-udflugter med forældre, som der også skal være plads til. Men generelt

ros til Jer for fremmøde og indstilling til træning.



Vinteren står for døren

Det er så småt begyndt at blive koldt når vi bevæger os udenfor hjemmets 4 vægge. Derfor skal vi tænke ret meget over hvordan vi klæder os på. Specielt på vej til og fra træning. Mange cykler et godt stykke vej til træning, nogen af dem har rigeligt med tøj på, andre for lidt. Også selvom man bliver kørt skal man klæde sig ordentligt på. Der findes ikke noget værre end at ligge syg derhjemme mens kammeraterne morer sig i skolen og til træning. **Derfor; hav altid hue, halstørklæde, varmt fodtøj og fornuftig påklædning med og på i vintersæsonen.** Sørg for, at håret er tørt inden I bevæger Jer ud i frostgraderne eller tager hue på. Lad være med at starte sneboldkampe til træning. Sådan nogen ender altid med "vaskere" og det er surt at cykle hjem i sne & slud med vådt tøj. Følg disse råd og så er Jeres chancer for at blive fri for forkølelse eller sygdom større. Desuden foreslår vi, at I spiser en vitaminpille om dagen i denne periode.



- **Husk på**, at hvis I kommer på nogen gode ideér til arrangementer til klubmesterskabsfesten vil trænerne gerne høre om dem. Kom frem i skoene - det er Jeres fest!

- **Trænerne er igang med** at udarbejde et evalueringsskema til svømmerne. Det betyder noget i retning af "hvorgode-er-vi-til-dét-vi-laver"-skema. Her vil svømmerne blive præsenteret for nogle forskellige spørgsmål som trænerne godt kunne tænke sig svar på.

- **I skal nok få Jeres is**, men vi gør det når vi får samlet alle i et fælles arrangement. Det arrangement arbejder vi på!

Månedskalender

16	1	
17	2	MiniCup - Finale
18	3	
19	4	
20	5	
21	6	
22	7	
23	8	Copenhagen
24	9	Sprint
25	10	Nålestævne +
26		Sofies fødselsdag
27	11	
28	12	
29	13	
30	14	
	15	
November	December	