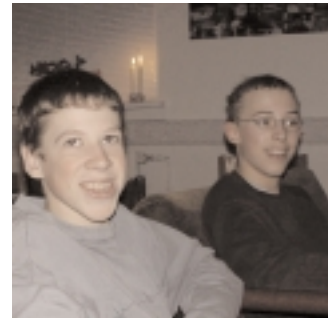


NEWS FOR 1. HOLDET

NR. 4 / 2001

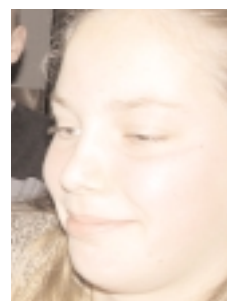


Julehygge i december måned i det nye klubhus



Månedens Svømmer

- udnævnelsen er baseret på bl.a. træningsindsats, fremmøde, indstilling og fremgang til træning og stævner, m.m. Denne gang er der lagt ekstra vægt på stævnefremgang...Månedens svømmer er: **Dina Jakobsen**- og hun modtager en lille gave fra Frisko.!
Runner Up blev Camilla Bentsen



De Gamles Forum

Dennis bin Laden stadig på fri fod

Af: M & M tilsat Stoffer

Vogt Jer! Dennis bin Laden er stadig på fri fod efter sit psykologiske terrorangreb på 22 svømmere. Dennis bin Laden havde haft planlagt angrebet længe, i samarbejde med el Triton netværket, hvor også lederen af tritonliban ved navn mullah Søren er medlem. Dennis bin Laden og mullah Søren blev enige om, at ødelægge den del af hjernen hvor koncentrationsnerverne sidder på en gruppe unge mellem 10 - 16 år. Det skete ved, at de en sen sommerdag udlovede en is til de trængende svømmere. Tabet over den is svømmerne aldrig har fået, har sat sig fast på deres hjernehinder. Nu går alle de stakkels unge mennesker rundt med den rædselsvækkende følelse, at manden med skægget (Dennis bin Laden) har snydt dem, og har udnyttet deres frygt ved at "overtale" dem til frygtelige pinsler. En lille dreng udtaler, at det eneste der kan gøre deres svækkede hjerneaktivitet normal igen er: At mullah Søren og Dennis bin Laden udbetaler 2 is istedet for den ene, der var lovet svømmerne...



Kids Corner

- udebliver desværre denne gang, da Bentsen & Lundberg ikke har fundet tid til at grifle et par linier ned. Vær søde ved dem - de betaler med 200 fly MAX til træning én af dagene...

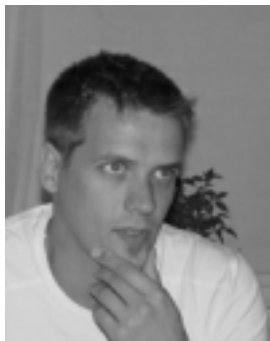


Trænernes Tanker

Vi fik lige skrevet i sidste nummer af News, at I skulle huske at klæde Jer ordentligt på. Det skulle vi nok ikke have gjort; det havde i hvert fald den modsatte effekt! Vær gode ved Jer selv og klæd jer ordentligt på selvom man nogen gange minder mere om end eskimo end en modebevidst italiener...

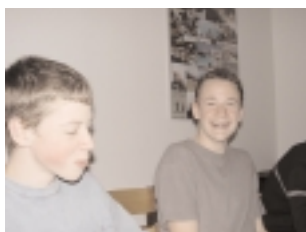
Og selvom man har lidt ondt i halsen eller hovedpine kan man sagtens komme til træning!

Et par kommentarer til jeres stævneopførelse: Varm op ca. 20 minutter før løbet bliver fløjtet igang. Tag ikke tøjet af før 2 minutter inden I skal på skamlen og hold Jer igang mens I står bag skamlen. Desuden skal man altid rydde op omkring klubpladsen efter stævnet er slut!



Hyggeaften i klubhuset

Her er flere billeder fra vores lille julefrokost. Det var et rigtig hyggeligt arrangement.



- **Spørgsmål til kravtidssedlerne...** Hvis I observerer noget ved de udleverede sedler, så meld det til træneren. Der er konstateret fejl i nogle af kravtiderne.

- **Sæt X ved tirsdag d. 1. februar 2002!** Der holdes hyggeaften med fællesspisning for svømmer - træner - familie. Indbydelse kommer i januar. Hilsen Annette & Lisbeth

- **I vil inden jul** modtage et alternativ til julekedsomhed. Det består af et lille program med nogen få øvelser man kan lave hjemme på gulvet inden man skal til julefrokost hos moster Else. Det er 100 % valgfrit om man vil bruge det eller ej!

Månedskalender

16		1	fri
17		2	
18		3	
19		4	
20		5	
21		6	
22		7	
23	søndagsfri	8	
24	God Jul - fri	9	
25	fri	10	
26	fri	11	
27		12	
28		13	
29		14	Klubmesterskab (1 af 3)
30	søndagsfri	15	
31	Godt nythår! - fri		
December		Januar	