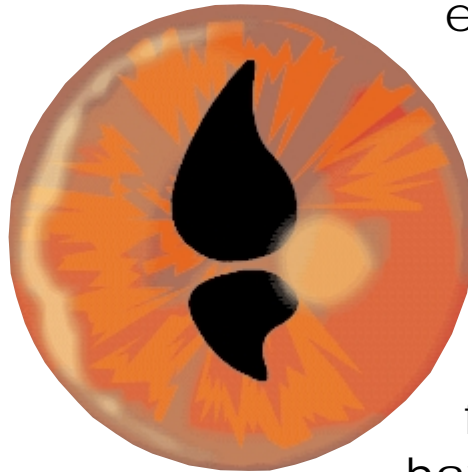


# NEWS FOR 1. HOLDET

NR. 5 / 2002

Til dette nummer af News er der temmeligt mange indlæg fra svømmerne i "Kids Corner" og "De Gamles Forum". Det skyldes måske, at der manglede et indlæg til KC i sidste nummer af News og vedkommende måtte betale med et MAX-løb efter træning. Det sker flere gange, at vi må "straffe" svømmerne på denne måde. Senest havde 3 drenge fingrene for langt nede i



lordofherings.net

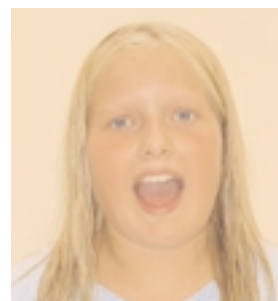
kagedåsen (trænermappen) og de fik hver 200 fly på tid. Eller når man i en serie bestående af 25-metre starter hurtigere end starttiden på flere af dem for at spare ekstra pause op til at køre "dyk" - så straffes man! Det er jo en ulempe (fordel?) for svømmerne, at have 2 trænere der er gamle eller nuværende svømmere. Vi har jo selv prøvet alle de her små tricks og ved nogenlunde hvor vi skal holde øje...

T h e E y e i s w a t c h i n g

## 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 træningsindsats...Månedens svømmer er: **Camilla Bentsen** og hun modtager en lille gave fra Frisko...!?

Runner Up blev **Michel Nielsen**



# De Gamles Forum

Fra "Idrætsskader" af Karen Inge Halkier og Frode Henriksen 1977:

Svømning

Skaderne opstår dels på land og dels i vand.

**På land** oftest ved at svømmeren løber på våde fliser, der er glatte, hvilket ikke sjældent resulterer i fald medførende hjernerystelse og/eller forstuvning af hånd- eller fodled, samt fingre.

**I vand** skyldes de fleste af skaderne overdreven træning i brystsvømning, resulterende i fibersprængning i indadførerne og beskadigelse af de mediale ligament ved knæet, eller sammenstød med andre svømmere eller bassinkant.

**Ørevoks** kan under svømning optage vand, svulme op og derved aflukke øregangen. Resultat: man mærker pludselig at man ikke kan høre.

**Tænder:** Eneste kendte tilfælde er butterflysvømmere der "hakker" tænderne i bassinkanten.

---

Hejsa tosser!

Hvad skal man skrive??? Jo, nu er vi nogle der skal pines med Sonnes dårlige vitser; så nu er det jeres tur!!!

- Er det godt eller dårligt at have en fyldt pung i baglommen, hvis man ikke kender ham?

- Er det godt eller dårligt at have blink i øjet hvis man er lystfisker?

SU - IKKE! - og mange, mange flere...

Ps. Hvad har Kenneth kørende med Rosa..??

**Sophie, Jimmi & Christian**

## Kids Corner

- Hvorfor laver blondiner ALDRIG en dobbeltportion af en opskrift?  
Fordi ovnen ikke kan komme op på 400 grader!

- Hvad er ligheden mellem en kokospalme og en blondine?  
De får begge stor interesse, når de har store nødder!

- Hvorfor bliver alle blondiner sure om 20 år?  
Der begynder de at forstå blondinevitserne...

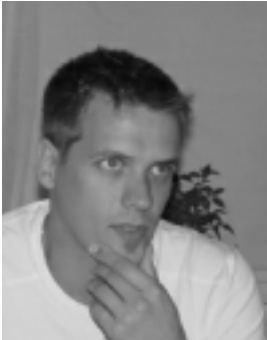
- Hvorfor bliver blondiner så forvirrede når de er på dametoiletet?  
De skal SELV trække bukserne ned!

- Hvorfor blev blondinen fyret fra m&m's fabrikken???  
Hun sorterede alle w'erne fra...



# Trænernes Tanker

Så er der ca. 1 måned til **sponsorsvømning** løber af stablen. Dette er en enestående, årlig mulighed for, at skaffe midler ad andre veje end at løbe med aviser o. lign. Hvis I lægger en indsats i det kan I tjene mange penge til træningslejre, badetøj, tilbehør (briller, badehætte m.m.) Udnyt den!



Så nærmer tiden sig for de vigtige kravtidsstævner til bl.a. DÅM. Sørg for at give Jer 100 % hver gang I er til træning, (hvilket I er gode til!) så kommer belønningen helt automatisk.



## Kids Corner - fortsat

Den tidligere frygtede Dennis bin Laden og hans tro lejesvend Mullah Søren er i sent i aftes blevet mistænkt for en alvorlig forbrydelse. I aftes alarmerede en flok svømmere fra Triton politimesteren fra Gladsaxe, da disse 2 mistænkte havde fået som straf i sidste nummer af News at give 2 is til hvert levende billede på holdet. **Men** ingen is har de psykisk hårdt pressede svømmere fået...?! Derfor har politimesteren i Gladsaxe fundet en dato for offentlig ydmygelse og hvis isene ikke er blevet givet i løbet af februar, vil ydmygelsen blive ført ud i livet.

Og vi må forvente kaotiske situationer hvis gælden ikke betales?!

Eksempler på kaotiske situationer fra de altid hårdt pressede svømmere:

- Kløpulver i Dennis bin Ladens og Mullah Sørens badebukser!
- Punkterede biler...
- Tømme bassinet for vand inden træning!
- Kidnapning af Mullah Sørens mor...
- Perler i Dennis bin Ladens skæg mens han sover...

Så..., "Betal, eller bliv ydmyget!"

### Joke:

En indbrudstyv bryder ind i et hus. Pludselig hører han en stemme sige: "**Jesus holder øje med dig!**" Det sker der ikke noget ved. Så hører han det igen og bliver bange. Så ser han en papegøje sidde ovre i et hjørne og indbrudstyven spørger den: "**Var det dig der sagde det?**" "**Ja**" svarede papegøjen. "**Hvad hedder du?**" spørger indbrudstyven. "**Maria**" svarer papegøjen. "**Hvad er det for et mærkeligt navn; hvem har givet dig det?**" spørger tyven. "**Det har den samme idiot der kalder sin rothweiler Jesus!**"



- **Oprykning af talenter** er foretaget. Vi siger goddag til Rosa Denison og Mette Berggren. De øvrige der har trænet med os om tirsdagen bliver i denne omgang på talentholdet. I det første stykke tid vil Rosa og Mette træne 4 gange ugentligt...

- **Fredag d. 1. februar** vil der være hyggeaften i klubhuset for forældre, svømmere m.fl. B there or B ☐ - invitation er omdelt...

- **Vi vil** indenfor den nærmeste fremtid få et tilbud på svømmefødder. Det anbefales at svømmerne investerer i sådant et par. Ca. pris 160 kr.

# Månedskalender

16		1	Steffen fødselsdag + hyggeaften i klubhus
17			
18		2	
19	Mark P fødselsdag + Klubmesterskaber (2 af 3)	3	Miniturnering (KVIK)
		4	
20	Klubmesterskaber (3 af 3)	5	
21		6	
22		7	
23		8	
24		9	
25	Klubmesterskabsfest	10	
26	DM hold / regional serie el.	11	
27	DM hold / regional serie	12	
28		13	
29		14	
30		15	
31			
Januar		Februar	