

NEWS FOR 1. HOLDDET

NR. 7 / 2002



SRØ Område Årgangs mest vindende børn..

Månedens Svømmer

- udnævnelsen er baseret på bl.a. træningsindsats, fremmøde, indstilling og fremgang til træning og stævner, m.m.

Det var temmeligt tæt denne gang; det er dejligt når der er så mange gode præstationer, at man har svært ved at bestemme sig for den bedste...

Månedens svømmer er: **Natascha Rasmussen** og hun modtager en lille gave fra Frisko!

Runner Ups blev **Niclas, Engmark & Sonne**



1

De Gamles Foru

Camilla er vores allesammens charmetrold. Her for tiden har hun bagt på hele 4 personer på én gang. Værst er det gået ud over månedens svømmer fra sidste gang, men vi tror nu nok han var meget tilfreds med det!

ANNONCE: Du har nu den helt store chance for at blive "månedens fedterøv"! Reglerne er helt enkle: du skal bare fedte godt og grundigt for din træner (ved f.eks. at give ham slik eller andre godter) hver eneste dag, indtil næste "News" udkommer. Den der har fedtet bedst er blevet månedens fedterøv og har vundet den indtil videre hemmeligholdte præmie. Så bare klø på!
(Glimrende konkurrence, red.)

Så vil vi gerne have æren af, at sige tillykke til månedens svømmer, der vel egentligtaget har fortjent at blive det. Tak til vores søde trænere, der altid er så flinke ved os,..... eller....

Rosa havde her sidst i februar måned begyndt at skifte stil. Nu var det ikke længere nok med Kenneth... Næh, der skulle flere boller på suppen og Mikael blev nu det næste offer. Det fandt vi ud af, da Rosa hele træningspasset d. 22/2 blev ved med at ligge på den samme bane som Mikael (bane 2, lav ende) og trods smerter blev hun liggende. Nå Kenneth, nu må du hellere tage dig sammen hvis du skal holde på Rosa! Og pas på Mikael, Rosa kan være temmelig barsk!!! Nå, men vi glæder os da virkelig til at komme i vandet igen, selvom vi har haft en sjov tid på kanten.

I må hygge Jer, - Sofus, Dudi og Ælling...

Kids Corner

Svømmerne bliver delt op i svømme-rang efter dygtighed under træning:

Over Admiraler: Dennis Otzen / Søren Rom

Admiraler: Rasmus Sonne / Sune E. Nelin / Jimi Hansen

Over Løjtnanter: Christian K. Andersen / Carina Reckeweg / Mark Juel Bussing / Christopher Grønbech

Løjtnanter: Dina Jacobsen / Steffen E. Jespersen / Niclas Reuter / Camilla Bentsen / Michel Nielsen / Mikael Engmark / Mark Q. Jakobsen

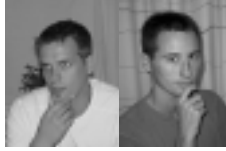
Sergent: Kathrine Perslev / Natascha Rasmussen / Suzanne S. ørgensen

Under Sergent: Rosa Denison / Mette Berggren / Sofie Svendsen

Leveret af Suzanne, Rasmus & Niclas



Trænernes Tanker



Inden vi skulle til Herlev Badet og svømme Område Årg. fik svømmerne lov til at træne lidt mindre end normalt så de kunne være ekstra friske til en lang week-end i svømmehallen. Det drejede sig om ca. 8 kilometer de sidste 2 dage inden stævnet; imod normalt 12 km. Ud fra medaljehøst og personlige rekorder må stævnet betegnes som en succes, og alle må glæde sig til de næste i rækken. Vi ser selvfølgelig frem til det største stævne i

sæsonen, DÅM, i midten af juni, hvor hele 1. holdet gerne skulle deltage.

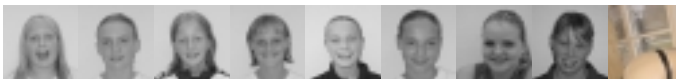
- **Foråret** er en dejlig tid; men ikke hvis man ligger derhjemme med snue!! Smid ikke vinterkludene for tidligt, for **VI SKAL IKKE HAVE MERE SYGDOM**. Se et godt eksempel på jeres træner: masser af tøj på og hyper moderne...



Træning næste stykke tid

Så er vi gået i skarp træning frem mod sæsonens store mål - DÅM. Beliggende midt i juni er der selvfølgelig mange stævner inden til at klare kravtider til DÅM. For de fleste svømmeres vedkommende vil der blive kørt metermæssigt hen over de fleste stævner (ingen hensyntagen); ved enkelte stævner klarer vi os med hviledage (f.eks. 8 km torsdag+fredag imod normalt 12 km). Hvis der er et par svømmere der skal have klaret nogen krav svømmer de lidt mere individuelt op til disse stævner.

Når vi har svømmet tilstrækkeligt meter og er kommet til starten af maj måned begynder vi at træne lidt anderledes. Det vil vise sig ved flere "Race"-lignende serier end normalt; altså en hårdere variant af udholdenhedsserier. Ydermere lægger vi en snert af syretræning ind for størstedelen. Det er primært for 50, 100 & 200 meter svømmere der skal have flyttet grænsen for, hvornår mælkesyren indtræder. Når vi kommer helt tæt på DÅM, en god uges tid før, går vi ned i metertal og intensitet for at være helt frisk i kroppen til mesterskaberne. Der vil ikke, som nogen af svømmerne godt kunne tænke sig, blive kørt nedtrapning på 2 - 3 uger. Nogen vil køre flere meter end andre, men lange nedtrapninger er for svømmere der er en del ældre end Jer, så det må vente til I skal på eliteholdet...



- **Kenneth Lundberg (Chiney)** har desværre valgt at stoppe som svømmer på 1. holdet og i Triton. Chiney syntes han gik glip af for meget når han trænede 5 gange i ugen. Vi synes det er ærgeligt, men ønsker Chiney held & lykke på sin vej.. Men han kommer og hepper til DÅM!

- **Billede af telefonbogsholdet..**



Månedskalender

16		1	
17	Forårsstævne / Albertsl.	2	
18	Jimis fødselsdag	3	
19		4	
20		5	SRØ Årgangs Mestersk.
21		6	SRØ Årgangs + Dinas føds.
22		7	SRØ Årgangs Mestersk.
23	Kronborg Open	8	
24	Kronborg Open + Rasmus føds.	9	
25		10	
26	Træningslejr Landskrona	11	
27	Træningslejr Landskrona	12	
28	Træningslejr Landskrona	13	DM Hold Reg. serie <i>eller</i>
29	Træningslejr Landskrona	14	DM Hold Reg. serie
30		15	Nålestævne 3 / EKB
31			

Marts

April