

NEWS FOR 1. HOLDDET

NR. 8 / 2002



Vi elsker at få solen i øjnene!!

Månedens Svømmer

- udnævnelsen er baseret på bl.a. træningsindsats, fremmøde, indstilling og fremgang til træning og stævner, m.m. Udslaget gav sig i en kvalifikationstid til et udvalgt hold (TalentCenter NØ)

Månedens svømmer er: **Rasmus Sonne** og han modtager en lille gave fra Frisko!
Runner Up blev **Mette Bergreen**



1

De Gamles Forum

Det var alt de gamle havde til os denne gang...



Næste skrivere: Steff, Reykavik, Grøn, Christian K

Kids Corner

Fra redaktionen:

Selvom vi skrev i starten af sæsonen, at disse klummer ville være helt ucensureret har vi været nødt til at kassere indlægget til KC. Det var alt for koncentreret på visse legemsdele.

I kan drille hinanden, trænerne, jeres forældre, Søren's mor og alle andre, men lad være at bygge indlægget op om alle mulige mærkelige under-bælttesteds-ord. Ellers får vi jo jeres forældre på nakken på no-time!!

Nå, men så kan jeg jo fyre en enkelt vits af:

Ved I hvorfor brandbiler er røde?

Det er de fordi, at når klokken er 12 i New York er den 4 i Danmark, og så sejler Elizabeth ud på Atlanterhavet, og i Atlanterhavet er der fisk, og fiskene har finner, og finnerne har været oppe at slås med russerne, og russerne er røde, så hvorfor fanden skulle brandbilerne ikke osse være røde!??

Næste skrivere: Berggreen, Nat, Nic, Qvist

Så kan I lære at skrive noget ordentligt, ellers fyrer jeg flere af den slags af...!!



Træningsweek-end

Tak for en god træningslejr!

Status blev, at i vandet tilbagelagde I mellem 40 og 45 km (inkl. mandag + lørdag) og på vej til træning, restaurant og vandrehjem blev det til ca. 38 km. gåtur. Desuden 2 gange dryland og en mindre fodboldkamp for nogle.



Der er blevet lavet 2 cd-ere med billeder og diverse fra lejren. De er strandet et ubekendt sted; sørg for de cirkulerer så alle har chance for at se dem. De ligger i jpg-format.



Træningsweek-end

Vi håber i denne week-end at kunne gå igennem de optagelser vi har med hver enkelt svømmer for at I kan se hvordan det ser ud når I svømmer. Det gør vi med henblik på de sidste rettelser forud for den hårde træning i sidste del af sæsonen. Det vil ske imellem passene lørdag. Der er ingen overnatning.

Træningstiderne bliver:

Fredag - 17:30 - 19:30

Lørdag - 08:30 - 10:30 + 14:30 - 16:30

Søndag - 09:00 - 11:00 + ca. 45 min Dryland...

I pausen mellem passene lørdag bliver der sørget for frokost til os, og hvis I husker at lave lektier og gøre rent på jeres værelser er der måske nogen der tager noget kage med.

I skal betragte denne week-end som en ekstraordinær mulighed for et godt afsæt til den forestående (og varslede!) meget hårde træning op til DÅM. Gør en god indsats i week-enden...



- Hvis der er nogen, der kender nogen, der muligvis kunne tænke sig at sponsere (evt. delvist) vores DÅM trøjer (evt. også shorts?) må I endelig komme ud med sproget..



Månedskalender

16		1	
17		2	
18		3	SRØ Langbane (junior)
19	Træningsweek-end	4	Pondus Cup + SRØ-J
20	Træningsweek-end	5	Pondus Cup + SRØ-J
21	Træningsweek-end	6	
22		7	
23		8	
24		9	Afrejse Danish International Swim-Cup
25		10	DI Swim-Cup + Suzanne føds.
26	Reckeweg føds.	11	Danish International Swim-Cup
27		12	Danish International Swim-Cup
28		13	
29		14	
30		15	Tritons Venner Generalforsamling

April

Maj