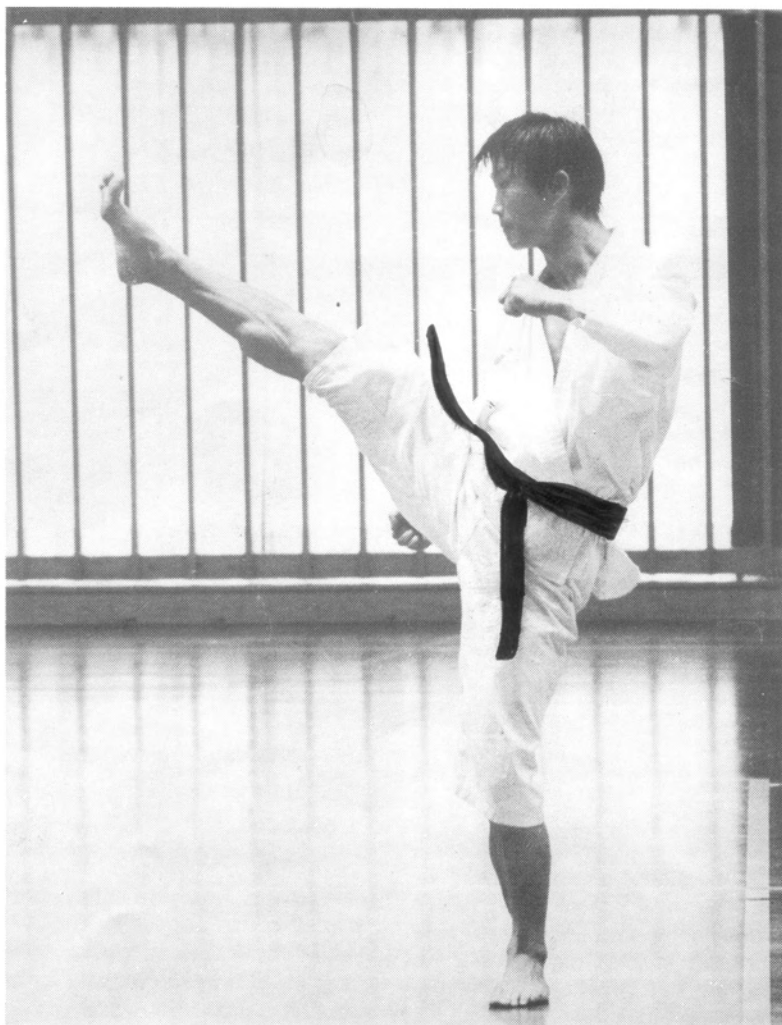




HWA-RANG

DECEMBER 1981



REDAKTIONENS SIDE!

Vi skriver snart 1982 - et år er gået siden sidst og meget er sket, en gammel redaktion er død, (snøft) og en ny er født - og vi ser med optimisme frem til det nye år.

Her er vi!

Der har gennem længere tid været stor forespørgsel på HWA-RANG NYT - det er dejligt at der kommer reaktioner når klubbladet udebliver, det viser jo klart at der er behov for et sådan't blad.

Tag bladet fra munden

Vi i redaktionen har en lille drøm - hvis bare elever, forældre samt pårørende trænere, ledelse eller den kommunale administration ville hjælpe os at bringe stof til bladet, det være sig læserbreve, artikler, oplysninger eller noget helt fjerde, så ville vi nemlig få det lille pusterum der skal til for at krydre det lille blad med underholdning og kulør - eller fest og farver om man vil.

Appel

Vi beklager at der er gået et år siden sidste nr. udkom.

Af den grund har vi måttet lade stof fra Sjællands- og Damnarksmesterskabet gå i glemmekassen som forældet stof, men næste gang bliver det uden tvivl meget lettere at skrive et klubblad mættet med stof - for det har vi jo nok fået rigeligt af fra de ivrige læsere.

Lidt men godt

Lidt er det blevet til, Bo Detlefsen har skrevet en lykønskning for os, og vi har fået et brev fra Tina Holm, det er vi meget glade for.

Bjørn „DOC“ Madsen har igen skrevet en artikel til os - denne gang om KONDITION - det er virkelig kræs. Mange tak til de tre flittige skribenter.

Redaktionen slutter for denne gang med at ønske HWA-RANG NYT's læsere en rigtig GLÆDELIG JUL samt et GODT NYTÅR.



Post til HWA-RANG NYT sendes til klubbens adresse eller lægges i redaktionens postkasse.

Det koster meget tid at lave et klubblad, den eneste pris DU skal betale er opmærksomhed!

Ansvarshavende redaktør:
René Nielsen

I redaktionen:
Flemming Kristensen
Søren Holm
Michael Aagaard

På forsiden:
Shin Boo Young

Forsinket lykønsning!



Hjertelig tillykke!

Vores læremester Shin Boo Young er blevet far til en velskabt søn.

Ved fødslen d. 25/12 80 vejede sønnen 3,270 kg og var 50 cm lang. I Korea har man ikke barnedåb på samme måde som i Danmark, i stedet venter man 100 dage for at se om barnet udvikler sig sundt, og på 100 dagen for fødslen fejrer man det nye familiemedlem ved en fødselsdagsfest.

Denne fest blev afholdt lørdag d. 4. april i Hamborg, og her blev det bekendtgjort at barnets navn var JUNG HO.

Hwa-Rang Taekwondo Klub iler til med en LYKØNSKNING i anledning af den nyfødte, og ønsker samtidig familien alt mulig held i fremtiden.

Historisk foto



Denne gang bringer HWA-RANG NYT under betegnelsen „Historisk foto“ en støvet sag fra 1975, billedet er taget i Måløv-hallen der dengang udgjorde klubbens træningslokaler.

Vi vil meget gerne fortsat kunne bringe et historisk foto, men de er meget svære at fremskaffe, så hvis du sku' ligge inde med et godt motiv, PLEASE kontakt redaktionen.

LEHRGANG 1981

Mange danskere tilbringer deres velfortjente og længe ventede sommerferie i skyggen af sydets tropiske palmer, ikke langt fra kølige drinks, blidt behagelig musik og med udsigt over det svalende hav som i en uendelighed griber ind

efter den perlemorshvide strandbred. Men denne nok så vante postordre ferieform kan ikke tilfredsstillende det brændende fighterinstinkt som banker i enhver Taekwon-Do mands bryst.



Velkommen til

Træningssalen virkede rå og frastødende, gulvbrædderne der var ru som et gammelt vaskebræt stod i skarp kontrast til det afskallede loft. På væggene hang der noget der mest mindede om en rusten jernbaneskinne, for slet ikke at tale om stolpernes u hensigtsmæssige placering, der jo ikke just fik det 50 kvadratmeter store gulv til at virke større.

Uden for denne utaknemmelige træningssal sidder en flok seje drenge, det er Taekwon-Do udøvere der alle har ofret deres sommerferie på en 3 ugers intensiv koncentration, næsten umenneskelig hård træningslejr, som foregår i hjertet af Hamburg. Nærmere bestemt på HWA-RANG sportsschule, Hamburger Straße nr. 180. De er for længst holdt op med at snakke om

de steder de har ondt, og mange spørger sig selv om hvad der for dem til at blive ved, men ingen leder efter et svar, måske fordi ingen virkelig ønsker et svar, eller måske fordi et svar alligevel ikke vil lindre smerten.

God morgen

Klokken er 5.30. En uhyggelig frisk stormester kalder os op, og vi prøver energisk at få liv i den endnu sovende krop og forbereder os til en udmattende løbetur. Afsted går det kl. 6.00 gennem Hamburgs gader til Stadtpark, og efter en længere sight seeing i selve parken slutter turen med en kvælende spurt på 300 meter. Efter dette er som regel alle friske, men for at ingen skal føle sig snydt er der en halv til en hel times træning på grønsværen, før turen går hjemad igen i et ikke mindre hæsblæsende tempo



Morgentræning

Klokken er alt for hurtigt blevet 9.40, vi begynder så småt at trække i den endnu svedige Dobog og bevæger os modigt ind i Dojangen. I den to timers koncentrerede træning er der ikke iberegnet opvarmning der forventes af os at vi er fuldt ud opvarmet når træningen begynder kl. 10.00. Nu kommer de rustne jernbaneskiner til deres fulde ret, for efter 3-4-500 ganges ap-cheollegi dollyo-cheollegi og youp-cheollegi kører vores hofter faktisk som på skinner, Ko Sabom Nim fortsætter med god målbevidst kamptræning, og træningen afsluttes med meditation. Trætte slæber vi os ud af træningssalen og gør klar til at lave frokost, for tiden inden næste træning skal skam ikke bruges til ingenting, vi skal såmændt både nå at lave mad, rydde op og være udhvilede inden vi skal i ilden igen. Shin Sabum Nim havde givet strenge ordre på at der skulle ryddes op hver dag, så man kunne hvis ikke før, så på denne tur få forståelsen for nødvendigheden af team-work og samarbejde.

Efter en uge med denne hensynsløse træning er kroppen kørt træt, det giver sig udslag i skader af forskellig art, vabler er nok det der træder tydeligst frem, men intet på

kroppen bliver skånet. Sener og muskler trækker sig sammen så det er en simpel umulighed at gå i split og spagat, rent faktisk var det blod, sved og tårer, men på 100% frivillig basis.

To mestre på hver sit felt!

Den næste træning blev ledet af eks-verdensmesteren Kim Sabum Nim, han startede med at holde et lille foredrag om holdning til kamp. Derefter blev vi trænet i specielle kamp-detailjer, der var virkelig mange lækkerier i den træning. Efter en time med master Kim blev vi præsenteret for en lille, men fantastisk bred Koreaner, det var endnu en mand med navnet Ko Sabum Nim, 6. dan i Hapkido. Hapkido er et gammelt men enormt populært koreansk kampsystem.

Kim Sabum Nim formåede på en virkelig underholdende og spændende måde at give os et lille indblik i denne kampkunst, og han blev hurtigt populær for sit altid sprudlende humør og sin yderst avancerede måde at slå knude på folk på.

Shin Sabum Nim's træning

Det er nu 12 timer siden vi kravlede ud af vores soveposer, og mathe-den lyser ud af øjnene på os, nu kommer dagens højdepunkt, to timers effektiv træning med vores



stormester Shin Sabum Nim der vist ikke behøver nærmere præsentation i HWA-RANG. Denne træning var nok speciel hård ved de nu trætte, ømme og udslidte fødder, og enhver der har oplevet en af Hr. Shin's marathontræninger begriber hvor meget entusiasme der skulle mobiliseres for på dette sene tidspunkt at kunne gennemføre netop disse to timer

Epilog

Det var en flok meget, meget trætte Taekwon-Do udøvere der den 2/8 pakkede deres kufferter og drog hjemad, det de havde fået her, var noget der hverken kunne gøres op i tid eller penge. De af os der havde gennemført de 120 timers træning havde virkelig noget at være stolte af, og alt i alt havde det været et på alle måder spændende og vellykket kursus.



Fotograf: Jörg Verdeck

Som Shin Sabum Nim havde sagt i åbningstalen var det ikke det teknisk betonedede der ville blive det mest dominerende for dette kursus, men derimod gejsten, psyken og ånden.

Tak!

På alle deltagernes vegne vil vi gerne have lov til at takke vores stormester Hr. Shin Boo Young. Han viser os en vej gennem den hårde træning og gjorde det klart at vejen går gennem træning. Lehrgang 81 står for os alle som noget ubeskriveligt stort, og vi glæder os til at skulle ses igen på Lehrgang i 1982.
Flemming og Søren.

Oplysninger til medlemmerne

Klubben er lukket i perioden
Man. d. 21/12 til og med søn. d.3/1.

Shin Boo-Young

vil gæste klubben følgende datoer i det nye år.

d. 6.-7. feb., 13.-14. marts, 24.-25. april, 7.-8. maj og 29.-30. maj.

Kasserer Freddy Janniche

Telefontid og personlig samtale hver torsdag fra kl. 19.00-22.00.

Husk kontingent!

Fra det fyldte 15. år.
kr. 180,00 pr. kvartal.

Indtil det 15. år.
kr. 120,00 pr. kvartal.

Søskenderabat under 15 år.
kr. 90,00 pr. kvartal.

Brev fra Tina

I anledning af Tina's dan-graduering opfordrede redaktionen Tina til at skrive lidt om sin historie i klubben.



Jeg fik en veninde „Anne“, hvis fyr trænede Taekwon-Do, vi blev enige om at det kunne være skægt at se hvad det var for noget. Vi fik så en prøvetime, og jeg har siden 1977 hængt ved i HWA-RANG. Da jeg startede lå klubben i Måløv, hvor vi trænede 3 gange ugentlig, sidenhen er klubben jo som bekendt flyttet til „Tapeten“ i Ballerup. Jeg fik et sekretærjob i klubben, det var et spændende arbejde, jeg har desværre efter 2 år været nødt til at sige jobbet op på grund af den megen træning der kræves af Dan graduerede. De sidste måneder før min graduering trænede jeg så godt som hver dag, det er man næsten nødt til hvis man skal have alle teknikker pudset af en sidste gang. Selve gradueringen gik godt, jeg tror det er den første graduering hvor jeg ikke har været nervøs. Jeg er meget glad for min Dan grad og samtidig syntes jeg det er spændende da vi endnu kun er 2 sortbælte-piger i klubben, man mærker også en del mere respekt

i træningssalen, men jeg er lidt nervøs for den dag hvor jeg måske selv skal træne et hold. Jeg håber vi med tiden må få nogle større lokaler, og at vi får chancen for at træne lidt mere med Hr. Shin, samt nogle endnu flottere placeringer internationalt - når jeg siger **endnu** flottere er det fordi vi jo fik nogle virkelig flotte placeringer ved EM 1980.

For mit eget vedkommende håber jeg først og fremmest på at kunne leve op til min Dan grad og så måske komme med til EM 1982, hvis jeg er i stand til det til den tid.

Jeg vil gerne slutte mit brev med at sige tak til min stormester Hr. Shin og til mine to trænere, John Pedersen og Jimmy Stålkjær, for at de har gjort det muligt for mig at nå så langt som jeg er kommet.

Tina Holm.

Tak for det

Forældre-gruppen har i klublokalet åbnet en spændende lille kantine til alles store glæde og fornøjelse.

Kantinen kan benyttes af alle, og udover slik, sodavand og meget mere kan man også købe Dobogs og klubmærker. Vi opfordrer derfor de enkelte medlemmer til at vise den største taknemmelighed, venlighed og hjælpsomhed overfor de altid venlige og friske forældre, der på en dejlig måde har gjort klublokalet til et hyggeligt sted at være.



Konditionstræning

Konditionstræning er i de senere år blevet stadigt mere udbredt, og jogging er faktisk blevet den helt store mode. Jeg har også mærket denne interesse her i klubben. Det er forståeligt nok, da Taekwon-Do både i den daglige træning og i kamp kræver en særdeles god form. Der er imidlertid ikke ligegyldigt hvordan man griber sagen an, og jeg vil derfor give lidt råd og vejledning til dem der ønsker at få det bedste udbytte af deres konditionstræning.

Jeg har valgt kun at behandle løbetræning, da det er den mest udbredte form for kondi, og samtidig stiller små krav til forudsætninger og udstyr. Der findes naturligvis andre metoder til at træne formen, hvilket burde være almindeligt bekendt fra træningssalen. Nedadtil går grænsen ved omkring 15 år, afhængig af kroppens udvikling. Børn under 10 år er normalt sværere at holde styr på end en hel sæk lopper, og de behøver derfor ingen yderligere træning. Fra 10 år til pubertetens ophør (ca. 14-16 år) startes forsigtigt med moderat konditionstræning. Herefter er der frit slag til man er nærmest skindød, dog bør en læge konsulteres først hvis, A) man har eller har haft hjerte- og kredsløbsslidelse, B) man netop har overstået graviditet, operation eller læntids sygdom, C) man er stærkt overvægtig eller, D) man er over 30 år og ikke har motioneret regelmæssigt i de sidste 2 år.

Hvad er kondition, og hvordan reagerer organismen på konditionstræning? Konditionen er kroppens evne til at optage ilt og forbrænde energigivende stoffer i musklerne. Iltten føres ned i lungerne, hvor blodet iltes (de røde blodlegemers

Hæmoglobin omdannes til oxyhæmoglobin). Fra lungerne føres blodet til hjertet, der pumper det videre ud i musklerne. Her afgives ilten, der bruges til at nære forbrændingen af den føde, man har indtaget. Som resultat af forbrændingen fås affaldsstoffer, der udskilles, og energi, der bl.a. kan bruges til at udføre fysisk arbejde. Ved en kort fysisk indsats på max. 30-45 sek. - f.eks. 100 m løb - har dette kredsløb ingen betydning. For det første er der bundet ilt til ca. 10-15 sek. forbrænding i farvestoffet myoglobin, der findes i musklerne. For det andet indeholder musklerne et brændstof (glycogen), der uden ilttilførsel (anaerobt) kan forbrænde ufuldstændigt til mælkesyre (lactat). Hvis man vil træne sin iltoptagelse (kondition) er det altså nødvendigt at løbe længere end 45 sek. Ved sprint trænes kroppens evne til at udholde ophobning af mælkesyre. Ved intervaltræning (3-4 min.) trænes iltoptagelsen. Ved langdistanceløb (over 1 time) trænes muskellens energiomsætning, idet der dannes et øget antal af cellernes energiproducerende enheder (mitochondrier). En nødvendig forudsætning for et udbytte af træningen i de 2 sidste tilfælde er dog en vis belastning, nemlig 80% af maksimal iltoptagelse svarende til en pulsfrekvens omkring 180.

Efter 2-3 måneders jævnlig konditionstræning ses resultatet som en lavere puls - ikke blot efter en løbetur, men også når man hviler - da hjertet grundet en bedre iltudnyttelse bruger færre slag til den nødvendige tilførsel. Man bliver ikke lige så let forpustet, og man føler sig derfor generelt mere frisk og veloplagt. Ben- og rygmuskulaturen styrkes. Kombineres træningen med en

fornuftig ernæring, er der i øvrigt rige muligheder for at forbrænde et par overflødige kilo. Ved træning i 1-2 år eller mere sker der en øget vækst af lunger og hjerte, således at den samme iltmængde transporteres med færre åndedrag/hjerteslag. Desuden styrkes muskler og knogler.

Løbetræning stiller som nævnt ikke de store krav til udstyret og kan dyrkes i næsten al påklædning - med lidt omtanke, naturligvis. Inderst mod kroppen er det bedst med tøj der både suger sveden og tillader kroppen at ånde, f.eks. net-undertøj af bomuld. Udenpå en træningsdragt - der er adskillige modeller på markedet efter enhver smag og prisklasse. Husk blot, at det er vigtigere at tøjet føles behageligt at have på, end at der står „Adidas“ på ryggen. I regn og rusk er det klogt med en vindjakke el. lign., der damtidig tillader kroppen at ånde. Her om vinteren (det er i dag d. 21. marts) bør man beskytte de udsatte på kroppen. Det drejer sig om hoved, hals, hænder og skridt. Brug hue, tørklæde, luffer og ekstra korte bukser. Sokkerne bør naturligvis være rene og uden huller eller stopninger. Selv om der heller ikke behøver at stå „Nike“ på skoene, er det på den anden side ikke der, man skal spare. Find nogle, der passer godt og føles behagelige at have på.

Efter denne indledning er der (forhåbentlig) mange, der brænder efter at komme i gang med træningen. Det er imidlertid netop derfor, at mange skader opstår. Hvis du ikke er vant til at løbe, er det nødvendigt at du undervurderer dig selv i starten, selv om du i øvrigt er i god kondition. Vælg en rute på ca. 3 km. Undgå at krydse trafikerede veje

m.m., da det bryder din rytme at skulle stå og vente. Foretræk i starten terræn med jordbund frem for asfalt, da det skåner fødderne. Undgå steder, hvor der opstår vandpytter og mudder i regn- og snevejr - for TRÆNINGEN OPRETHOLDES NATURLIGVIS ÅRET RUNDT, UANSET VEJRET. Find eventuelt et par jævnbyrdige kammerater at træne sammen med, det holder moralen oppe.

Man skal lære at JOGGE før man kan løbe. Jogging svarer til lunte-trav, en anelse langsommere end det hurtigste, man kan gå. Du skal holde et tempo, hvor du ikke bliver mere forpustet end du kan snakke, medens du jogger. Egentlig løbetræning bliver der ikke tale om, før du kan jogge hele din rute igennem uden hvil. Træn ca. 3 gange om ugen og SLUT HVERTUR AF MED STRÆKØVELSER: hofterulninger, armsving fra side til side, „vælte træer“ (hold hælen i jorden) og opad-bagud træk af foden (som en flamingo).

I starten vil du måske mærke en del til ømme lægge og lår. Det er muskelsmerter, som forsvinder af sig selv eller ved stille og rolig opvarmning. Anderledes er det, hvis knæ eller hæle begynder at gøre ondt. Det tyder på overanstrengelse af leddene og kræver en pause, se fig. 1. Desuden er det vigtigt at vide, at MAN ALDRIG MÅ TRÆNE UNDER SYGDOM fordi kroppen er svækket, således at man resikerer at gøre mere skade end gavn. Det gælder specielt, hvis man har feber, eller hvis man har fået feber slået ned med penicillin el. lign.

Når du efter 1-4 uger er blevet skrap til at jogge, kan du begynde at løbe. Når du løber skal du slappe af i kroppen, da det trætter hvis man

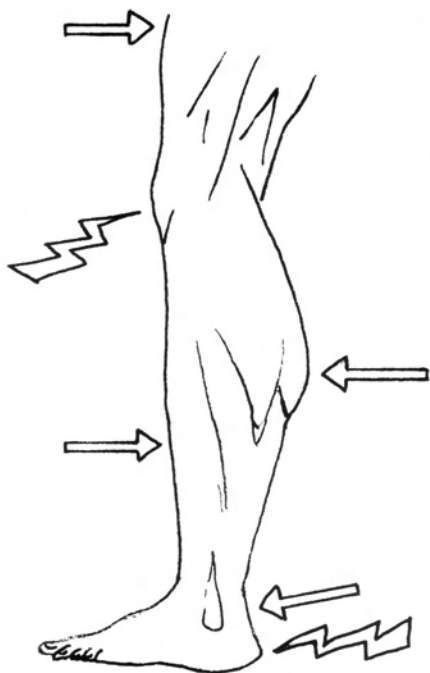


Fig. 1

Sik-sak pile: Stop træningen i en uge.

Alm. pile: Det her skal løbes væk!

spænder for meget. Løb på hele foden: land på fodballen, fjeder ned og marker med hælen, rul frem og sæt af med tæerne - uanset hvad du i øvrigt får besked på i træningstimerne. Hvis du har kæmpet dig igennem det foregående ved du, at konditionen (iltoptagelsen) trænes bedst ved INTERVALTRÆNING ved en pulsfrekvens omkr. 180. BRUG PULSEN SOM SPEEDOMETER - Vælg en rute på 4-5 km og varm godt op med jogging og gymnastik i ca. 10 min. Vælg intervaller på 5 min., således at du løber hurtigt i 3 min. med ca. 3/4 af din maksimale fart, hvorefter du hviler eller jogger i 2 min. Efter et 3 min. ryk bør puls-

frekvensen ligge omkring 180. Lad den falde til omkring 120 før du begynder et nyt ryk. Intervaltræning dyrkes 3-6 gange pr. træning, 2-3 gange om ugen. Når du er blevet rigtig skrap, kan du skære pauserne ned, således at du træner „4 + 1“ i stedet for „3 + 2“. Nu kan du også begynde at løbe 30-45 min. i roligt tempo (puls 150-160) 1 gang om ugen som forberedelse til langdistancetræning. HUSK STADIG AT SLUTTE HVER TUR MED STRÆKØVELSER!

Efter 2-4 måneders træningsindsats begynder en vis mathed ofte at vise sig. Man gør mindre fremskridt end i starten, og træningen begynder at virke ensformig. De mindre fremskridt skyldes, at din kondition bliver sværere at forbedre jo bedre du bliver. Uanset indsatsen er det faktisk kun muligt at forbedre sin kondition med 25-30%. De resterende 70-75% er betinget af arvelige faktorer. For at holde interessen fanget er det en god ide at føre træningsdagbog over hvor tit og hvor meget du træner. Prøv at variere ruten af og til. Prøv at lave afveksling med 1000 m løb på tid eller stigningsløb - det vil sige, at man på en 200 m strækning sætter farten gradvist op fra jogging til spurt. HUSK ENDELIG AT VARME GODT OP. Træn stadig 2-3 gange om ugen + 1 gang LANGDISTANCETRÆNING (1 time eller ca. 15 km).

Hvis du absolut VIL på landsholdet, må du være indstillet på, at det kræver temmelig meget (inden for en hvilken som helst sport). En meget hård og meget effektiv træningsform er SUPERINTERVALTRÆNING. Som nævnt er der i musklernes myoglobin ilt til 10-15 sek. arbejde før forbrændingen af glycogen til

mælkesyre sætter ind. Derfor opnås en meget høj træningsvirkning ved 10 sek. sprint efterfulgt af 5 sek. hvile, hvor myoglobinet iltes uden at pulsen falder nævneværdigt, se fig. 2 og 3.

Alm. intervaltræning (3 + 2)

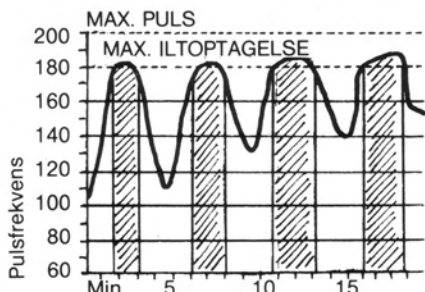


Fig. 2.

„3 + 2“ - Træning indvirker på pulsfrekvensen. Effektiv træningstid skraveret. Intensiteten i rykkene er afgørende.

Superinterval (10 + 5)

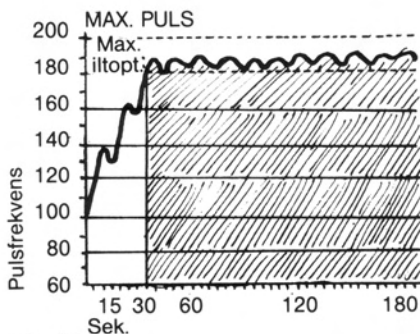


Fig. 3

Ved „10 + 15“-træning er hele træningstiden effektiv. Pausernes længde er afgørende.

Et ugeprogram for en topidrætsm/k kan f.eks. se sådan ud:

mandag: Opvarmning - 2 x 6 stigningsløb (200 m) - afjogging, strækøvelser.

tirsdag: 6 x „4 + 1“ - strækøvelser.

onsdag: Rolig distanceløb - 9 km.

torsdag: Opvarmning - 4 x 1000 m - tempointerval - afjogging.

fredag: Opvarmning - 6 min. superinterval - 4 x 80 m på tid - afjogging.

lørdag: Pausedag - ah!!!

søndag: Distancetræning - ca. 20 km.

De fleste af os kan heldigvis klare sig med mindre! Jeg ønsker dig held og lykke med konditræningen. Har du efter ovenstående smøre nogle uafklarede spørgsmål, er du naturligvis velkommen til at komme frem med dem.

Bjørn Madsen „Doc“.

KILDE: Kirsten & Svend Carlsen: „Vejen til en bedre kondition“

GLÆDELIG JUL
& GODT NYTÅR!

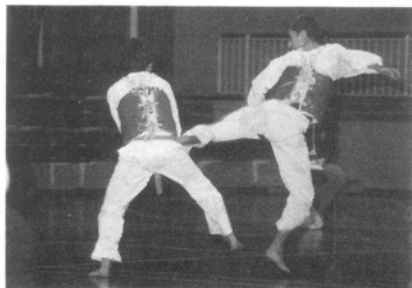




Åbne danske mesterskaber

Det skuffede lidt at se at der ikke var mødt så mange kæmpere op som der var tilmeldt stævnet, hverken Holland eller Belgien viste deltagelse, de nåede desværre ikke frem. Vi fra HWA-RANG havde tilmeldt 4 delt., det var Bo Detlevsen i vægtklassen 68-73 kg, Laust Palle i vægtklassen 60-64 kg, John V. Hansen i vægtklassen 56-60 kg og Lars Hansen, også i vægtklassen 56-60 kg.

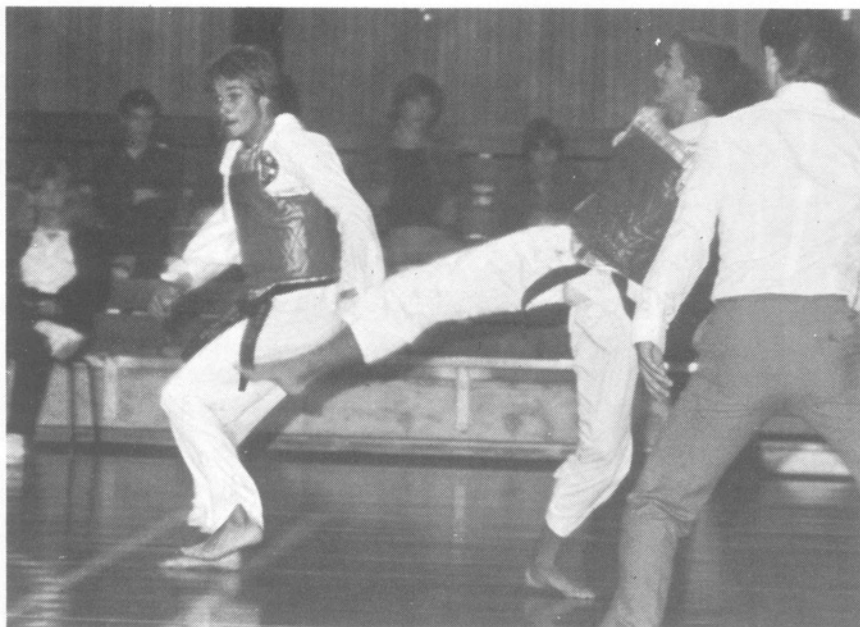
Den første der skulle kæmpe fra HWA-RANG var Lars, som skulle møde en kæmper fra Gladsaxe, Lars kæmpede en meget flot kamp af teknisk høj kvalitet, han viste mange smukke detaljer og gjorde det hele tiden klart at han gennem sin megen erfaring og træning var klasser bedre. Lars vandt naturligvis kampen.



Den næste kamp stod mellem John V. og en kæmper fra Tyskland, tyskeren var tydeligt en hel del tyngere og John havde svært at komme ind i kampen fordi tyskeren hele tiden maste frem, John kom dog senere lidt mere ind i kampen, men virkede lidt træt og tabte desværre.



Så skulle Laust møde Søren fra Esbjerg, der var lagt op til en virkelig spændende og underholdende kamp, det skulle også vise sig at blive. Efter første omgang var Søren foran, anden omgang gik derimod tydeligt til Laust. Laust virkede målbevidst og sikker da han gik ind til 3. og afgørende omgang, i denne omgang slog Laust det virkelig fast hvilken umådelig kondition han besidder, og gennem gode kombinationer fik han nu et tydeligt forspring men til alles store forbavselse kom den horrible og for alle uforstående afgørelse at dommeren rakte Esbjerg-kæmperens hånd i vejret.

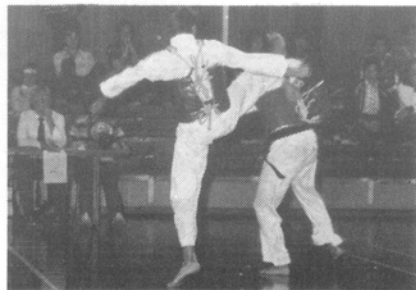


Vores udmærkede Coach nedlagde med det samme protest ved dommerbordet, men da denne ikke blev taget til følge, trak vi alle vore kæmpere ud af stævnet og tog skuffede og vrede hjem.

Vi må jo desværre stå uforstående overfor denne tydelige hetz der så åbenlyst føres mod vores klub.

Flemming.

Fotograf: Steen Asklund



Redaktionen ønsker medlemmerne en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

ADRESSELISTE

FORMAND

Holger Løhdorf,
Lundebjerggårdsvej 240, 2740 Skovlunde
Tlf. 84 14 05

NÆSTFORMAND

Leif Marek,
Lundebjerggårdsvej 240, 2740 Skovlunde
Tlf. 94 64 03

KASSERER

Freddy Janniche,
Baltorpvej 43, 2750 Ballerup
Tlf. 65 81 36

SEKRETÆR

Brigit Janniche,
Baltorpvej 43, 2750 Ballerup
Tlf. 65 81 36

BESTYRELSESMEDLEM

Otto Petersen,
Vesterbo 75, 3500 Værløse
Tlf. 48 59 65

BESTYRELSESMEDLEM

John Pedersen, co/ D. Langbjerg
Hedeparken 85, 2750 Ballerup
Tlf. 65 41 47

SUPPLEANT

Dan Vinter,
Nissedalen 25, 2740 Skovlunde
Tlf. 94 55 12

SUPPLEANT

Dorte Langbjerg,
Hedeparken 85, 2750 Ballerup
Tlf. 65 41 47

SUPPLEANT

Dorte Langbjerg,
Hedeparken 85, 2750 Ballerup
Tlf. 65 41 47

TRÆNERE

Bo Detlefsen,
Baltorpvej 215, 2750 Ballerup
Tlf. 65 04 82

Jimmy Stålkjær,
Baltorpvej 163, 2750 Ballerup
Tlf. 97 80 73

Laust Palle,
Rugvænget 46, 2750 Ballerup
Tlf. 97 14 67

Tessa Van Velsen,
Søgårdsvej 2, 2750 Ballerup
Tlf. 97 39 03

John Villy Hansen,
Egernetts Kvt. 62, 2750 Ballerup
Tlf. 97 95 83

Lars Hansen,
Jægetoft 4, 2740 Skovlunde
Tlf. 91 00 10

Flemming Kristensen,
Grantofteparken 354, 2750 Ballerup
Tlf. 65 43 16

Knud Andersen,
Baltorpvej 17, 2750 Ballerup
Tlf. 97 18 07

Kent Lagersted,
Studekrogen 12, 2750 Ballerup
Tlf. 97 38 55

Rene A. B. Nielsen,
Ved Kæret 10, nr. 2, 2740 Skovlunde

Tina Holm,
Baltorpvej 215, 2750 Ballerup
Tlf. 65 04 82

TRYK: Ballerup Tryk ApS . 02-97 01 53

Næste nummer udkommer til April,
sidste frist for indlevering af stof
fredag den 26. marts.



Nu kan det bevises -
HWA-RANG NYT LÆSES AF ALLE
- ALLEVEGNE!