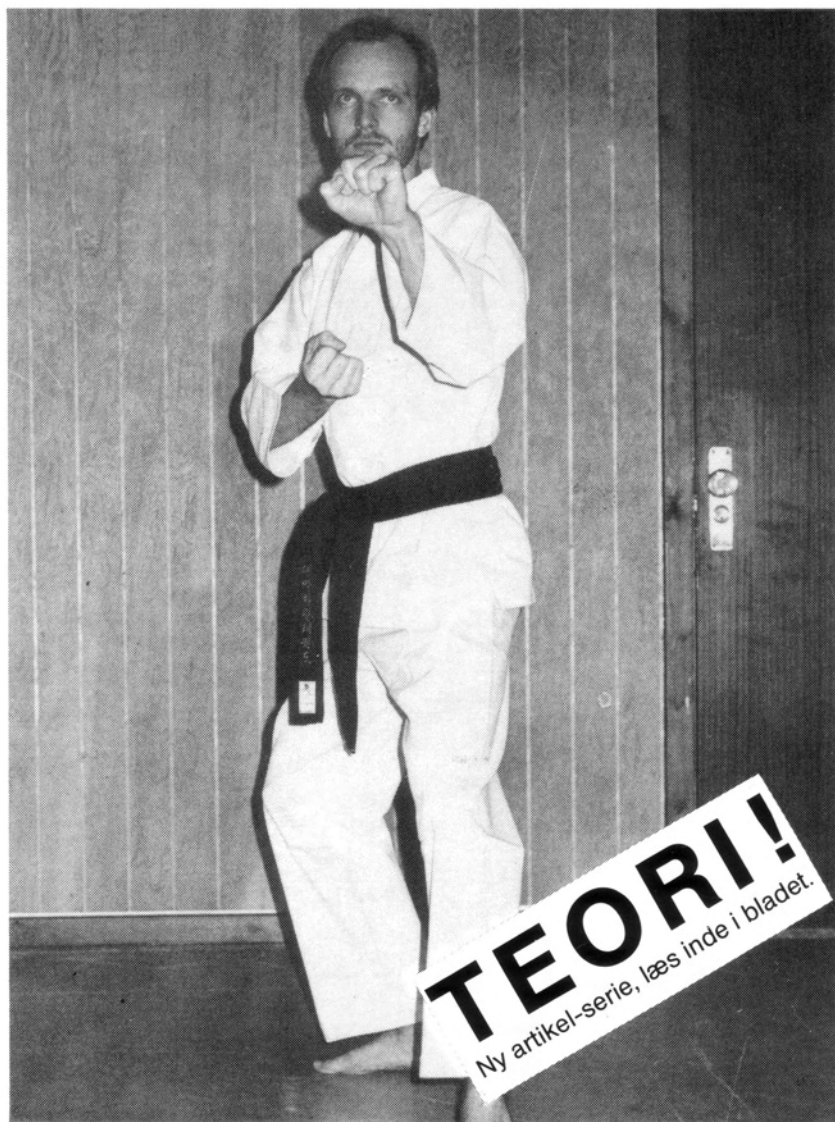




HWA-RANG

JUNI 1983



TEORI!
Ny artikel-serie, læs inde i bladet.

REDAKTIONENS SIDE!

- Hej igen !
der er sket ting og sager siden
sidst specielt her på redaktion-
en. Du kære læser har længe for-
tjent et bedre blad, og faktisk
står du med et blad af virkelig
høj kvalitet i hånden lige nu.

Det skyldes ;
at klubben har opbetalt sig og
sendt to medlemmer af den skriv-
ende redaktion på bladkursus.
Kurset som foregik i Idrætshuset
blev ledet af Svend-Erik Hansen,
det var dog utroligt, hvad den
mand fik banket ind i vores små
bitte hoveder i den forløbende
weekend. Vi fik også meget godt
"tjek" på det gængse redaktør
sprog; ved hjælp af Svend-Eriks
"lille røde" vil det være en
smal sag at snakke et mindre
bladhus ørene af.

Formålet med et bladkursus
var først og fremmest af økonomisk
art, førhen hvor vi tillod
os at udkomme med års mellemrum
betød økonomien mindre.

Redaktionen satte sig det mål
at udkomme seks gange årligt, og
hvis det ikke skulle gå med
"blad-budget kassen", som det er
gået med statskassen, måtte red-
aktionen finde nye veje.

Til trykningen
er vi stadig afhængige af et
trykkeri, og de billeder der er
i bladet, skal sættes i rester
(hvis i går tæt på billederne
kan i se at de er sat sammen af
en masse små prikker), det er vi
desværre heller ikke selv i stand
til.

Men satsen, montagen og hæft-
ningen har vi selv stået for. På
trods af dette er det endnu u-

vidst om vi formår at udkomme
seks gange på et år uden at spr-
ænge budgettet, men lad mig ven-
de tilbage til det i de kommende
numre.

Under alle omstændigheder
var det et begivenhedsrigt og
lærerigt kursus, hvor vi bl.a.
fik snakket bladproblemer "up-
side down" med folk i vores egen
situation, det gav nye friske
impulser.

To menesker satte kurset i
scene.

Vores formand som samtidig er
kursussektions-formand, Leif Ma-
rek (en travl mand den Leif) sa-
mt forbundets pr. chef (så ved i
hvem jeg mener) René Nielsen der
altid har fingeren på pulsen.

Tak skal i ha, det klarede i
godt.

Ansvarshavende redaktør:
Søren Holm

I redaktionen:
Lars E. Hansen
Jan E. Nielsen
Michael Aagaard

Klubfotograf:
Bent Nielsen

På forsiden:
John Pedersen
Foto: Bent Nielsen

VELKOMMEN!



Jeg vil hermed gerne på klubbens og egne vegne benytte denne lejlighed til at byde alle nye medlemmer velkommen.

Hwa-Rang Taekwon-Do klub er medlem af Dansk Taekwon-Do Forbund, som igen er medlem af Dansk Idræts Forbund.

Hwa-Rang er en ren amatørklub, hvor alt arbejdet er på frivillig basis, det vil sige at både trænere, bestyrrelse samt forældrene der står i køkkenet arbejder ulønnet.

Vi forventer at der tages hensyn og udvises en smule respekt for forældrene, tænk på at det er deres fritid de lægger i klubben blandt andet for at du kan købe dig en ostemad, eller hvad du ellers måtte ønske af varesortimentet.

Lokalerne er vores egne, derfor har vi selv ansvaret for dem hjælp med at holde orden, ryd op efter dig selv og sørg for at få afleveret tomme flasker i køkkenet, ligeledes må vi bede dig om ikke at sætte dig i stofmøblerne med en svedig dobog på fordi de kommer til at lugte.

Samtidig vil vi her orientere dig om, at udendørsfodtøj på det strengeste er forbudt i såvel Dojang som i klublokale.

Formand Leif Marek.

- TIL SAMTLIGE MEDLEMMER

Kontingentet betales forud for tre måneder af gangen.
Henholdsvis i maj-aug.-nov. - feb. måned.

Kontingentet udgør i øjeblikket:

I kv. for søskende under 15.år.
kr... 90,00

I kv. medlemmer under 15.år.
kr... 120,00

I kv. medlemmer over 15.år.
kr... 180,00

I kv. motionsholdet.
kr... 90,00

D.T.F.

Årligt kontingent pr. medlem.
kr... 30,00

Kontingentet skal være betalt til den 10. i betalingsmåneden.

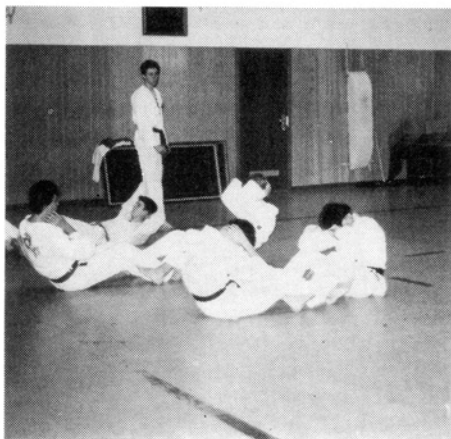
Ellers er der ingen træning.
- HUSK - derfor at medbringe din kontingentkvittering.

Bestyrelsen.

- Vægttræning 1 -

- Kampsport og styrketræning.

Jeg har ikke kunnet undgå at bemærke, at en del medlemmer i Hwa-Rang dyrker vægttræning/bodybuilding for at opnå øget muskelstyrke eller ud fra et æstetisk synspunkt. Da der sikkert er flere, der interesserer sig for emnet, har jeg fået lyst til at skrive lidt om det. Idet jeg næppe er kompetent til at skrive en dybtgående afhandling om dette emne, er nedenstående blot ment som et par gode råd til eventuelle nybegyndere i håb om at få startet rigtigt og undgå de store og små fejltagelser der lejlighedsvis når helt frem til formiddagsbladens forsider.



- Formålet med vægttræning.

Vægttræning er en overordnet betegnelse for al træning med en eller anden form for vægtmodstand. Betegnelsen indkludere

styrketræning som supplement til snart sagt alle sportsgrene samt egentlige sportsgrene som f.eks. bodybuilding og vægtløftning.

Før man begynder på vægttræning er det vigtigt at være klar over, hvad man egentlig vil opnå. Skønt der naturligvis er en del overlapninger mellem de forskellige træningsformer, er den direkte vej den mest effektive.

- Supplement til Taekwon-Do.

Lad mig med det samme slå fast, at intet erstatter den egentlige Taekwon-Do træning, hvis man f.eks. stræber efter at vinde DM, Viking Cup el.lign.. Der udover kan man, afhængig af individuelle svagheder, drage nytte af supplerende træning. Konditionstræning er næsten ikke til at komme uden om. Al indøvet teknik er spildt, hvis man i en kamp er færdig efter 2 min..

Suppler derfor i god tid (2-3 mdr.) før en tuning med kortvarig intensiv konditionstræning (sjipling, sprint, intervaltræning, svømning, cykling.).

- Principper for vægttræning.

Hensigtsmæssig vægttræning kan være en udemærket hjælp i Taekwon-Do. Jeg vil her undlade en indgående beskrivelse af enkelte øvelser og holde mig til principper, idet i kender mange øvelser fra den sædvanlige Taekwon-Do træning, og specielt interesserede desuden kan finde flere omtalt i bøger på biblioteket. En række vigtige regler må overholdes, selv om man kun dyrker ganske let vægttræning:

A) Tilpas træningen efter alder og formåen. jeg vil absolut fraråde vægttræning for børn og unge under opvækst, da for stor belastning af ikke færdigudviklede knogler kan resultere i alvorlige skader og i værste fald misdannelser. Som ved al anden sport bør forsigtighed og evt. en lægekonsultation tilrådes, hvis man efter at have rundet de 40 pludselig giver sig i lag med kraftig fysisk aktivitet.

B) Varm altid op før træningen.

C) Skån ryg og led. Dvs. varm ordentligt op, løft altid med ret ryg og undgå skæv belastning, samt undlad at belaste leddene i en skæv stilling. Specielt knæene er meget udsatte luk aldrig mere end 90° i knæleddet, og lad knæ og fod pege i samme

retning. Der kan opstå knæskader hvis leddet f.eks. ved "kaninhop" bukkes kraftigt under påvirkning af hele kropens tyngde.

D) Kombiner vægttræningen med gymnastik og smidigheds-træning for at undgå for meget stivhed.

- Hvordan kan man træne ?

Da størstedelen af såvel kamp- teknik som den sædvanlige træning bygger på mange gentagelser af den samme øvelse, er det mest hensigtsmæssigt at opbygge udholdende muskler. Det gøres ved at foretage øvelser der er så lette, at du kan klare 30-40 repetitioner. Begynd forsigtigt for at undgå forstrækkelser og for megen ømhed. Når du efter f.eks. 2-3 uger med 20 min. træning daglig er blevet rigtig skrap og kan klare 50 repetitioner, kan øv-



elsen gøres sværere. Armstrækninger (armbøjninger) kan foretages med benene på en stol eller opad en væg, mavebøjninger kan laves med benene opad på et skråplan osv.

Nogle muskelgrupper kræver mere træning end andre. I Taekwondo er benmusklerne væsentlige. Læggene kan styrkes ved f.eks. sjipling eller ved tå-hævninger med hælene ud over et trappe-trin. Lårenes forside trænes ved knæbøjninger med en vægtstang på nakken (husk: Ret ryg og max 90 bøjning), eller benstræk fra siddende stilling med belastning hvilende på vristen. Træning af lårets bagside og inderside bør næppe overdrives af hensyn til smidigheden. Armstrækninger styrker bryst og skuldermuskulatur

med henblik på slag og blokeringer, hvis man da ikke snyder og nøjes med at vibrere i albueledene og vugge med enden!

Til sidst vil jeg nævne optræning af mave-(mavebøjninger) og rygmuskulaturen (rygstrækninger). Den her omtalte styrketræning kræver ikke megen tid (15-30 min. daglig) og kan uden hjælpemidler udføres hjemme eller i klub, helsecenter el.lign.. Husk blot at starte langsomt og få nogen til at instruere dig i de enkelte øvelser, så du undgår skader. GOD FORNØJELSE

Næste gang vil jeg skrive en smule om vægttræning for at udvikle kropsbygningen (bodybuilding) samt fortælle om ernæring.

Bjørn Madsen - "DOC"



Svar til Søren Holm fra bestyrelsen.

Lad os med det samme slå fast at tyverier i klubben er en meget alvorlig og kedelig ting.

Det mest sikre vil nok være, at omklædningsrummene bliver udstyret med aflåselige skabe til medlemmernes fri afbenyttelse, men på grund af økonomiske- og pladsmæssige forhold er dette i midlertid ren og skær fremtidsvision. Tilbage er, at vi alle skal huske hinanden på disse

retsforstyrrende svage sjæle, og passe bedre på vores værdier ved evt. at aflevere dem i køkkenet.

Bestyrelsen og køkkenpersonalet vil gerne støtte din gode ide med pasfotoet, og derfor vil vi gerne opfordre medlemmer, der afleverer værdier i køkkenet, til også at aflevere et vellignende fotografi, så sikkerheden herved bliver større.

PS. når dette bliver læst, er der sat advarselsskilte op i omklædningsrummene vedr. tyveri.

Venlig hilsen bestyrelsen.

- HEJ BJØRN !

Du har helt ret.
Venlig hilsen bestyrelsen.

- Nåh det var en joke, men problemerne som du påpeger er ikke nogen jokes, vi mener, at det nok er en sammenblanding, af alle tre dele som du nævner.

Vi klynger os til, at flere af medlemmerne vil læse forbundsbladet, der når det udkommer ligger til uddeling i klublokallet; at medlemmerne bare engang imellem vil læse, hvad der står på opslagstavlen og sidst, men ikke mindst, bruge vores klubblad således at vi får en klub, vi alle er tilfredse med.

Tak for dit indlæg,
håber der kommer mere
Bestyrelsen.

Til klubbladet !!!!
Aller først vil jeg gerne sige tak for et godt klubblad, jeg håber og be'r til, at der vil udkomme mange numre i de følgende år (ligesom jeg har håbet og bedt til med alle de andre klubblade), men jeg ved også, at det er et kæmpe arbejde at få sendt sådan et blad på "gaden", og tit får man kun det negative at høre, det er sjældent man får en smule ros med på vejen. Nå, men det kan da ikke blive meget negativt i får at høre om det her blad?

Jeg ved i har haft meget modgang (især Søren Holm), i har haft møder med bestyrelsen, hvor der er blevet diskuteret økonomi m. m..

I har opdaget, hvor svært det er at holde møder, hvor svært det er at samarbejde, og hvor svært det er at gøre alle tilfredse, men trods alt dette har det altså kunnet lade sig gøre at få sådan et godt blad op at stå.

Nu skriver jeg dette brev som en personlig opmuntring, til alle der har noget med klubbladet at gøre, for at få dem til at gå videre i samme gode ånd som tidligere. Selvom i skulle løbe ind i nogle problemer, så gør som i hidtil har gjort, lad være med at stoppe, men tag al modgang som en udfordring, jeg bryder mig personligt ikke om folk, der giver for let op, men til gengæld tager jeg virkelig "hatten af" for folk, der gennemfører det de har sat sig i hovedet.

De venligste hilsner og alt godt i fremtiden.

Træner. Bo Detlefsen.

- Klage fra storryger med snavsede strømper.

Jeg formoder, at skostativet i gangen er sat op, for at man skal benytte det, derfor undre det mig, at man stadig ser folk med fodtøj i opholdsstuen og i omklædningsrummet.

Trænerne oplyser eleverne om at man skal sætte fodtøjet i gangen, og jeg formoder at alle forstår dansk, så det kan da ikke være så svært. Det gør jo og så rengøring lettere.

Ligeledes er der rygeforbud i klubben, hvilket jeg regner med gælder alle (undtaget er personalet i køkkenet). Da jeg op til flere gange har set folk fra bl.a. motionsholdet ryge i opholdsstuen, ønsker jeg bare en bekræftelse/afkræftelse på dette forbud.

Til slut et spørgsmål
hvorfor er dannebrogslaget taget ned? så vidt jeg har forstået har Taekwon-Do også noget med nationalfølelse og gøre, så burde man ikke hilse for begge flag???

Stig Larsen

- Svar til Stig Larsen.

Fodtøj i klublokalerne er klart forbudt dette gælder alle, hvis der er nogle der trods forbudet har sko på, har alle lov til at minde disse om forbudet uanset bæltefarve.

Ryging i lokalerne er ligeledes forbudt dette gælder ikke personalet i køkkenet samt motionsholdet. Disse har fået lov til at ryge i opholdsstuen da disse hovedsageligt består af personale fra køkkenet samt at det er sidste hold og derfor ikke kan genere andre da de kun ryger efter træningen.

Flaget har ikke været oppe et stykke tid på grund af sløvhed fra visse personer. Men dette er bragt i orden nu.

Håber dette er svar nok ellers er du velkommen til at kontakte mig.

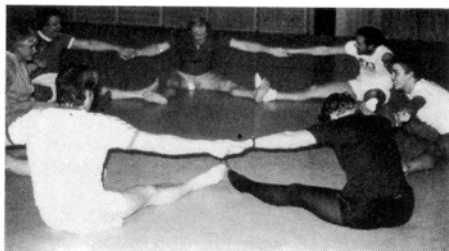
Formand Leif Marek

HVAD SKAL JEG LAVE, NÅR JEG
BLIR STOR ?

Ikke alle medlemmer af vor klub, er klar over, at der findes en afdeling der kaldes motionsholdet.

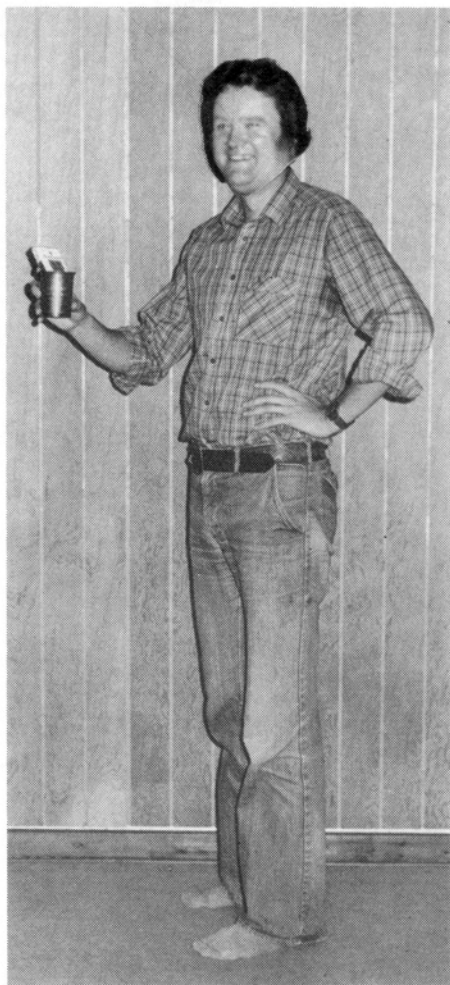
Den blev startet i okt. 81. og vi er i øjeblikket ca' 14 medlemmer fra 25 til over 50 år der hver torsdag mellem kl. 21-22,00 træner under ledelse af Laust Palle.

Det vi dyrker er ikke Taekwon-Do, men en blanding af moderne og gammeldags motionstræning, som kan følges af alle uanset alder, vægt eller køn.

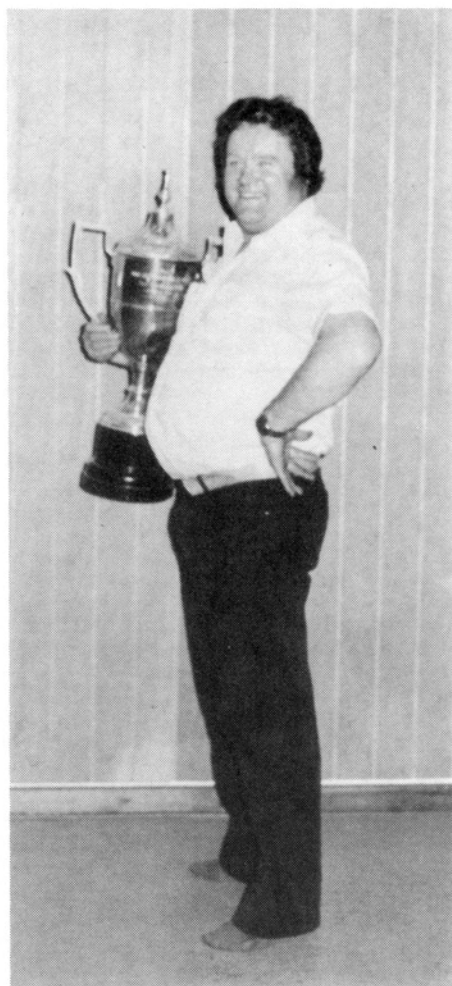


Vi kunne tænke os, at der måske blandt de unges forældre, var flere som ville være interesserede i at deltage på "motionsholdet". Det kræver absolut ingen evner af nogen slags, at være med, og udover træningen, (hvor hver især gør det ud af det, vedkommende har lyst og evner til) har vi et hyggeligt samvær, ved henholdsvis jule- og sæsonafslutningsfester, her er det en selvfølge, at en evt. kone/mand er velkommen, Vi skal indrømme at ved de sammenkomster, går vi mere til den end, ved en sædvanlig torsdagstræning,





Arly Hansen, som han så ud da han startede på holdet i okt. 81



Og her ses Arly efter kun 2 års træning. GODT GJORT - IKKE ???

Vi vil henstille til Taekwon-Do klubbens medlemmer, at få lokket eventuelt interesserede til at møde op en torsdag aften, og se hvordan det foregår, så håber vi at flere for lyst til at deltage.

Det er sundt og hyggeligt, og så er det billigt, vi giver kr. 90.00. i kvartalet.

Hilsen
Motionsklubben
Jørgen Christensen

VINTER- LEJR 82

Vinterlejren blev denne gang holdt på Lundby skolen, af Vordingborg Taekwon-Do klub, den 27, 28 og 29 December. Vi skulle mødes på "Tapeten" mandag morgen kl. 8,00, jeg kom frisk og veloplagt lidt i otte og var næsten aldrig kommet ind p.g.a. al bagagen der lå lige inden for døren.

Da bussen kom fik vi hurtigt pakket og kørte så først til Tåstrup for at hente nogle fra Gladsaxe- og Tåstrup Taekwon-Do klub.

Dernæst gik turen til Lundby-skole, hvor vi ankom ved lo tiden og blev hurtigt indkvarteret.

Kl. 10,30 mødte vi i Dobog's nede i salen, hvor vi blev præsenteret for hr. Cho, Woon Sup og vores stormester hr. Shin, Boo Young.

Vordingborg Taekwon-Do klub bød os derefter velkommen til vinterlejren. Efter dette var der en times fællestræning ledet af Laust Palle. Trætte slæbte vi os ud af træningssalen og gjorde os klar til frokosten, der allerede var færdig.

Kl. 13,20 kunne 7. kup. og op-efter så småt begynde at trække i den endnu svedige Dobog for at bevæge sig ned i træningssalen, hvor der ventede 1½ times træning med hr. Shin. Det var første gang jeg blev trænet af hr. Shin, og det levede op til forventningerne. Kl. 15,00 var det 10-9-8 kup's til at få 1½ times træning, det foregik med hr. Cho.

Kl 18,00 samledes vi trøtte til aftenmaden, maden var ikke det bedste, men det må man jo tage med. Om aftenen blev der vist vidiofilm.

Nætterne er korte på en vinter-lejre, allerede kl. 7,00 var der morgenmad. Den første træning startede 8,30, stive og ømme bevægede vi os atter ned i træningssalen, herefter formede dagen sig som den foregående. Den sidste aften skulle være lidt mere munter, derfor var der arrangeret en fodboldturnering eller nærmere et "fodboldshow". Dem der ikke deltog i forestillingen var ivrige heppere de fik sig et billigt grin.

Vi nåede hurtigt den sidste dag, og var atter oppe kl. 7,00 for at kunne nå lidt morgenmad, inden vi igen skulle være aktive.

Vinterlejren sluttede med gra-duering, hvor alle bestod. Tilbage var kun at pakke sammen og tage trøtte og ømme til Ballestrup.

Mette Haurholm



Teknisk teori



- MOA SEO GI:

Er navnet på den stand vi stiller os i på kommandoen CHARYO.

Navnet på standen er dannet af to ord.

Nemlig MOA som direkte oversat betyder "lukket" og SEO GI som betyder "stand".

- Overkroppen:

- Armene holdes ind til kroppen (ned langs siden).
- Afslappet i skulder- og albueled.
- Hænderne er let knyttede (håndryggen vender til siden).

- Underkroppen:

- Benene er samlede og strakte.
- Hæle og tæer er samlede.

Åndedrættet er helt rogligt, og man står helt afslappet; parat til at udføre næste kommando.

HUSK !

Man står altid i MOA SEO GI når man bliver tiltalt af en højere graderet.

- CHUM BI SEO GI:

CHUM BI betyder direkte oversat "forberedt".

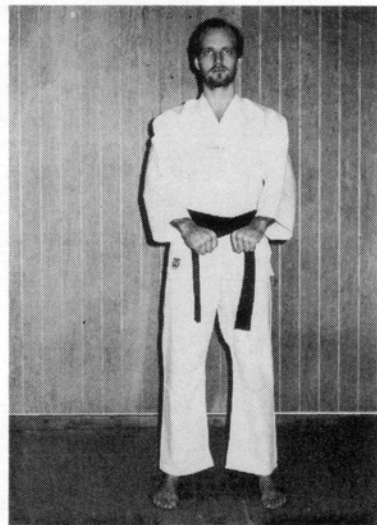
- Overkroppen:

- Hænderne (knyttede) holdes foran DAN DJUN (DAN DJUN = undermåve, ca. 5 cm. under navlen).
- Afstanden mellem hænderne er en håndsbredde.
- Afstanden mellem hænderne og DAN DJUN, er ligeledes en håndsbredde.
- Albuerne er bøjet 45° .
- Åndedrættet er roligt.
- Fuldkommen koncentration (mobilisering af al kraft).

- Underkroppen:

- Føddernes udvendige afstand er en skulderbredde.
- Knæene er strakte.
- Hofterne trykkes fremad.
- Fødderne peger lidt ind efter.

I det man går ud i CHUM BI SEO GI, presses luften ned i DAN DJUN, samtidig med at hænderne føres på plads.



Artikel fra Bo

Jeg har nu lovet et par gange at støtte klubbladet med noget stof, men jeg har ikke rigtigt vidst hvad der var mit område, og hvad jeg kunne skrive om, som andre ikke var mere kompetente til end jeg?

Men da jeg nu har fået en masse personlige spørgsmål om min tur til Tyskland (det er dejligt at der er nogen der interesserer sig for hvad det er vi andre i klubben går og pusler med), vil jeg hermed fortælle lidt om det:

For at komme ind og læse teknikum ingeniør, havde jeg overstået et halvt års værkstedsskole, og skulle så et halvt år i praktik. Jeg havde fået en praktikplads her i Danmark men så pludselig slog det ned i mig, hvorfor ikke tage min praktik i Hamburg, så kunne jeg forene min "fritidsinteresse" med min uddannelse, jeg fik ringet til hr. Shin, som var meget positiv stemt over for ideen.

En uge efter ringede hr. Shin, at nu havde han et sted til mig.

Den 1. August begyndte jeg så på et autoværksted i Hamburg. Jeg arbejdede fra kl. 7 morgen til kl. 16,30 hver dag det var hårdt derefter gik det hjemad, kl. 19,30 begyndte træningen med hr. Shin, for det meste trænede vi i to timer, og der var træning hver dag. Jeg syntes selv jeg fik en masse både praktisk og teoretisk ud af det, der var en masse gode elever at træne sammen med, bl.a. en der hedder Thomas Kørper, velnok hr. Shin's bedste elev, vi trænede for det meste sammen, ham kan jeg takke for meget af det jeg lærte i Hamburg og man skal lige huske på, at det forhåbentligt er ting der kommer klubben tilgode.

Jeg skal lige benytte lejligheden til at sige tak til dem fra klubben, som skrev til mig i den tid jeg var i Hamburg, det var virkeligt dejligt at få et brev fra vennerne, så man kunne se de ikke helt havde glemt en, også tak til klubben som støttede mig økonomisk, uden dette havde det været en umulighed for mig at gennemføre opholdet.

Desværre var der ikke mere arbejde til mig efter 3 måneder, så jeg var nødt til at rejse hjem. Men efter sådan en tur, længtes jeg også hjem og jeg fandt ud af hvor god en klub vi egentligt har herhjemme.
- Dejligt at være hjemme igen.

Bo Detlefsen
Hwa-Rang
3.Dan.

Billeder i - FOCUS

Jeg har nu i godt 1½ år taget en mængde billeder for klubben. Disse billeder er sat i et album, som er tilgængeligt for enhver, ved henvendelse i køkkenet.

Det er også muligt at købe kopier. Pris i sort-hvid:

Pr. stk. i 18 x 25 kr. 10,00

Pr. stk. i 9 x 13 kr. 5,00

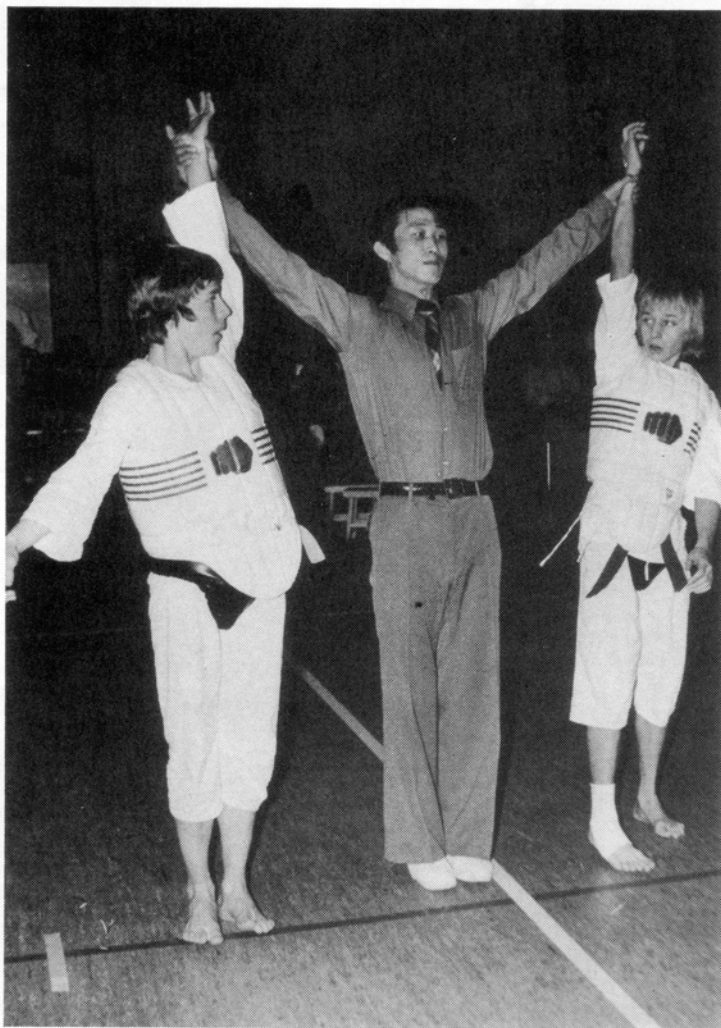
For ar der ikke skal være nogen tvivl omkring salg af billeder i klubben, kan jeg meddele at det overskud der bliver, anvendes til køb af nye film, papir m.m.

Bent Nielsen
Klubfotograf.



Her er et lille udpluk af Bents foto album taget lige på kornet, disse og mange andre kan ses og eventuelt bestilles i køkkenet.

HISTORISK FOTO



Dette nummers historiske foto er fra 1975. Det stammer fra de første Københavnske Mesterskaber som blev afviklet i Måløvhallen.

I finalekampen i 50 kilo s kæmpede Bo Detlefsen og Erling Bech uafgjort. På det

tidspunkt afgjorde man kampene ved vejning, når resultatet af sidste omgang var uafgjort. Derfor blev begge kæmpere beordret til kontrolvejning, og den letteste blev udråbt som vinder. Det blev i denne kamp Erling.

ADRESSELISTE

HWA RANG TAEKWONDO KLUB

Magleparken 5, „Tapeten“
2750 Ballerup
Tlf. 02-65 94 54

FORMAND

Leif Marek,
Baltorpvej 49, 2750 Ballerup
Tlf. 97 41 53

NÆSTFORMAND

John Pedersen,
Måløv Hovedgade 92, 2760 Måløv
Tlf. 97 11 29

KASSERER

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

SEKRETÆR

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

BESTYRELSESMEDLEM

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

Dan Vinther
Nissedalén 25, 2740 Skovlunde
Tlf. 94 55 12

Dorthe Langbjerg
Jernbane Allé 14, 2720 Vanløse
Tlf. 01-71 34 20

TRÆNERE

John Pedersen
Måløv Hovedgade 92, 2760 Måløv
Tlf. 97 11 29

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

John V. Hansen
Egernet's Kvt. 62, 2750 Ballerup
Tlf. (Hemmeligt nr.)

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

Tina Holm
Ørnevej 80, 2400 København N.
Tlf. 01-34 60 59

Annette Haugaard
Agertoften 7, 2750 Ballerup
Tlf. 97 67 67

James Devine
Broens Kvt. 30, 2750 Ballerup
Tlf. 97 48 62

Næste nummer udkommer efter sommerferien,
sidste frist for indlevering af stof,
se opslagstavlen.



CENSUR

Vi arbejder stadig se-
riøst på klubbladet!