

I dette nummer:
Nyt fra afdelingerne
Juleturneringerne
Julekonkurrencen
Ketchersport forlænger livet



Den 26. november afholdt ungdommen juleturnering. Her ses spillerne i en hyggestund efter kampene. Læs mere og se flere billeder inde i bladet.

L

Fotos fra ungdommens juleturnering:



Omtale på side 11



Hvidovre Badminton - HB 2000

Klubben

Kontoret:

Præstemosehallen
Præstemosen 209
2650 Hvidovre

Tlf. **36 78 80 19**

Der er kun fast telefonbetjening i kontortiden.

E-mail: HB2000@HB2000.dk

Alle henvendelser om ind- og udmeldelser, banetildeling og lign. bedes rettet til kontoret eller på e-mail.

Kontortid: tirsdage 18.30—19.30

Men kun i **lige ugenumre**

Anette Ridal kan evt. kontaktes på tlf. 24 63 25 87

E-mail er altid åben

Udmeldelse skal ske skriftligt !

Ændring af adresse, tlf, mail, og kreditkortoplysninger skal man selv foretage i sin profil på klubbens hjemmeside.

HB 2000 Posten

Redaktion:

E

Poul Petersen (ansv.)
Strøbyholm 34
2650 Hvidovre

Tlf.: 36 78 74 58

E-post: sunpope@gmail.com

Stof til bladet bedes leveret i elektronisk form.

Formatet helst som "Word" A-5 uden specielle formateringer..

Billedfiler bedes sendt separat og ikke indsat i dokumenter.

Deadline for næste nummer:
15.februar 2017

Tryk:

RÅDHUS TRYKKERIET
Hvidovre

Klubbens kontaktpersoner

Bestyrelsen:

Formand:

John Berling 36 49 19 81

Næstformand:

Ole Høg Perregaard 51 74 90 01

Sekretær:

Ulla Grøn 50 50 68 74

Kasserer:

Jeanette Ingerslev 21 45 14 18

Bestyrelsesmedlem:

Jan Bjørnholt 36 49 82 61
jan@bjoernholt.net

Bestyrelsesmedlem:

Helene Jensen 51 91 95 09
htorsvadjenen@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem:

Leif Magnussen 36 49 06 89
Lema@post1.dknet.dk

Bestyrelsesmedlem:

Phillip Stemann 27 62 71 58
phillip@mediabroke.dk

Udvalg m.m.:

Ungdom:

Helene Jensen 51 91 95 09
htorsvadjenen@hotmail.com

Seniorer:

Phillip Stemann 27 62 71 58
phillip@mediabroke.dk

Motionister:

Jan Bjørnholt 36 49 82 61
jan@bjoernholt.net
Jakob Madsen 21 39 78 21
jakob_b_madsen@yahoo.dk

Veteraner:

Leif Magnussen 36 49 06 89
Lema@post1.dknet.dk

Booking:

Ove Rasmussen 40 83 37 45

Banefordeling:

Kontoret og udvalgsformændene

Klubbens hjemmeside:

www.HB2000.dk

Web-master:

John Berling 36491981



FORMANDEN HAR ORDET

Så er det endnu engang snart Jul og Nytår. I år er det vel nærmest det, man kalder en arbejdsgiverjul. Da, der er så mange almindelige hverdage, så vil vi forsøgsvis holde åbent for badminton mellem jul og nytår (se lukkedage på www.HB2000.dk). I skal dog huske på, at der ikke bliver rengjort i den periode og at I selv skal huske at slå alarmer fra og til igen. HUSK, at se på alarmerne om hængelås er låst eller åben, når I kommer ind ad døren. Ligesom i efterårs- og vinterferien. Der vil ikke være træning med træner på i perioden og de enkelte afdelinger skal henvende sig til deres SPU formand for at høre om hvilken form for træning, der evt. finder sted.

Vores nye adgangssystem er nu kommet godt i gang og de fleste har fået et elektronisk eller et fysisk kort begge med pinkode, men vi kan desværre stadig høre klokken ringe jævnligt fordi enkelte medlemmer enten endnu ikke har bedt om et kort eller ikke kan huske deres pinkode. Hvis I behøver hjælp med dette, så skriv til HB2000.dk.

Hvis I ønsker et elektronisk kort, så skriv til HB2000.dk. Send en mail med jeres navn og fødselsdato (ikke personnummer) samt information om hvilken bane og hvilken dag I spiller. I vil herefter modtage kort og pinkode på mail. Ønsker I et fysisk kort, så skal det bestilles på vores hjemmeside under menuen SHOP (menu i venstre side af hjemmesiden).

I HB2000 Posten september skrev jeg om ændring af betalingsleverandør, der er blevet ændret for at give medlemmerne en endnu større grad af tryghed. Der er stadig nogle, der ikke har genindlæst deres Dankort-

oplysninger og jeg vil bede jer om at I gør dette så snart som muligt, idet det giver banefordeler og kasserer meget store problemer alene pga. medlemmer, der har fået nyt kort og ikke har opdateret dette. Det kan blive nødvendigt at opkræve et tillægsgebyr, hvis man ikke har indlæst sit Dankort, idet det kræver et stort merarbejde og giver klubben ekstra omkostninger. Det er dog kun relativt få medlemmer, der endnu mangler at opdatere efter ændring af leverandør.

Datoer for klubmesterskaber, afslutningsfest m.m. fremgår af vores kalender på klubbens hjemmeside. Afslutningsfesten bliver i 2017 først afholdt 17. juni, hvilket skyldes et ekstraordinært stort brug af Lille Friheden. Husk at markere datoerne i jeres private kalendere.

Nu vil jeg ønske alle medlemmer af HB2000 og jeres familier en rigtig God Jul samt et Godt Nytår og på gensyn i det nye år.

John Berling



Seniorafdelingen

Holdene

Vi har fået en blandet start i seniorafdelingen.

Tredjeholdet startede flot med en 10-3 sejr over Sct. Jørgen. Hvilket er super flot da vi rykkede op sidste sæson til serie 3. Vi taber derefter den næste kamp imod BC KVIK tæt 6-7. Vi mangler skarphed, den her holdkamp burde vi have tikket minimum to points ind på kontoen, super ærgerligt. Vi ligger p.t. nummer 4 og holder målsætningen om en top 4.

Andeholdet er startet lidt efter forventningerne. Andeholdet er ligesom tredjeholdet rykket op sidste sæson, så det bliver en hård sæson. Andeholdet startede med at tabe 8-5 til altid stærke Skovshoved. Efterfølgende er vi kommet godt efter og har vundet 5-8 over VLI-badminton og sidst 11-2 over SAIF. Hvilket nu betyder vi ligger nummer 3. Her holder vi ligeså målsætningen om en top 4.

Førsteholdet brillerer i Københavnsserien. Vi startede med en målsætning om at ende i oprykningsspillet til Danmarksserien. Vi startede flot med en sejr over Drive på 8-5. Herefter led vi et knebent nederlag til Amager ABC hvor det kunne have gået begge veje. Siden da har vi ikke set os tilbage. Vi har vundet alle vores holdkampe siden da og ligger nu nummer 1 i rækken, super flot! Sidst slog vi Skovshoved som lå nummer et med hele 9-4.

Førsteholdet vil gerne benytte lejligheden til at sige TUSINDE TAK til alle der kom og så os spille. Det gav virkelig den ekstra gejst og skabte en fantastisk stemning. Tusinde tusinde tak.

Phillip

ET ÆRESMEDLEM ER GÅET BORT

Den 8. oktober 2016 (68 år gammel) måtte Ole Lougart give op efter lang tids sygdom.

Ole er af de fleste i klubben kendt som en hjælpsom, stille og rolig person, der var meget værdsat af alle, der kendte ham. Han var personen, der altid smilende kunne komme med en sjov eller kvik bemærkning både på banen og i cafeen, som han bl.a. passede torsdag aften.

Ole blev medlem af Hvidovre Badminton (& Tennis) Klub (HBTK) omkring 1990 og blev hurtigt engageret i klubbens arbejde. Ole, der var praktiserende revisor, arbejdede tæt sammen med vores nuværende kasserer Jeanette, der også var kasserer dengang.

Ole var formand for HBTK fra 1996-2001 og spillede derfor en væsentlig rolle i sammenlægningen af HBTK og ABC og havde også en finger med i spillet om bygningen af en badmintonhal, der jo kom til at ligge i Præstemo- sen. Bygningen af Præstemoeshallen var det direkte grundlag for sammen- lægningen af de to badmintonklubber HBTK og ABC, hvilket førte til opret- telsen af HB2000, der endelig startede sine aktiviteter i den da færdige Præstemoeshal i august 2002.

Ole fortsatte fra 2001-2004 som næstformand i HB2000. I 2004 trådte Ole ud af bestyrelsen, men han fortsatte sit arbejde med bogføring af klubbens regn- skaber og udfærdigelse af lønsedler til klubbens trænere. Dette arbejde udfør- te han også i en lang periode af sit sygdomsforløb, men i begyndelsen af 2016 måtte han stoppe helt og koncentrere sig om sig selv og sine nærmeste.

Ole nåede også at blive holdleder for klubbens 60+ hold og fortsatte også dette arbejde et langt stykke ind i sit sygdomsforløb. Ligeledes fungerede Ole som dirigent efter sin udtræden af bestyrelsen og var dirigent på generalfor- samlingen i 2016.

Ole blev i starten af 2013 indstillet til udnævnelse som æresmedlem af HB2000 og den 14. maj 2013 blev han af bestyrelsen gjort til æresmedlem. Ole vil blive savnet som en god badmintonven og for sin store arbejdsindsats for klubben og han vil blive husket som et af de mennesker, der var grundlaget for HB2000's tilbli- velse.

Medfølelsen samler sig om hustruen, børnene og familien.
Æret være Oles minde.

John

KLUBKALENDER:

24. december til 1. januar: Hallen er i princippet julelukket, men det er muligt at spille på hverdage mellem jul og nytår. Der bliver ikke gjort rent i omklædningsrummene. Husk at slå alarmen fra/til når I kommer og går.

2017:

4.-5. Marts: Hvidovre Cup

24.-28. april: Klubmesterskaber for alle voksne spillere

20.-21. maj: Ungdommens klubmesterskaber

Tirsdag d. 23. maj, kl. 18.30: HB 2000 generalforsamling

Lørdag d. 17. juni: Klubfest i Lille Friheden for alle voksne medlem- mer (bemærk ændret dato). Nærmere oplysninger følger.



KONTORETS ÅBNINGSTID:

Klubbens kontor er åbent tirsdag fra 18.30 til 19.30 **MEN KUN I LIGE UGENUMRE.**

Det er dog muligt at kontakte banefordeleren udenfor kon- tortiden på tlf. 24 63 25 87

JULEKONKURRENCE

Først lidt om krydsordsopgaven i sidste nummer. Der var pænt mange løsninger, og langt de fleste havde fundet det rigtige badminton relaterede ord: **SINGLE**.

Vinderen blev **Stenihl Hansen**, der får sin præmie én af dagene.

Så kommer vi til julekonkurrencen. Rundt i bladet er anbragt nogle umotiverede bogstaver, som f.eks. kan se sådan ud (men dette skal ikke med).

F

Saml disse bogstaver og sæt dem i orden så de danner et ord. Ordet har noget med årstiden at gøre. Nogen håber på det, medens andre helst vil være fri.

Skriv ordet, og aflever løsningen i baren, på kontoret eller til redaktøren senest 1. februar. Der trækkes, som sædvanlig, lod mellem rigtige løsninger og vinderen får en præmie.



Ordet er: _____

Navn: _____

Adresse: _____

Juleturnering i ungdomsafdelingen

Den 26. november holdt ungdomsafdelingen sin legendariske juleturnering. Spillerne blev delt op i 4 hold og så var det ellers hold mod hold. Traditionen tro var der forhindringer på banerne: kegler, dug over nettet og spil med miniketsjere. Undervejs i turneringen blev ungerne trakteret med pebernødder og hjemmelavet kage som familien Kistrup havde bagt. Den var bare lækker -så tak for det.

Efter endt spil, var der lune æbleskiver, sodavand og slikposer. Men der var også fundet et vinderhold, som i præmie fik lov til først at trække en gave fra gavesækken. Sækken var fuld af de gaver alle deltagerne havde haft med.



Flere billeder på side 2

Førstepladsen gik til: Jonathan, Oliver K, Itai og Jonas K.

Andenpladsen gik til: Noah,

Nikolaj, Marius Simon, Rasmus og Sander

Tredjepladsen gik til: Marcus, Bella, Ida, Sebastian, Bertram, Matias Ø

Fjerdepladsen gik til: Mathias H, Martin O, Erik og Rasmus S.

Eftermiddagen blev sluttet af med "fri leg" i hallen og da klokken blev 18 var det slut for denne gang.

Endnu engang kan formanden sige tak til de faste hjælpere: Kenneth, Amanda og Peter.

BADMINTON forlænger livet markant

Ketsjersport kan give dig flere leveår end andre populære motionsformer. Det viser nyt, omfattende studie, som kaldes »solidt og vigtigt« af dansk motionsforsker.

Grib ketsjeren, hvis du vil leve længere. Det er beskeden fra et internationalt forskerhold, hvis nye resultater viser, at sportsgrenene badminton, tennis og squash forlænger dit liv mest i forhold til blandt andet cykling, løb og fodbold.

Sammenlignet med en befolkningsgruppe, der ikke dyrkede nogen sport, havde udøverne af ketsjersport således 47 procent lavere risiko for at dø, set over en 14-årig periode. Mennesker, der jævnlige cyklede, havde en 15 procent lavere dødsrisiko.

Forfatterne bag studiet siger selv følgende om betydningen:

»Vores studie indikerer, at det ikke kun er hvor meget og hvor ofte, du dyrker sport, der er afgørende, men også hvilken type sport, du dyrker,« siger hovedforfatteren på studiet lektor Emmanuel Stamatakis fra University of Sydney

Det budskab vinder genlyd hos den danske motionsforsker og professor i Sport og Sundhed Peter Krstrup fra Syddansk Universitet. Han har læst, men ikke deltaget i studiet.

»Artiklen har et meget stærkt hovedbudskab. Studiet viser tydeligt, at sportsudøvelse, både udholdenhedssport og intervalsport, har en reel konsekvens for folkesundheden i form af en markant nedsat dødelighed,« siger han.

Ketsjersport virker bedst

Konklusionen er baseret på et studie, der har fulgt overlevelsen hos 80.000 briter i alderen 30-98 år fra 1994 til 2008 og derefter sam-

U

menholdt informationer om dødstidspunkt og -årsag med, hvilken sportsgren personerne dyrkede regelmæssigt.

I alt sammenlignede forskerne virkningen af seks forskellige sportsgrene:

Cykling, svømning, aerobic, fodbold, løb og ketchersport. Heraf fremgik at ketchersportens udøvere havde 47% lavere risiko for at dø, i forhold til folk der ikke dyrkede nogen sport.

»Selvom ketchersporten ligger bedst i undersøgelsen, betyder resultaterne ikke, at man skal droppe fodbold eller løb, hvis det er den type sport, man bedst kan lide» påpeger Peter Krstrup.

»De seneste 10 års forskning viser, at regelmæssig fodbold og løb effektivt forbedrer både metabolisk sundhed og hjertesundhed. Badminton og squash er intens intervalsport ligesom fodbold, og svømning er udholdenhedstræning ligesom løb, så det giver god mening, at disse sportsgrene også virker.«

»Som jeg ser det, er hovedkonklusionen på studiet, at sport har en markant positiv effekt på levealderen og folkesundheden, mens studiet ikke er stærkt nok til at konkludere, hvilken sportsgren der er bedst,« siger han.

Sport er medicin

Studiet kan ifølge Peter Krstrup styrke opfattelsen af, at sport er medicin og kan bidrage til at forbedre folkesundheden og forlænge levealderen.

Derfor giver det god mening, at DIF og DGI er gået sammen om visionen 'Bevæg dig for livet', som skal gøre flere danskere sportsaktive, både i og udenfor idrætsforeningerne. Studiets forfattere fremhæver også selv, at resultaterne forhåbentlig kan indgå i en større sammenhæng, der kan styrke idrættens rolle i samfundet på et overordnet plan.

Gengivet i uddrag. Kilde: Videnskab dk

JULETURNERING FOR VOKSNE

Onsdag den 30. november blev årets Juleturnering for voksne afholdt. En turnering, der kun skal være sjov og hygge, hvorfor nettene var blevet tildækket med sorte plastiksække og forhøjet med balloner, der hang ned til øverste netkant. Det var årsag til at give adskillige helt uberegnelige bolde, der ændrede kurs, når de ramte en ballon samtidig med, at man havde svært med at se modstanderne og hvor de slog bolden hen. Det gav mange sjove oplevelser og alle kunne være med på næsten samme niveau.



Der var en god deltagelse med både seniorer, motionister og veteraner. Vi blev inddelt i spillepar med fast makker, der igen var tilknyttet et af 2 hold, der spillede mod hinanden. Alle kampe havde en varighed af 8 minutter, hvor man spillede til flest point. De bedst spillende 2 par fra hver gruppe mødte hinanden i henholdsvis semifinal og finale.

Efter spillet var der julehygge med æbleskiver og Julegløgg samt uddeling af præmier. Se vinderne på billederne.

En speciel stor tak til Jeanette, Anette og Mikkel samt øvrige hjælpere og cafeen, der stod for et meget sjovt, socialt og hyggeligt arrangement.

Husk, at det er for alle voksne spillere i klubben og at alle uden hensyn til spilniveau kan være med.

GOD JUL

John



→





E

Kære medlemmer !

Så går 2016 på hæld.

Og vi nåede lige at få vort hæderkronede blad nr. 4 ud inden jul.

Selvom vi ikke kunne komme over de magiske 16 sider, så er der alligevel interessant læsestof. Der er formandens indlæg, hvor vi får nogle tips og formaninger.

Så er der lidt fra afdelingerne og en interessant artikel om hvorfor det er så vigtigt at spille badminton (på ethvert niveau)

Og så er der jo julekonkurrencen, hvor vi håber at få rigtig mange løsninger.

Til sidst ønsker redaktionen jer alle...

*en rigtig glædelig jul, et godt nytår
og på gensyn i 2017*