

I dette nummer:

Generalforsamlingen

Året der gik i afdelingerne

En ægte veteran fortæller



I Corona-tiden har man holdt kondien oppe med udendørs træning. Her er det turnerings motionisterne ved Temple of Tokamak i Hedeland.

Årets generalforsamling...



Et enkelt snapshot fra generalforsamlingen. Her har vi bestyrelsen, som var næsten fuldtallig.

Sammenlignet med dette, kunne øvrige fremmødte medlemmer næsten tælles på én hånd !

Det er en kedelig og uforklarlig tendens, der har været gennem de seneste år. Måtte det snart bedre sig.....



Hvidovre Badminton - HB 2000

Klubben

Kontoret:

Præstemosehallen

Præstemosen 209

2650 Hvidovre

Tlf.. **36 78 80 19**

Der er kun fast telefonbetjening i kontortiden.

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

Kontortid: onsdag 18.00—20.00
i **ulige ugenumre**

Obs. Kontoret er lukket pt grundet corona restriktionerne !

Klubbens E-mail er altid åben:

HB2000@HB2000.dk

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:

Poul Petersen (ansv.)

Strøbyholm 34

2650 Hvidovre

Tlf.: **30 27 74 58**

E-post: sunpope@gmail.com

Stof til bladet bedes leveret i elektronisk form.

Formatet helst som "Word" uden specielle formateringer. Brug en "gængs" skrifttype.

Evt. fotos bedes sendt separat og ikke indsat i dokumentfilen.

Deadline for næste nummer er ikke endeligt fastlagt grundet corona-situationen.

Klubbens kontaktpersoner

Bestyrelsen:

Formand:

Ole Høg Perregaard 51 74 90 01

Næstformand:

Ulrikke Meinertsen 31 43 40 06

Ulrikke@meinertsen.dk

Sekretær:

Ikke besat pt.

Kasserer:

Jeanette Ingerslev 21 45 14 18

Bestyrelsesmedlem:

Jakob Madsen 21 39 78 21

jakob_b_madsen@yahoo.dk

Bestyrelsesmedlem:

Helene Jensen 23 30 08 62

Lunnerhtj@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem:

Hans Asmussen 28 71 13 17

monaasm@adr.dk

Bestyrelsesmedlem:

Mikkel Grøn Olsen 25 72 56 66

mikkelgo1@hotmail.com

Udvalg m.m.:

Ungdom:

Helene Jensen 23 30 08 62

Lunnerhtj@hotmail.com

Seniorer:

Mikkel Grøn Olsen 25 72 56 66

mikkelgo1@hotmail.com

Motionister:

Jakob Madsen 21 39 78 21

jakob_b_madsen@yahoo.dk

Veteraner:

Hans Asmussen 28 71 13 17

monaasm@adr.dk

Banefordeling:

Kontoret og udvalgsformændene

Klubbens hjemmeside:

www.HB2000.dk

Webmaster: **Jakob Madsen**

21 39 78 21



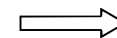
Referat fra ordinær generalforsamling i HB2000

afholdt i caféen tirsdag den 22. juni 2021 kl. 18.30

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formanden aflægger beretning
Ungdomsformanden aflægger beretning
Seniorformanden aflægger beretning
Veteranformanden aflægger beretning
Motionistformanden aflægger beretning
3. Forelæggelse af regnskab med revisionspåtegning
4. Behandling af indkomne forslag
5. Forelæggelse af budget for indeværende år, herunder kontingentfastsættelse for den kommende sæson
6. Valg til bestyrelse
Følgende er på valg i lige år:
Næstformand, Ulrikke Meinertsen – modtager genvalg
Seniorformand (SSU), Mikkel Grøn – modtager genvalg
Ungdomsformand (USU-formand), Helene Jensen – modtager genvalg
Kasserer, Jeanette Ingerslev – modtager genvalg

Øvrige bestyrelsesmedlemmer (ikke på valg)
Formand, Ole Perregaard
Veteranspilleudvalgsformand, Hans Asmussen
Turneringsmotionistudvalgsformand, Jakob Madsen



Yderligere på valg:
Sekretær

7. Valg af bestyrelsessuppleanter
8. Valg af 2 revisorer
9. Valg af revisorsuppleant
10. Eventuelt

Ad 1: Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslog John Berling, som blev valgt med applaus. John konstaterede at indkaldelsen har været omstændelig grundet corona men udover det er sket rettidigt i henhold til vedtægterne. (iht. klubbens love) Indkaldelsen til generalforsamlingen skete d. 1. juni 2021.

Ad 2: Aflæggelse af beretninger

- **Formandens beretning og visioner**

Ole aflagde formandens beretning om den nuværende situation med corona, hvor restriktionerne fortsat skal overholdes, men over sommeren er der mulighed for at træne.

Det bliver en kort beretning, da der blev lukket ned kort efter begyndelsen af 2020. Det har vi været voldsomt præget af, hvilket formændene vil komme ind på.

Der er kommet nye borde og stole, samt nyt lydanlæg til hallen, hvilket også rækker til caféen og omklædningsrum etc. Vi viser gerne hvorledes det skal anvendes.

Uanset manglende mulighed for at spille har bestyrelsen været på arbejde for at viderefremme corona restriktioner til medlemmerne.

Da vi først havde mulighed for udendørs træning igangsatte flere afdelinger træningspas til løb i skoven. Vi håber at I har haft en oplevelse af at være blevet velinformeret under hele situationen.

Vi ser frem til en august måned med holdturnering og hvor de unge kan komme ud til turneringer. Vi håber på at næste sæson bliver god. Et af fokusområderne vil være arbejdet med ung- og seniorafdelingen og samspillet

mellem alle i klubben.

Der er fortsat plads til flere medlemmer, så der opfordres til at sprede budskabet.

Til slut et opråb om flere frivillige til bestyrelsen og generelt til arbejdet i klubben. Vi skal have flere mennesker om bord, så alting kan fortsætte med at løbe rundt.

John Berling spørger om der er kommentarer.

Der spørges om der kan sendes en opgaveliste ud, så man kan byde ind på de poster. Ole kommenterer at bestyrelsen sørger for at sende en meddelelse ud.

- **Beretning fra ungdomsudvalget**

Ole aflægger beretning for Helene, da hun ikke havde mulighed for at deltage.

Der var ingen kommentarer til beretningen.

- **Beretning fra seniorerne**

Mikkel aflagde beretning for seniorafdeling, om at da puljen startede vi godt ud og fik spillet fire kampe. Holdet stod til oprykning på det givne tidspunkt.

Til denne sæson regner vi med at være med i toppen og komme med i 3. division. Vi regner med at 2. og 3. holdet også kan være med i oprykningen.

Der har været en masse nye ungdomsspillere der er ved at rykke til A-truppen og det går rigtig godt. Vi håber at de om et par år kan komme på 1. og 2. holdet.

Der var ingen kommentarer til beretningen.

- **Beretning fra veteranerne**

Hans aflagde beretning for veteranafdelingen, og oplyser at det har været det mærkeligste år. Alle spillerne har været engageret på at skulle spille i bobler under corona.

Holdleder og spillere takkes for at være engageret i at kunne spille.

Der var ingen kommentarer til beretningen.

- **Beretning fra motionistformanden**

Ole aflægger beretning for motionisterne da Jakob ikke kunne deltage.

Læs hele beretningen efterfølgende her i bladet.

Der var ingen kommentarer til beretningen.



(De fem beretninger, i fuld længde, kan læses efter referatet)

Ad 3: Forelæggelse af regnskab

Ole omdeler regnskab og Jeanette gennemgår det.

Jeanette gennemgår balancen.

Der var ingen spørgsmål til regnskabet eller balancen.

Ad 4: Behandling af indkomne forslag

Der var ikke kommet forslag til bestyrelsen.

Ad 5: Forelæggelse af budget for indeværende år, herunder kontingentfastsættelse for den kommende sæson

Jeanette gennemgår budgettet.

Kontingentet vælges at fastholdes.

Der var ingen spørgsmål til budgettet

Ad 6: Valg til bestyrelsen

Følgende er på valg i lige år:

Næstformand, Ulrikke Meinertsen – modtager genvalg

Seniorformand (SSU), Mikkel Grøn – modtager genvalg

Ungdomsformand (USU-formand), Helene Jensen – modtager genvalg

Kasserer, Jeanette Ingerslev – modtager genvalg

Alle blev valgt med applaus.

Yderligere på valg:

Sekretær, Simone de Blanck

Grundet diverse omstændigheder er første suppleanten ikke villig til at tiltræde og anden suppleanten vil gerne fortsætte i denne position. Der anmodes om en ekstraordinær ny generalforsamling til næste sæson, hvor der måske er mere tilslutning.

Øvrige bestyrelsesmedlemmer (ikke på valg)

Formand, Ole Perregaard

Veteranspilleudvalgsformand, Hans Asmussen

Turneringsmotionistudvalgsformand, Jakob Madsen

Ad 7: Valg af bestyrelsessuppleanter

1. Suppleant, Lisa M. Nielsen – villig til valg

2. Suppleant, John Berling – villig til valg.

Begge blev valgt med applaus.

Ad 8: Valg af 2 revisorer

Lisa M. Nielsen – villig til genvalg

Tina Lougart – villig til genvalg

Begge blev valgt med applaus.

Ad 9: Valg af revisorsuppleant

Poul Petersen – modtager genvalg

Poul blev valgt med applaus.

Ad 10: Eventuelt

Jørgen spørger med hensyn til det nye lydanlæg hvem der kan betjene det.

Ole mener at nogle i klubben har fået trykket en knap lidt for meget ind, så der er kontakt med kommunen for at få det fikset. Det skal påpeges at man skal kunne streame musik fra en telefon.

Der er yderligere mulighed for at tilkalde spillere over højtalerne, til f.eks. åbne turneringer.

Anlægget kan ikke kobles på ude fra vejen.

Peter påpeger at han ikke kunne finde på at få ind på kontoret og rode med det, men kun nede fra hallen.

Der takkes for god ro og orden.

22. juni 2020

Referent

Simone de Blanck

Formandens beretning ved generalforsamlingen



Så går sæsonen 20/21 på hæld.

Jeg tænker, at det er første gang, at vi prøver at gå på ferie og ikke glæder os til at få ro til at pleje ømme muskler, restituere småskader samt at kunne se frem til ikke at skulle i hallen de kommende 2 måneder.

I år er det modsat. Vi er lige kommet i gang igen og kommet tilbage i rytmen med at møde til træning, gense vores træningskammerater, nyde såvel sporten som det sociale omkring den og nyde velværet efter en veloverstået træningstime.

Heldigvis har vi fået mulighed for at holde åbent hele sommeren, så de, der har lyst og tid, kan fortsætte spillet i hallen. Det vil blive på de tider, man i forvejen har booket – man kan således ikke bare møde op på de tidspunkter, man har lyst.

Der vil ikke være rengøring i løbet af sommeren, så vi har et fælles ansvar i at holde hallen, omklædningsrum og café pæne og rene og rydde op efter os, når vi har været der.

I forhold til den forgangne sæson er der jo desværre ikke så meget at berette. Vi nåede kun lige at starte op i august 2020 før Corona igen lukkede os og hele sporten ned. Det har sat store aftryk på vores mulighed for at spille badminton og naturligvis også i forhold til de enkelte afdelingers holdturnering – det vil udvalgsformændene selv komme ind på i deres beretning.

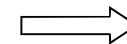
Men helt stille har der ikke været i Præstemosen. Som de fleste nok har bemærket, så har vi både fået nye møbler og nyt lydanlæg til henholdsvis hal og café. Vi sender en stor tak til Hvidovre Kommune for deres velvilje med økonomisk støtte. Lad os i fællesskab passe godt på møblerne og hvis nogen mangler instruktion i anvendelse af lydanlægget, så kom endelig tilbage, så arrangerer vi en hurtig demonstration.

Uanset manglende mulighed for at kunne spille badminton, så har bestyrelsen arbejdet gennem hele sæsonen for at holde os ajour med retningslinjer, restriktioner og sørge for, at I som medlemmer hele tiden har været orienteret om coronaudviklingen i HB2000. Tak til jer alle for en god indsats. Jeg håber, at I medlemmer har oplevet en passende mængde af information og at I har følt jer velinformeret om situationen.

I forlængelse af genåbningen i foråret med mulighed for at samles udendørs var dejligt at se, at flere af vores afdelinger med det samme fik arrangeret diverse aktiviteter i form af løb, fysisk træning samt socialt samvær for medlemmerne. Kreativiteten har være stor og tilbagemeldingerne tilsvarende positive.

Nu ser vi frem mod en ny sæson, hvor vi forhåbentligt vil kunne få en normal badminton sæson afviklet. Som det ser ud lige nu, så bør restriktionerne være på et minimum (eller forhåbentlig være helt væk) og vi vil kunne deltage på træninger og i turneringer sammen med vore gode kammerater og venner. Men er der noget, vi har lært i lyset af corona, så er det, at ingen kender dagen i morgen, så nu skal vi ikke jinxe noget. Vi holder bare alt, hvad der kan krydses, krydset og håber og tror på, at det vil lykkes.

Et af fokusområderne for den nye sæson vil være at genoptage det visionsarbejde, vi påbegyndte, da coronaen ramte. Vi har lige nu en



ungdoms- og seniorafdeling, der gør det rigtig godt og der er stort potentiale i begge afdelinger. Nu skal vi i fællesskab forsøge at skabe rammerne for deres fortsatte udvikling og samtidig have en rød tråd for sammenhængen mellem de forskellige afdelinger i HB2000.

Til slut lige en hurtig status over medlemssituationen i HB2000 i skrivende stund.

Vi er i alt 389 medlemmer fordelt på følgende afdelinger:

Veteran	53
Ungdom	40
Turneringsmot.	34
Senior	42
Banetidspillere og 60+	220

Det betyder, at der stadig er plads til flere og tallene skal også nok øges, når vi starter den nye sæson op.

Afslutningsvis vil jeg lige komme med et lille opråb. Vi mangler frivillige hjælpere i klubben. Opgaven med at drive en klub i vores størrelse er stor og bliver lige nu varetaget af for få personer.

For mange af de nuværende hjælpere har for mange kasketter, hvilket betyder, at de hurtigt føler sig overbebyrdede og mister motivationen. Jo flere vi er til at dele opgaverne – jo mindre arbejde for hver enkelt.

Så har I lyst til at yde en indsats for vores klub, så giv endelig lyd fra jer – I vil blive modtaget med kyshånd 😊

God sommer til alle

Ole Perregaard

Beretning for ungdomsafdelingen. sæsonen 2020-2021

Endnu en underlig sæson er ved at lakke mod enden. En sæson hvor smittetallet med Corona har været bestemmende for om vi har kunnet spille badminton eller ej. Det er ikke blevet til ret meget, da vi blev lukket ned allerede i starten af december. Og først igen i april, fik vi lov til at træne inden for igen. Vi forsøgte dog at træne lidt uden-dørs i marts, men vejret var sløjt, så det blev ikke til så meget.

Vores medlemstal har ligget på omkring 40-45 hele sæsonen

Holdturneringen

Denne sæson havde jeg tilmeldt 4 hold til turneringen, U13 3400 point, U13 4400 point, U15 4800 og U17/19 9600 point.

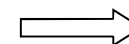
Da ungdomsturneringen først starter i oktober, nåede vi kun at spille 1. runde i U13 3400 og kun 1. og 2. runde i U15 og U17/19

U13 4400 kom slet ikke i kamp, da vi valgte at melde afbud til 1.runde, da den lå dagen før nedlukningen og vi ville ikke tage risikoen at stille op.

Men selvom det kun blev til så få kampe, så skal holdlederne alligevel have stor tak for at I tog tjansen, nogen for første gang og andre for endnu en gang at stille op.

Træningerne

Vi startede MiniTon op igen i starten af sæsonen, med 4-6 unger, men er ikke startet op igen efter nedlukningen. Vi prøver igen fra næste sæson.



I starten af sæsonen måtte vi af arbejdsrelaterede årsager, tage afsked med Janus som træner. Til gengæld har vi føjet endnu en af vores ungdomsspillere Martin, til hjælpetrænergruppen.

Ellers har træningerne set nogenlunde således ud, de første måneder af sæsonen: Amanda har stået for mandagstræningen sammen med Silke og Noah, tirsdagstræning Amanda sammen med enten Noah eller Silke. Onsdagen og fredag som er ekstra træninger, har både Peter og Amanda stået for. Torsdag har været enten Peter og Amanda sammen med Martin som hjælpetræner.

Efter opstarten her til april, har vi dog været nødt til at justere lidt på fordelingen af trænerne. Årsagen hertil er, at Amanda af arbejdsrelaterede årsager kun kan træne ungerne om fredagen. Derfor har Peter overtaget både mandags- og tirsdagstræningerne.

Arrangementer

Vi startede sæsonen med træningslejr i Eskilstrup på Falster i august. Masser af fjer, søde unger, motiverende trænere, hygge og sjov.

Det var så også det eneste arrangement vi fik afholdt, da vi blev lukket ned igen lige inden vores juleturnering.

Klubmesterskab blev der heller ikke noget af i denne sæson.

Med håbet om en mere normaliseret hverdag efter sommerferien, siger jeg tak for denne sæson

Helene

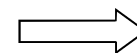


Beretning Seniorafdelingen 20-21

Denne sæson startede så fint. Vi begyndte som vi plejer med at spille Københavner-Cup i slutningen af august. Vi havde ikke så mange spillere med, og undgik med nød og næppe at gå i finalen. Den første holdkamp vandt vi 12-1, mens vi tabte den anden 6-7. Hvis vi havde vundet den anden holdkamp, skulle vi have spillet en tredje – altså finalen. Vi havde en del trætte spillere, som var glade for, vi ikke skulle spille en tredje holdkamp på samme dag.

Vi har fået nogle forstærkninger i toppen af holdet til denne sæson, og det har kunnet mærkes. I forrige sæson endte vi i grundspillet i Danmarksserien på 7. pladsen, hvilket placerede os i nedrykningsspillet. I dette endte vi på 6. pladsen. Dermed skulle vi rykke ned, men grundet en udvidelse af Badmintonligaen, blev der to ekstra pladser i Danmarksserien, hvoraf den i øst blev givet til os.

Det var virkelig dejligt, især fordi vi som sagt har fået nogle forstærkninger i toppen til denne sæson. Vi nåede at spille 4 kampe inden turneringen blev aflyst. Her gjorde vi det rigtig godt. Vi lå på en delt 2. plads. Dermed havde vi reelt en mulighed for at komme i oprykningsspillet. Det ser ud til, at vi har de samme spillere til rådighed den kommende sæson plus et par eventuelle ekstra forstærkninger, så vi satser på endnu engang at gøre det godt og muligvis ende i oprykningsspillet i Danmarksserien igen. Og for vores 2., 3. og 4. holds vedkommende, satser vi også på, at de som minimum ender i den øverste halvdel i deres puljer, og faktisk er det realistisk for flere af holdene igen at spille med om oprykning. Og mest af alt håber vi bare på, at få lov til endnu engang at spille en hel sæson til ende.



Vi har i seniorafdelingen de sidste tre-fire års tid været i gang med en foryngelsesproces af vores A-trup, og den foregår stadig. Der er en del unge spillere på A-træningen og de bliver heldigvis bare bedre og bedre badmintonspillere, så alt taget i betragtning, tegner det rigtig lyst for seniorafdelingen i fremtiden.

- Mikkel

Beretning fra veteranafdelingen sæson 20/21

Min beretning fra sidste år startede med ” Sæsonen 2019/20 har nok været den mærkeligste sæson nogen sinde”

Denne sæson blev dog endnu mærkeligere.

Vi startede sæsonen i vanlig vis med at spille de planlagte holdkampe. Det skulle dog hurtig vise sig at Covid-19 satte en stopper for det.

Vi fik mulighed for at træne i ”bobler” og alle viste stort arrangement og var indstillet på at få det til at fungerer.

Hen over vinteren lukkede alt ned og først i slut april fik vi mulighed for igen at spille.

Kommunen har givet tilladelse til at der kan trænes hele sommeren og det er der flere der gerne vil benytte sig af.

Derfor er det dejligt at nogle af vores holdledere vil stå for træningen.

De antal hold der har været tilmeldt i sæson 20/21 fortsætter i næste sæson og holdene bliver i de samme rækker.

+40-1 serie 1

+40-2 serie 2

+40-3 serie 20*

+50-1 serie 2

+50-2 serie 5

+50-3 serie 20*

+60-1 serie 1

*Der er ændring i serie 20, hvor man både må benytte herrer og damer på alle pladser.

Jeg håber at vi kan gennemføre sæson 21/22 på normal vis.

Tak til alle holdledere og spillere for at hjælpe med, at gennemfører denne mærkelige sæson.

Hans Asmussen



Beretning turneringsmotionister 2020-2021

Corona

Som foregående sæson bar denne sæson desværre også præg af Corona. Tidligere har jeg opdelt min beretning i emner, men denne gang giver det mere mening at dele op i perioder.

Periode 1

De første måneder efter sommerferien var nogenlunde normale med kun få begrænsninger. Alle kunne møde op og spille - og vi kunne endda spille holdkampe. Vi havde pænt fremmøde på i snit godt 20 spillere, så hallen blev fyldt godt op med god stemning og god badminton. Vi havde igen tilmeldt 4 hold, som dog ikke nåede mange kampe inden samfundet blev lukket ned:

Hold 1, 4+4: Det blev til 2 sikre 12-0 sejre.

Hold 2, 4+2: Holdet nåede slet ikke i kamp.

Hold 3, 4+4: Nåede 2 kampe; et nederlag og en sejr.

Herrehold: Det blev blot til enkelt kamp, som blev vundet.

Derudover nåede vi endda at holde den årlige sommerfest hos Linette og Claus.

Vores spiril fik også nyt hjem; i forbindelse med overdragelse fra Johan til Cecilie havde den skrevet et fint digt.

Periode 2

Efteråret kom og med det fulgte skærpede restriktioner; især forsamlingsgrænse på 10 personer ramte os. Det betød bl.a. at det ikke længere var muligt at spille holdkampe. Det betød yderligere at vi indførte tilmelding, så vi havde styr på hvem der kom. Hallen blev delt op i 3 og man fik på forhånd at vide hvilken del man skulle spille i. Efter få begyndervanskeligheder virkede det godt, selvom det er noget ufleksibelt at skulle dele op i flere grupper, som ikke måtte sammenblandes.

Periode 3

Vi nåede december med høje smittetal og stor nedlukning af samfundet - det betød total nedlukning og ingen badminton.

Periode 4

Foråret kom og der blev åbnet for udendørs idræt, mens hallen stadig var lukket. Vi valgte at mødes forskellige steder i området, bl.a. Brøndbyskoven, Bjerget i Hvidovre og Hedeland nær Hedehusene. 8-10 stykker mødte op og vi fik løbet og lavet forskellige øvelser og holdt os i nogenlunde form. Det var dejligt at mødes med ens badmintonvenner og også godt at se noget af den lokale fine natur.

Periode 5

I maj åbnede hallen endelig igen, så vi kunne spille badminton. Forsamlingsgrænse var endda sat op til 25 personer, så der var ikke længere behov for at dele os op i mindre grupper. Med åbningen fulgte krav om tjek af coronapas.

Året har budt på en del ekstra udfordringer og nye arbejdsopgaver.



En speciel tak til

- Ole for også at være frisk på at holde os i gang uden for hallen med alternativ træning ude i naturen.
- Holdledere, Cecilie, Jon, Michaela og Henrik for, især da der var forsamlingsgrænse på 10 personer, at have en ekstra udfordring omkring rundelægning.
- Cecile for at sørge for opvarmning, når Ole har været forhindret samt uden for hovedsæsonen; herunder et par træninger ude i terrænet - sammen med hjælpetræner Anders.
- Mette for at have trådt til, da både Ole og Cecile var fraværende.
- Michaela for at håndtere den lovpligtige kontrol af coronapas.
- Eva for igen at levere gode artikler til klubbladet.



Udover de enkelte holdkampe blev det desværre ikke til nogle turneringer i år; vi har savnet bl.a. Hvidovre Cup, klubmesterskaber samt LM i Grindsted.

Tak for denne sæson - jeg ser frem til en forhåbentlig mere normal sæson 2021-2022.

Jakob B. Madsen, turneringsmotionistformand

Foruden forsidebilledet er til højre et par billeder fra turnerings-motionisternes udendørsstræning i Coronatiden



Konkurrence

Der er jo efterhånden gået nogle måneder siden sidste konkurrence. Men I husker måske at I skulle gætte ordet: KLUBTURNERING. Mellem de rigtige løsninger er udtrukket CHRISTIAN JANFELT, som får en præmie snarest.

Denne gang gælder det en SODUKO. I ved sikkert alle hvordan man løser sådan en. Tallene fra 1 til 9 skal være i alle lodrette og vandrette rækker, og i de 9 felter. Løsningen er den midterste vandrette række med pilen. Den sendes, inden udgangen af august, på mail til:

sunpope@gmail.com, indeholdende dit navn og din adresse.

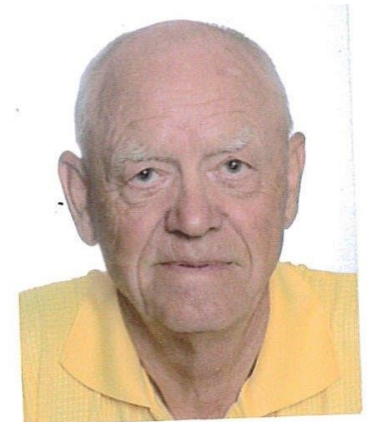
Så udtrækker vi, som sædvanligt, en præmie blandt de rigtige løsninger.

8	9		6	7		1		
	3		8	2		9		
		4		5				
1	5	6	9				2	
9				4				
		2				8		
					7			3
				6	3		4	1

Det er nok praktisk at skrive opgaven ud på papir. Lav eventuelt en Printscreen. Gå til Word og tryk Ctrl/v

En "senior" veteranspiller fortæller

Her i HB2000 er vi så heldige at have en 76-årig spiller i veteran-afdelingen, som stadig spiller med på konkurrence-plan. Han hedder Elo Hansen. Det er vel lidt af et særsyn. Derfor har vi lavet et lille interview med Elo, for at få uddybet lidt om hans tilværelse, og hvad han har gjort, for stadig at være i god fysisk form.



Første spørgsmål: Hvad har du beskæftiget dig med gennem årene?

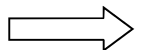
EH: Jeg startede min arbejds-karriere som 12-årig, med at sælge aviser, æg og kartofler. Så kom jeg i lære i ØK's skibsafdeling. Efter læretiden kom jeg, i fire måneder, med et af ØK's skibe som ungtjener. Turen gik bl.a. til Japan, Hongkong og Bangkok. Vel hjemme igen, fik jeg job i et firma som solgte hjælpemidler til den keramiske branche. Efter en halv snes år og en fyresedel, startede jeg sammen med min lillebror, firmaet Cerama indenfor den samme branche. Vi er netop generationsskiftet, men som bestyrelsesmedlem, kommer jeg jævnligt i firmaet på Avedøre Holme.

Spillede du badminton som ungdomsspiller?

Nej, slet ikke. Jeg spillede håndbold. Først i Københavns Håndboldklub. Senere i ØK's firmahåndbold. Samtidig spillede jeg sommerferie-tennis med min søn Bo i Marielyst, hvor vi har sommerhus. Håndbolden kvittede jeg for 40 år siden på grund af rygproblemer. Gennem 12 år løb jeg med i Eremitageløbet, indtil benene sagde stop.

Blev det så badminton?

Ja, jeg var blevet 38 år og næsten old-boy, da jeg meldte mig ind i ABC, Avedøre badmintonklub. Jørgen Sølvtofte tog sig pænt af nybegyndere. Selvom han var mange-gange-klubmester, var han aldrig for "fin" til at lære fra sig.



Du blev også formand...

Når man blander sig og har næsen for langt fremme, kan man risikere at blive formand. Det var på det tidspunkt jeg var med til at sammenlægge ABC og HBTK, Det skete i godt samarbejde med Ole Lougart fra HBTK. Præstemo-sehallen blev indviet i 2001, og det blev tilholdsstedet for HB2000. Jeg var med til at indkøbe inventar, bl.a. vor dejlige hjørnesofa som vi stadig bruger, her 20 år efter.

Hvordan holder du dig i form til badminton?

For en snes år siden fik jeg en rygskaide, som medførte at jeg gik næsten som "Manuel" i "Livsens Ondskab". Jeg kunne ikke rette ryggen ud, og frygtede at det var slut med badminton. Så blev jeg anbefalet "Mensendich"-gymnastik. Jeg gik ugentligt til en speciel Mensendich-lærer, og efter et par år var jeg "udlært", men laver stadig øvelserne plus 25 knæbøjninger. Det tager mig 15 minutter om morgenen, men har foreløbigt givet mig 20 års badminton. Jeg har tænkt at fortsætte, så længe holdlederen udtager mig til kampe. I øvrigt spiller jeg 3 dage om ugen, forskellige steder. Når jeg ikke mere er god nok til konkurrence-badminton, rykker jeg til 60+ holdet om fredagen. Jeg håber at nå op omkring 80 år før det sker.

Du kan måske give gode råd til andre med rygproblemer?

Ja selvfølgelig. Jeg giver da gerne hjælp og erfaring videre til mine medspillere i veteranafdelingen, når der er problemer med achillessene, albue, skulder eller lægmuskler. Jeg har et Novafon-ultralydsapparat, som jeg har brugt gennem 20 år. Ultralyden stimulerer angiveligt blodgennemstrømningen og fjerner affaldsstoffer, og har været mig en god hjælp, når jeg har overanstrengt nogle muskler.

"Jeg kunne ikke tænke mig et liv uden idræt" slutter Elo.