

BLÅ-

RANDEN

NR 4

DEC

1974

FOTBOLLENS

U-AVD



EGEN

TIDNING

MED

LEDARKURSEN

HÄNG ME

"DIVAN"

JUNIORERNA

BENGT OCH UFFE....

PRISUTDELNINGEN

DJURGÅRDENS IDROTTSFÖRENING

STIFTAD DEN 12 MARS 1891



TELEGRAMADRESS:
DJURGÅRDARNA

POSTADRESS:
KLOCKTORNET
STADION
11433
STOCKHOLM

TELEFONER:
21 15 83, 20 25 77

POSTGIRO:
56916

Sektioner för
B A N D Y
BORDTENNIS
BOWLING
BOXNING
BROTNING
CURLING
C Y K E L
DAMIDROTT
FOTBOLL
FRI IDROTT
FÄKTNING
HANDBOLL
ISHOCKEY
KONSTAKN.
ORIENTERING
S K I D O R
S L A L O M
T E N N I S

I N N E H Å L L

Innehållsförteckning	sid 2
Häng Me	3
Ledarkursen	4
C=4, träningstider	5
Annonsproblem	6
Finalförlust	7
Divan, en spelare....	8
Årsmötet	9
Juniörerna	10
"	11
Säsongen -75	12
Avslutningen	13
Bengt och Uffe....	14
...ledare för A laget	15
God Jul	16
" "	17
Vet Du....	18
Ledarlista	19
AIK:are på fall	20

Adress:

Djurgårdens IF
Fotbollssektionen, Ungd.avd.
Klocktornet, Stadion
114 33 Stockholm

Ungdomskansliet:

Hjörthagens idrottsplats.

Telefon: 60 61 07

Telefontid Magnus Wester:
10-12.

Utkommer:

Med fyra nummer 1974.

Press-stepp:

Artiklar, meddelanden etc.
för publicering insändes
till Ungdomsavdelningen
senast 3 veckor före utg.dag.

I redaktionen:

Leif Ekstig
Lars-Magnus Wester



U-SEKTIONENS ORDPORÄNDE
GUNNAR DYVIK HAR ORDET

Häng med i vinter-
mörkret, så att du
kan känna inre
tillfredsställelse
över att vara väl
rustad när våren
kommer...

Den 4 december hade vi årsmöte i sektionen. Det blev ett möte som andades tillförsikt över framtiden.

Säsongen är slut, men det finns mycket att glädja sig åt redan nu. Trots att den nya knappt hunnit ta vid.

Vi har t.ex. fått betydligt fler gymnastiksalar att vara i under vintern. Och det har t.o.m. hänt att grabbarna själva tipsat om möjliga utrymmen.

Visserligen var det milt förra året, så att det inte gick någon nöd på oss direkt. Men därför finns det inga garantier för årets väder.

Nej, gymnastiksalarerna kommer vi att ha stor nytta av. Liksom tältet på Stora Mossen.

Det är alltid ett problem att få tider som passar våra ungdomar, men jag tycker inte det finns någon anledning att klaga på de tider som tilldelats oss den här gången.

Vi badar inte precis i pengar i den här sektionen - men bra prestationer försöker vi belöna.

Så t.ex. fick våra juniorer åka till Helsingfors. Det blev en trevlig turné.

En match i Helsingfors blev det också, mot HJK som besegrades med 3-2.

Våra finska motståndare tyckte tydligen initiativet var lovvärt, för den 17:e november blev det returmatch i Stockholm. 3-3 på Sättra.

Starkt gjort av oss att inte förlora, eftersom HJK hade förstärkt sitt lag samtidigt som vårt var reservbetonat.

Tyvärr kunde jag inte delta i prisutdelningen i Rågsved, ett diskbräck hindrade mig. Men jag har hört att årsevslutningen mottagits positivt, vilket glädjer en sjukskriven patient.
TACK FÖR I ÅR.

LE D A R K U R S

P Å B O S Ö N

Helgen 2-3 november träffades tjugo ledare från ungdoms-avdelningen på Bösön för att lära varandra lite fotboll. Vi både sov och åt där ute och det hela blev en fullträff, då vi för första gången var alla tillsammans under en längre tid.

Det hela började med att vi kl 07.30 infann oss vid Ropstens tunnelbanestation. Gemensam bilfärd till frukostbordet på Bösön.

Hela förmiddagen ägnades åt hur man gör en säsongsplanering och hur spelarnas kroppar fungerar. Diskussionerna var många och fina lärdomar kom i dagen.

Vid tolvsnåret hade alla fått nog och lunchbordet blev nästa anhalt.

Fotbollskador var nästa heta ämne. Därefter kom vi själva i blickfånget - ledaren - Hur skall han vara..... Många var

vid artontiden avslutades det hela med en middag. Denna kurs var premiär för intern ledarutbildnings sammandragning. Resultatet var väldigt gott varför vi räknar med att återkomma med fler kurser, samtidigt som vi hoppas att rekordåret 1974 skall bli ännu bättre 1975.

synpunkterna kring denna "heta potatis". Överens blev vi, så tillvida att DIF har en av stans allra bästa ledare.....

Givetvis går det inte bara att sitta på skolbänken om man skall bli bättre fotbollstränare. Först mellan klockan tre och fem, sedan mellan sex och åtta var vi ombytta i idrottshallen och gickhan skulle sova. Myggan igenom olika träningsmodeller och övningar. Till kommande år kan Ni spelare räkna med betydligt tuffare tag

på träningarna. Många hade samma övningar men inte under "rätt" rubrik. Nåväl på kvällskvisten satt vi och fördelade träningstider.

Peter Carlsson som ledde det hela kom i år lindrigt undan då vi hade inte mindre än 29 timmar att fördela. Första gången som det räckte till alla lagen. Problemen för Peter kom istället när han skulle sova. Myggan hade rummet bredvid och hans ljusa stämma förenade sig med väggen att vika sig då och då. Söndagen var i stort lik lördagen och

A N N O N S E R N A . . .

Var tog alla annonser vägen..... Vi måste än en gång påpeka för Er som läser denna skrift att vi är i starkt behov av att få in några annonser i tidningen. Annars löper vi risken att den blir alldeles för dyr för oss Ni som tror Ni kan hjälpa oss kontakta kansliet på tel: 60 61 07. Några definitiva priser på utrymmen har vi ej utan gör upp det från fall till fall.

Hälsningar RED.

BRA BÄTTRE OCH...

Att segra är bra, men att spela i Djurgården är nog ändå huvudsaken...

Det tyckte i alla fall de frejdiga kämpar som återfanns i C 4:an den här säsongen. De tränade flitigt, kämpade ordentligt, men vann förstås inte serien. Under våren var det ett 30-tal grabbar som tränade.



Många tröttnade, men där fanns ändå en trogen stomme hela tiden.

Och se - under hösten blev det en S:t Eriks-cupsvinst, laget hamnade så småningom på en hedrande sjätteplats.

All vår början bliver svår, heter det ju...de här grabbarna blev bättre och bättre, och nästa år är det nog dags för större framgångar.

De mest framträdande i år var Peter Kjell, Love Jakobsson samt Patrik Skragge.

TRÄNINGSTIDER

59 tränar Eriksdalshallen
tors 21-22, Mossen sönd 10-11

60 tränar sönd. Mossen 11-12

61 Bandhagen gymn tis 20-21,
samt Mossen sönd 12-13

62 Ormkärskolan tis 17-19, ons
Mossen 16-17, samt (B 4:an)
sönd 9-10. Också Mossen.

63 Mossen tors 16-17, söndagar
Kärrtorpshallen 11-12 (Bör-
jan efter nyår).

64 Högalidsskolan fred 18-20.

65 Östermalmsskolan ons 19-21,
sön Kärrtorpshallen 10-11.

66 Hagsätra ons 16-18, tors Gärdes-
skolan 19-20, sönd Vasahallen
17-18.

67 Gärdeskolan tors 18-19.

68 Gustaf Wasa skola fred 17-18.

Hjälp! Vart ska vi ta vägen

Ja, det frågar sig många ungdomar. De vill ha utlopp för sin inneboende energi - men vem ska leda dem till meningsfull fritidssysselsättning.

Jo, vi i Djurgården vill inget hellre än "fostra" ungdomen. I fotboll. Men det ena hänger med det andra, och därför tycker vi nog att vi gör en samhälllig insats.

Om jag nu säger att vår verksamhet kostar pengar, förstår alla
PAPPOR OCH MAMMOR
att vi på den här sidan vänder oss till dem. Fortsätt och läs, låt oss få en chans utveckla vår tankegång.

Det lönar sig att

hjälpa oss. Vi håller med tröjor, byxor, strumpor, tränare, lagledare, ordnar läger m.m. Vi gör så gott vi kan - och så länge pengarna räcker. Vi ger även

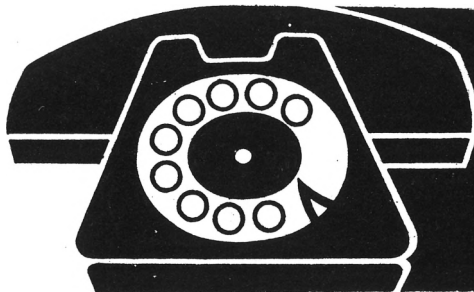
ut den här skriften som vi tycker är en nödvändighet för att Kalle i C-gruppen ska veta vem Peter i A-gruppen är.

Vi tycker dessutom att det är viktigt att pappa och mamma får veta vad vi sysslar med i sektionen.

Ibland lyckas det oss bilda föräldraföreningar som stödjer sitt lag. Ibland har föräldrarna inte tid att så aktivt delta i grabbens fritidsintresse.

Den här skriften når i alla fall alla. Och det enda problemet är att den kostar pengar.

Så snälla du som jobbar på ett sådant företag att du kan "slita loss" en ANNONS till oss, gör det. 4-5 annonser per nummer skulle rädda situationen



Ring oss!

...på telefonnummer
60 61 07 och berätta
att du har en annons
att lämna.

En sådan handling
är för oss lika
viktig som för din
son att han har en

tränare. Kan du hjälpa
oss - så gör det.
Tidningen trycks i 400
exemplar, och c:a 2.000
läser den. Hoppas vi.

FINALFÖRLUST

Nej, det lyckades inte den här
gången heller. Finalförlust i
S:t Erikscupen mot BP. Och
djurgårdslaget det handlade om
var A 1:an.

Det är minst sagt märkligt. Vi
i ungdomssektionen förmår att
skaka fram påfallande många
A-lagsspelare. Vi har lyckats
med att från U-sektionen föra
fram spelare som sedermera blir
allsvenskar.

Vi lyckas med det svåraste, men
inte med att vinna S:t Eriks-
cupen. Var gång vi går fram med
något lag till final, så blir
det stryk i säsongepilogen.

Det har gått troll i loret i
finalerna.

Det senaste exemplet på detta
gavs i år på Stadion, där A-
pojkmans O-O i finalen blev
2-4 efter straffsparkläggning.

Men så var det också den 13:e,
och matchen spelades - ja,
just det, klockan 13.

Peter Andersson och Stefan
Westerlund slog in sina straffar,
medan däremot Peter Blomberg,
Roger Casslind och Roger Jonsson
missade.

Oroliga föräldrar och anhöriga
höll andan när det kom till
straffläggning. Men nej - det
hjälpste inte. Solen hade nu en
gång för alla gått i moln...

-Dystert, över måttan dystert,
suckade Magnus Wester. Man kan
ju inte skylla på att vi spelade
dåligt, för hela laget gjorde ju
en toppmatch.

Priset till bästa djurgårdare
gick till Peter Andersson, men
konkurrensen var som sagt hård.
Verkligt duktiga var också Kim
Bengtsson och Göran Steen i
målet.

DIVAN

EN LAGSPELARE ??

Du har säkert mött "DIVAN", spelare som tror att de är bäst i allt. Typen är spridd över hela landet. Den är som en Maskros. Vi kan ta ett exempel på en "Diva".

Han slarvar med träningen, men förbrår man honom blir han utom sig. Det gäller särskilda lagar för honom, den stora naturbegåvningen. Varför säger han, ska han springa livet ur sig? När han nämligen kan utträtta underverk med ett enda anfall ! Mer än en medelmåttas förmår under en hel match av idogt arbete. "DIVAN" gillar uttrycket av typen " Låt bollen göra arbetet ".

Det går ihop med hans sjuka inbillning. Men han är definitivt inte en tillgång för sitt lag. Han är ett anspråksfullt bysnille eller köpingsgeni. Som människa är han botten. Ett kräk till lagkamrat. Låt oss se vad han har för sig på planen. Med näsan i vädret snobbar han omkring på ett minimalt fält, för litet för en cyklist att vända på. Hans rörlighet kan jämföras med en maratonlöparens i den sista tunga uppförsbacken 4 mil från starten.

Han tjarar till sig alla bollar och han skall ha bollen framför fötterna. Han ska nå den om han rätar ut tårna. Annars får det vara. Han jagar inte bollen, det är under hans värdighet. All verksamhet man kan bli svett av kallar han sparka och spring. Trots att han bara promenerar omkring på sin lilla tuva ska spelet byggas upp kring honom. Han får massor av bra bollar men elaka försvarare springer förstås emellan och kickar bort 9 bollar av 10 från "Hans Härlighet Divan".

Då hackar han på medspelaren, anmärker grinigt på deras position, förföljer dem. De förstår honom inte! Någon enstaka boll når honom emellertid. Kamraterna lyckas med övermänskliga ansträngningar spela Divan fri. Hans stora stund är kommen. Han ser sig omkring med fältherens blick. Han hittar en medspelare i god position. Han når denne för han kan slå en exakt passning. Det har han lärt för att kunna terrorisera sin omgivning till evig tid. Han är bäst. Han gör vad ingen annan kan. TROR HAN! Det är för all del bra att kunna slå en exakt boll men medspelaren gör den största prestationen. Han fattar situationen, springer loss och avslutar. Han både tänker och arbetar. Mannen som springer i luckan "gör" Divan i högre grad än tvärt om. Det är mer värt att både tänka och arbeta än att bara tänka. Om spelarna nått varandra med bollarna de ödelagt på Divan, skulle laget förmått mycket mera. Medan Divan

spolierar allt vad sundfotboll heter, solar han sig i glansen. Om honom sägs trots allt att han tänker. Godtrogna spelare och lagledare, som inte genomskådat bluffen, fjäskar omkring honom så att man kan äcklas.

Om Divans kamrater sägs däremot att de inte förstår honom. Fast han får tio gånger för många bollar. Fast han är en svindlare som överlåter åt kamraterna att utträtta också hans arbete. Laget spelar med 10 man plus en förbannad "Napoleon" som blir anfådd bara av att springa ut till avspark.

Divan forts.

Nu tänker Du: Bestämt har jag ändå sett Divor med god uppfattning avgöra matcher. Det är sant. Det finns några klipska spelare. Till all olycka. En självgod Diva deltar i spelet någon halvminut, en rörlig medelmåtta är nyttig matchen igenom, jobbar redbart, håller spelet uppe. Också när arbetsmyrorna är ur slag, jagar de omkring och är ivägen för motståndarna ideligen. Men en Diva är komplett värdelös! Han är lagets dödgrävare. Bollarna ska ju ändå till honom, helst varenda en. Punktmarkeras är Divan en munsbit. Då har han förstås en ursäkt. Man ursäktar honom i allmänhet så gärna. Han försöker ju ialla fall spela spelet. ETT FÖRBASKAT PÅHÄNG ÄR VAD HAN ÄR:
LAGLEDNINGENS NÅDEHJOW.
HAN KAN TOLERERAS BARA I EN UPPGIFT SOM TRUNKBÄRARE!!! (men det vet ifn)

Denna lilla promemoria om Divan är skriven av en ledare i ungdomsavdelningen. Vi tycker att det är en viktig sak som Ni alla spelare skall tänka på.

RED

ÅRSMÖTET

Vi skall här berätta om hur ungdomsavd. fungerar organisatoriskt. Varje höst har vi ett informellt möte där en ungdomsstyrelse väljs. Denna styrelse måste godkännas av fotbollsektionen innan den kan börja verka. Röstberättigade vid mötet är de ledare som arbetar inom ungdomsavdelningen samt de föräldrar som är medlemmar i fotbollsektionen.

Styrelsen väljs på ett år i taget. Meningen är att vi från och med nästa år skall välja halva styrelsen på två år i taget. Inom vår avdelning är det svårt att få folk som vill lägga ned arbete utan ersättning. Det medför att vi ibland har svårt att besätta platserna. Den styrelse som nu sitter består av ordf.

fyra ledamöter och en adjungerad. Av de fyra ledamöterna är det två stycken som är ledare, vilket gör att de inte har mycket tid över till styrelsearbete. Därför har vi ett kansli i klubblokalen, där vi har en heltidsanställd. Du som ev. känner för att hjälpa till lite med de administrativa problemen skall genast höra av Dig så skall vi se till att Du får sysselsättning.

Red.



MÄSTARE I BILD

St.fr.v. Ove Rübsamen, Mikael Andersson, Lars Stenbäck, Per Sandberg, Sven Krantz, Pirre Febvrel, Henrik Missiorny, Jan Boström, Ronnie Branting, Stig Bengtsson. På knä: Thomas Bengtsson, Kjell Börjesson, Göran Berggren, Tommy Zetterström, Anders Kollberg, Henrik Hertzberg, samt Uffe Lyfars.

SÅSONGEN ~ 75

De enorma framgångar som varit under det gångna verksamhets-året får inte förlama oss, vi måste ställa upp nya målstolpar som siktar på att vi blir allt bättre. Det något lättare läget på den ekonomiska sidan gör att vi kan utveckla oss alltmer. Vi skall här i stora drag skissera en del av verksamheten under säsongen 1975.

Träningen har redan börjat för de flesta lagen. Ledare saknas fortfarande på två tre platser. Tränarna har under hösten haft kurser och sammankomster för att planera nästa verksamhetsår. Gemenskapen mellan lagen och ledarna har avsevärt förbättrats.

Innomhustiderna är väsentligt fler än tidigare, samt bolltillgången större.

Dessa gjorda förbättringar gör att vi kommer att komma mycket väl förberedda inför 1975. Mycket mer preparerade än vi nånsin varit.

Förhandlingar har redan upp-tagits med Stockholms Idrottsförvaltning om att vi skall få tillräckligt med plantider för utomhusträning när snön har smält bort.

Det mest intressanta för ER spelare är turneringarna och de matcher som Ni skall spela under året. För elitlagen är detta inte något större problem, där har vi redan nu fullt upp under hela säsongen.

Förbättringarna skall sättas in hos de lag som tidigare endast deltagit i S:t Erikscupen. Bl.a. kan nämnas att vi i år skall göra ytterligare en tripp till Scotland i sommar, att Norway Cup är stora händelsen i augusti samt att det föreligger en inbjudan från Tyskland om turnering i Påsk. I övrigt ställer vi upp i alla nationella och regionala turneringar som vi får inbjudan till.

Något som skall intensifieras är träningslägren under påskveckan. Förhoppningsvis skall alla lag från C pojk till juniorerna ha träningsläger i någon form.

Även sportlovveckan hoppas vi kunna utnyttja till fullo.

Barnens Ö lägret kommer åter att gå av stapeln sista sommarlovsveckan.

Sist men inte minst hoppas vi på att ha fler och bättre lag i elden samt att vi har möjlighet att anordna fritidsverksamhet i klubblokalen på Hjorthagen. Då i form av filmer, någon kändis som pratar fotboll osv.

AVSLUTNINGEN TOPPEN

Avslutningen med tillhörande prisutdelningsfest i Rågsveds aula blev en succé. Ett 100-tal föräldrar och över 300 grabbar hade mött upp. En god siffra, ja, faktiskt bättre än väntat. Och vi tar detta som ett tecken på att avslutningen ska komma så snabbt som möjligt efter säsongslutet.

I ett par års tid har vi ju annars haft denna festlighet på våren.

Prisutdelningen sköttes av Olle Pettersson från fotbollsstyrelsen. Han hade mycket att göra. Där belönades t.ex.

ÅRETS GENTLEMAN: Kjell Börjesson från juniorerna.

ÅRETS BÄSTA GRABBE: Göran Berggren från juniorerna.

ÅRETS SKYTTEKUNG: Ingemar Lindewall från C 1:an.

SPELARBÖRSMÄRKET: Kjell Börjesson och Pirre Febvre, båda från juniorlaget.

Belöningarna var så många att vi inte kan räkna upp dem alla. Vad vi däremot kan sätta på pränt var att det var en

T O P P E N K V Ä L L : : :

***Har DU något
att berätta?***

— då kan Du bli medarbetare i

I förra numret hade vi en mycket bra insändare från en pappa. Vad tycker Du är bra eller dåligt i DIF.

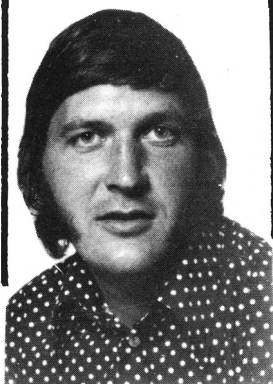
Skriv en rad - det skulle
U P P S K A T T A S



BENGT ...

nya tränare

Så är han då tillbaka i stan, Bengt Persson den nye tränaren för A-laget. Sedan ett par år verksam "ute på landet, d.v.s. Eskilstuna.



BP

Den alltid lika aktuella Blåranden tog och ringde upp BP, och önskade honom välkommen. Till klubben.

Blåranden:

-Vad vet du om ungdomssektionen.

Bengt:

-Att ni för några år sen hade ett juniorlag som var och hälsade på just här i Eskilstuna. För-lorade i JSM-finalen.

-Att årets upplaga av juniorlaget sopade hem praktiskt taget rubb och stubb i allt vad turneringar heter.

-En ungdomsavdelning som år efter år får fram så bra juniorer måste vara välskött...

Blåranden vidare:

-Vet du hur många juniorer som kommer att dyka upp på A-lagsträningen.

Bengt:

-Nej, har visserligen stämt träff med ledningen, men ännu inte hunnit med något detaljarbete.

-Men jag är beredd på att det kan bli trångt. Ska försöka göra det bästa möjliga av situationen. Vad jag kan förstå finns det bra många - för att inte säga ovanligt många - fjolårsjuniorer som kan bli verkligt kvalificerade bollspelare.

-Det är toppen att ni i U-sektionen får fram så många talanger. Det är dyrt att köpa spelare nu för tiden.



... OCH UFFE i a-loget

Så är det då ett faktum - nya krafter rustar för att ta hand om djurgårdens seniorer i fotboll. Den ene är som vi nämde på föregående sida BP, den andre är Uffe Lyfors. Tror ni att herrarna måste presentera sig för varandra så tror ni...alldeles fel. Inte ens djurgårdsledningen visste att de beslöt satsa på två gamla polare.

För några år sedan var Bengt Persson tjänsteman på Sv. Fotbollsförbundet - förbundskapten för vårt juniorlandslag.

Jobbade och bodde i Solna, skrev på för Walles BK, precis som så många andra av grabbarna på förbundets kansli.

Träffade i Walles Uffe, som ju också var solnabo.

-Jodå, BP känner jag ganska väl, meddelar nu Uffe genom Blåranden.

Just nu laddar tränare Lyfors upp ordentligt. I januari blir det verkligen hårdkörning.

Så värst långt flyttar han inte, Stadion ligger ju granne med gamla Östermalms idrottsplats, där Uffe stått och gett tränarorder mer än en gång...

-Inte för att jag hunnit konferera med BP om var grundkonditionen ska byggas upp, men Lilljanssskogen är ju av gammal tradition tassmarker för A-lags-spelarna under vintern, menar Uffe.

Lilljanssskogen känner han lika väl som sin egen ficka.

Lilljanssskogen, Stadion, och Stora Mossen...Ulf Lyfors kommer inte ensam från U-sektionen. Nej, med sig har han en betydande del av sitt framgångsrika juniorlag. -De flesta grabbarna blir överåriga juniorer, jag hoppas DIF-ledningen vill satsa på dem. Här finns många som kan bli verkligt bra.
Slutar Uffe.





**GOD JUL TILLÖNSKAS ALLA
VÅRA LÄSARE**

FRÅN



GUNNAR, CHRISTER,
KURT, BJÖRN, KJELL, UFFE,
MYRAN, MAGNUS, PUDDING,
STICKAN, TORBJÖRN, SVENNE, BOSSE,
MATS, BENGT, ROFFE, PETER, KENNETH,
LEFFE & LEFFE, ROGER & ROGER, BOSSE, CLAES,
ROGER, ÅKE, OLLE, JANNE....

VILKEN JULKLAPP

Nu är det klart - U-sektionen kommer att satsa på damfotboll 1975.

Blåranden hörde den nyheten under sista styrelsemötet för i år. Förklädd till jultomte hade

Blårandens utsände tagit plats i lokalen.

Skämt åsido, styrelsen har fått så många samtal från fotbollsintresserade flickor, att man funnit en utökning nödvändig.

Så du som har en syrra, säg åt henne att hon ska börja spela fotboll. I Djurgården...



Vet Du...

- att* människor som har för hög halt av *kolesterol* i blodet måste undvika fett av den typ som finns i ägg, grädde och fläsk och de som har för mycket *triglycerider* måste undvika socker och sockerrika matvaror,
- att* dessa blodfetter (kolesterol, triglycerider) är bara en av de riskfaktorer som kan leda till blodförfettning (åderförkalkning) och risk för hjärtinfarkt eller slaganfall,
- att* andra riskfaktorer är högt blodtryck, rökning, stress, brist på fysisk aktivitet och felaktiga matvanor,
- att* om en frisk person lägger sig i sängen några veckor, kan hans allmänkondition sjunka med ca 25—27 %,
- att* en vanlig arbetsdag i exempelvis lätt industriarbete kräver för den otränade 5 000—8 000 fler hjärtslag än för den bättre tränade,
- att* om Du genom träning sänker vilopulsen med 20 slag per minut kommer detta att innebära att Du sparar ca 1 200 slag/timme, 28 800 slag/dygn, 893 000 slag/månad, och 10 700 000 slag/år,
- att* om Du vill bibehålla en medelgod syreupptagning 44—45 ml/kg × min (gäller 20—29-åringar) måste Du konditionsträna ca tre gånger/vecka (löpning, cykelåkning simning o. s. v.),
- att* hjärtat slår fortare när man röker på grund av den höjda COHb-halten i blodet,

- att* nikotinet i cigarretten gör att en del blodkärl bl. a. i huden drar ihop sig så att blodcirkulationen blir sämre,
- att* lungecancer är ungefär 10 gånger vanligare bland cigarrettrökare än bland icke-rökare,
- att* motionsaktiviteten skall medföra att stora muskelgrupper engageras — antingen kontinuerligt eller i intervallform — så att den cirkulatoriska belastningen under minst 10—15 minuter ligger inom 30 slag från maximal nivå (mycket otränade 60 slag/min) vid varje träningstillfälle,
- att* hemmets (föräldrars och syskons) positiva inställning till idrott och motion påverkar individen gynnsamt så att han/hon med stor sannolikhet även som vuxen förblir en aktiv utövare av idrott eller motion,
- att* motion och fysisk träning sannolikt är till nytta för att bota skadlig stress bl. a. därför att individen därigenom »förbränner» den energiuppladdning, som stressreaktionen åstadkommit. I stället för att slå chefen eller fly från makan kan man sparka på en läderkula eller jogga i skogen. Den uppdämda spänningen får utlopp. Det ökade hjärtarbetet och de förhöjda blodfetterna nyttiggörs,
- att* förbränningshastigheten av alkohol beräknas efter 0.1 g alkohol/kg kroppsvikt och timme. En person på 70 kg förbränner således $70 \times 0,1 \text{ g} = 7 \text{ g}$ alkohol/timme,
- att* om förbränningshastigheten är 7 g alkohol/h, finner vi att 2 burkar mellanöl verkar i 4 timmar, 3 flaskor starköl i 5 timmar o. s. v.
- att* återställandet av vätskebalansen i halvtidsvilan med en öl, är direkt olämpligt, eftersom det innebär alkoholpåverkan under resten av matchen t. ex. i fotboll.

Sammanställt av Juhani Knihtilä

OBSERVERA: De populära tröjorna märkta
"Lycka är att vara djurgårdare" finns
att köpa på Djurgårdens kansli, Stadion.

LEDARLISTA FÖR U-AVDELNINGEN 1974

<u>Ordförande</u>				765 56 03
Gunnar Dyvik	Lojevägen 13	181 47	Lidingö	54 03 60 arb.
<u>Sekreterare</u>				15 48 93
Christer Blomqvist	Valhallav. 42	114 22	Stockholm	30 77 73 a.
<u>Kassör</u>				15 16 20
Kurt Hamnergren	Råstensgat. 14	172 30	Sundbyberg	29 19 92 a.
<u>Ledamöter</u>				81 85 85
Åbjörn Lindgren	Slätbaksv. 5	121 64	Johanneshov	
Kjell Åkerblom, Peter Carlsson	se under ledare.			
<u>Information, utbildningsrådgivare</u>				22 50 00 a.
Leif Ekstig	Rådagatan 42	123 51	Farsta	64 02 10
<u>Ledare</u>				
<u>Juniorerna</u>				24 20 80 a.
Ulf Lyfers	Göran Perssons v. 33	171 55	Selma	730 11 16
Stig Bengtsson	Gyllenstiernsg. 17	115 26	Sthlm	67 80 78
Otto Wahlström	Enskedevägen 102	122 38	Enskede	59 93 18
Torbjörn Waax	Lavendelvägen 19	145 73	Norsborg	28 31 95 a.
<u>A-pejkarna</u>				0753/8 25 01
Nagaus Wester	Registervägen 36	161 46	Bromma	25 00 11
				60 61 07 a.
Sven Jonsson	Terrängvägen 52	126 61	Hägersten	46 15 02
Bo Andersson	Stadsbudsväg. 34	123 58	Farsta	64 03 26
Mats Jansson	Ölmevägen 3	123 46	Farsta	94 79 68
<u>B-pejkarna</u>				
Bengt Helmqvist	Kvistbrogatan 9	124 44	B-hagen	47 75 53
Kjell Åkerblom	Vintrosagatan 52	124 47	B-hagen	47 52 30
Göran Deverstan	Olshammarsg. 43	124 48	B-hagen	47 66 39
Rolf Theblin	Poppelvägen 20	161 36	Bromma	80 09 35
Peter Carlsson	Rörstrands. 10	113 40	Sthlm	32 80 06
<u>C-pejkarna</u>				
Kenneth Åkerblom	Lundagatan 17	117 28	Stockholm	84 32 21
Peter Carlsson	se ovan			
Leif Larsson	Ölmevägen 3	123 46	Farsta	94 76 95
Leif Ståhl	Liljalsvägen 15	150 24	Rönninge	0753/53661
Roger Skoeg	Flundrestigen 2	181 31	Lidingö	765 55 54
Roger Bothén	Sigurdringsg 11	126 51	Hägersten	19 88 00
<u>D-pojskar</u>				
Bo Henriksson	Olshammarsgat. 43	124 48	Bandhagen	99 27 86
Christer Wahlström	Enskedevägen 102	122 38	Enskede	59 93 18
Claes Hjalmarsson	Godsägärvägen 23	121 63	Johanneshov	39 22 52
Roger Eklenius	Porlabaacken 15	124 24	Bandhagen	47 51 84
Åke Kromell	Vintrosagatan 52	124 47	Bandhagen	99 63 07
Olle Kungberg	Idrottsvägen 2	185 00	Vaxholm	0764/32045
<u>Fotbollskolan 66:or och senare</u>				
Peter Carlsson	se ovan			

