

BLÅ-

RANDEN

NR 1

FEBRUARI

1975

FOTBOLLENS

U-AVD EGEN

TIDNING

MED

STYRELSEN

BILDTÄVLING

"FÖRSTÄRKNING"

HÄNG ME

LOTTERIER

LEDARLISTA

DJURGÅRDENS IDROTTSFÖRENING

STIFTAD DEN 12 MARS 1891



TELEGRAMADRESS:
DJURGARDARNA

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
KONSTÄKN.
ORIENTERING
S K I D O R
S L A L O M
T E N N I S

Adress

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

Ungdomskansliet:

Hjorthagens Idrottsplats

Telefon: 60 61 07

Personal: Lars-Magnus Wester
Peter Carlsson

Telefontid: 9.00 - 12.00

Utkommer:

Med sex nummer 1974

Kring den 25 i febr, april,
juni, aug, okt och december

Press-stop:

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

I redaktionen:

Leif Ekstig
Lars-Magnus Wester

I N N E H Å L L

Innehållsförteckning
Häng Me
Hur tränas våra ungdomar
Sven Olof Åsbrink
67:orna
Vi förstärker
Damlaget
Bildtävling
Styrelsen
"
A:2:an i Bleckinge
Kursverksamheten
Träningstips
Bingo
Konstgräs på K 1
Mammor se hit
Ledarlista
Lotteriverksamheten
Vet Du

sid 2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

HÄNG MED!

U-SEKTIONENS ORDFÖRANDE
GUNNAR DIVIK HAR ORDET

Häng med ... i vår målmedvet- na satsning säsongen 1975 ...

Ny säsong, nya satser och nya vinster. Vi i ledningen har kavlat upp skjortärmarna och är beredda på ett jobbigt år. Tänk om vi ändå kunde triumfera i S:t Eriks cupen på ett eller annat sätt, vilken belöning, vilken lycka.

Den bistra sanningen är ju den att vi visserligen rosat marknaden här och där - dock inte i Cupens slutspel och finaler.

Men i år ska
det ske. Det
tummar vi på.

För juniorernas del blev säsongstarten lite problematisk eftersom vår nye tränare måste lägga av hux flux.

Men problem är till för att övervinnas och materialet är gott.

Våra framgångar förra året har gjort att vi fått några bra grabbar. Kan behövas för traditioner är till för att försvaras...

Själv glädjer jag mig åt att den goda ledarstaben finns kvar så gott som mangrant, beredda ta nya krafttag.

De ledarproblem som finns gäller som vanligt de yngsta lagen. Pappor med idrottslig bakgrund kan här framhålla sitt intresse för DIF och förhoppningsfull som.

Magnus Wester återfinns som vanligt bredvid telefonen på U-kansliet. Ja, där har även på halvtid engagerats Peter Karlsson.

Så har ni något på hjärtat så ring. Vi ska försöka lösa de flesta problem.

Från och med nu får man också säga: Hallå flickor! Ni kan också ringa. Damsektionen har upphört och ingår i Fotbollssektionen. Välkomna att spela i den randiga tröjan.

Otto "Pudding" Wahlström är en rutinerad kraft som nu frikopplas för damfotbollen.

HUR TRÄNAS VÅRA UNGDOMAR ?

Vår nye juniortränare Bosse Andersson är vår gästskrivare i detta nummer. Han vill här utveckla tanken om "Hur Våra Ungdomar Tränas". Givetvis tycker Bosse att just Blå Randen är det yppersta av organ för att sprida dylika tankar.

Att vara ungdomsinstruktör i fotboll innebär att man har minst lika mycket ansvar inför svensk fotbolls framtid som en seniortränare har. Ungdomsinstruktören skall veta att han lämnar ifrån sig spelare som kan grunderna, och är väl fustade att klara mer avancerade krav. Därför bör man som ungdomsinstruktör vara noga med att spelarna behärskar grunderna - först och främst inom tekniken - innan man börjar med något svårare.

Brister spelarna i tekniken har det föga betydelse hur skickligt en tränare lägger upp taktiken, spelarna kan ändå inte genomföra den pga sina elementära tekniska brister. Dessutom tror jag inte att ungdomar före 15 års ålder har förmåga att förstå och tillämpa avancerade spelsystem. Därmed inte sagt att man inte skall lära spelarna deras inbördes positioner i olika spelmoment.

I mitten och slutet av 60-talet spelade jag själv pojk och juniorfotboll i DIF, jag skall försöka göra några jämförelser mellan då och nu.

Jag grundar då mina synpunkter på erfarenheter från dom två A pojklag jag sett i aktion som instruktör under 1974. Först de stora positiva förbättringarna: det står helt klart att tempot förbättrats avsevärt men tyvärr så har tekniken inte hunnit med i utvecklingen, spelet blir ryckigt och sönderhackat, som en följd av de många felpassningarna. Spelarna idag är dessutom mer allround kunniga, vi spelade med det sk. VM systemet vilket inte krävde så mycket allround kunnande, en center var en center och behövde aldrig befatta sig med försvarstäckande, en ytterback var helt inriktad på försvar, på att "ta sin ytter" osv. Tekniskt var vi däremot fullt i klass, vi ägde dessutom förmågan att anpassa tempot efter vårt tekniska kunnande, spelet blev säkrare vi kunde behålla bollen inom laget. Då frågar man sig, vilket är bäst, sänka tempot så att vi får bättre flyt i spelet, eller förbättra tekniken så att vi behärskar det högre tempot. I detta sammanhang kanske jag också skall påpeka att vi inte tränade rationellt förrän vi blev A ettor. Jag är helt övertygad om att man

med dagens satsning på ungdomsfotbollen klarar av att förbättra tekniken så att man behärskar det höga tempo. Kravet är emellertid att man inser detta och prioriterar teknikträningen inom knattefotbollen. Målet

skall vara att A pojkinstruktörerna kan lägga tonvikten på taktiska spelmönster och avancerad teknikträning, spelkombinationer etc istället för att behöva rätta till brister i den elementära tekniken.

/ Bosse A.

SVEN OLOF ÅSBRINK

Vi skall här presentera det senaste tillskottet till vår styrelse. Det är Sven olof Åsbrink som invaldes som suppleant vid årsmötet men som nu kommer att bli ordinarie ledamot, då Peter Carlsson avgår efter att ha blivit arvoderad ledare. Vem är SO Åsbrink?

Som sig bör när man är Djurgårdare är han uppvuxen, först i Vasastaden, och sedan på Östermalm. SO har som aktiv idrottsman många strängar på sin lyra, fotboll, handboll, fri idrott, skytte mm är grenar där han är väl insatt och har nått flertalet framgångar.

När han som fjortonåring 1940 började sin ledarbana gjorde idrotten ett av sina bättre kap. Som instruktör och organisatör ordnade han under tiotalet år verksamheten i framförallt fotboll på den här sidan Slussen. SO berättar att redan då var Djurgården föregångare med många duktiga pojklag. Boxningen blev sedan och är allt-



jämt den idrottsgren som legat närmast hjärtat. Uppgifterna som ledare har varit många v. ordförande i Svenska boxningsförbundet, bas för domarna, ordförande i DIF:s b-sektion osv.

Vad är det nu som binder SO vid ungdomsfotbollen. Jo, till skillnad från de flesta andra äldre tycker han att ungdomen är underbart fin. Att samhörigheten mellan olika folk från alla världens hörn kan bara inom idrotten förstås och repsekteras då inga bariärer finns.

SO:s målsättning för vår del, är att vi skall försvara vår ställning som norra Europas bästa ungdomsklubb och helst bli ändå bättre. Han upplever vidare, det som mycket positivt att just i år när det är

kvinnoåret, införlivas damverksamheten med pojkverksamheten. Alla har ju trots allt lika berättigande till att utöva fotboll. Till sist vill SO ge könen en känga för sin totala likgildhet för utvecklingen av ungdomsfotboll.

Planer finns inte för träning. Ekonomi för att ledare skall kunna angageras, hjälps det knappt till med osv. Vi tycker det är kul att vi har kunna knutit SO till oss och vi är övertygade att han kommer att göra stor nytta för oss alla. VÄLMOMEN !!!

RAPPORT FRÅN FOTBOLLSKOLAN

HEJ !

Det här är Anders Kellerstam och hans grabbar. Vi är alla födda 1967 och 15 - 20 st som tränar varje gång.

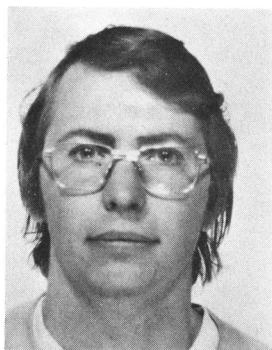
Är man med i DIF måste man ha DIF tröja även på träningarna, som ni ser. Alla utom Anders för han har fått ny träningsoverall. Vi har redan lärt oss att nicka, kasta inkast, breddpass och lite dämpningar. Fotbollsträningarna är det viktigaste på hela veckan, så när Anders frågar pappa om jag kommer nästa gång, svarar han att det skulle vara omöjligt att hindra mig. En gång när jag hade 38 graders feber och inte

fick träna var jag en plåga för hela familjen. Min kompis har skjutit sönder en dörr hemma allaredan. Vi syns och hörs. Hej då !

" Träningsflitig "



VI FÖRSTÄRKER



Peter Karlsson
- så ser han ut.
(Och dessutom påstår
han att Karlsson
stavas med C....)

Märkligt nog har Peter
inte fått några inter-
nationella uppdrag eller
erbjudanden - detta
trots att han ju
matchade C-1:an till
seger i Norway Cup
i somras.

Vi i Djurgården är
naturligtvis väldigt
glada för det, och
passar därför på att
knyta honom fastare
till oss genom att
anställa honom på
vårt U-kansli.

Så om nu inte Magnus Wester är tillstädes - lita på Peter. Han är van att
tacka upp, gammal hockeylirare som han är. Sin ledarförmåga odlade han
först i Östermalms IK, sedan (alltså 1971) blev det Djurgården. Därmed
fyller han upp det gamla ordspråket: En gång östermalmare, alltid DIF:are...

HÄR SKA KLÄCKAS IDEER...

Ja, ungefär så tyckte Magnus
Wester den dag han klev in på fotbollens
U-kansli såsom anställd allt-i-allo.
Men telefonsamtalen blev många, pappers-
högen ville aldrig minska, och lag både
till höger och vänster behövde tränare
både den ena och den andra kvällen. För
att nu inte tala om de otaliga matcher som
spelades på helgerna.
Kort sagt - han hade häcken full.
Eftersom Djurgårdens Ungdomssektion lider
av växtvärk har styrelsen beslutat att
förstärka kansliet.

Så fr.o.m. 1 mars kommer Peter
Karlsson att även han återfinnas
på kansliet. Vem som fattar de
visaste besluten förtäljer
inte historien ...

HÅRD SATSNING...

Dam- och flickfotbollen utvecklas alltmer, pressen och klubbarna angagerar sig mycket för att utveckla även denna "gren" på fotbollsträdet. Så också vi i Djurgården, som bekant är tillhör spinnsidan nu oss i ungdomsavdelningen. Givetvis blir det då satsning av sällan skådat slag. Förnärvarande driver tränaren Otto Wahlström flickorna tre gånger i veckan, två inomhus och en gång utomhus.



...PÅ DAMERNA

en flickdel, så är inte alls fallet. Vi är en enda stor avdelning med sammanlagt cirka sexhundra personer som tycker det är kul med fotboll. För att damlagets målsättning skall uppnås räknar lagledaren Yngve Holm med att ett träningsläger i påskveckan samt två veckohelgs turneringar skall skapa de kvalitativa förutsättningarna för en serieseger. Hittills ser allt bra ut tycker han, önskvärt vore dock att de handbollsspelande flickorna kom och tränade lite oftare.

Vi på Blå Randen önskar givetvis flickorna välkomna och är övertygade om att de kommer att låta höra av sig i tidningen mer under året.

Som ytterliggare information kan vi nämna att även B och C flicklag kommer att anmälas till S:t Erikscupen under Bengt Ståhls ledning.

Målsättningen är att vinna serien, div II, för att komma upp i den verkliga societeten. Djurgårdens damlag var ett av det först bildade i Sverige, också länge det bästa, men som på så många andra ställen blir problemen med generationsväxling, avsaknad av ledare samt peningbrist, alldeles för stora.

Därför lärer sig damsektionens fotballed med ungdomsavdelningen. Vi tror att vi på så sätt enklare kan lösa damernas problem samtidigt som vi själva får hjälp med många av våra egna stöttestonar som endast en kvinnlig hand kan lösa.

Nu skall Du, käre läsare inte tro att ungdomsavdelningen består av en pojk- och

Bild-tävling

Nu är det dags att låta hjärncellerna få lite träning också. Vad föreställer bilden här nedtill?

Vi kommer att med jämna mellanrum ha tävlingar här i Blå Randen som vi hoppas skall vara till allas trevnad. Skriv ned, på ett papper vad Du tror att bilden föreställer och skicka in svaret till oss.

De tio förts öppnade rätta lösningarna erhåller fina priser. Först blir det tre högvinster och sedan sju något mindre vinster. Lycka till !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

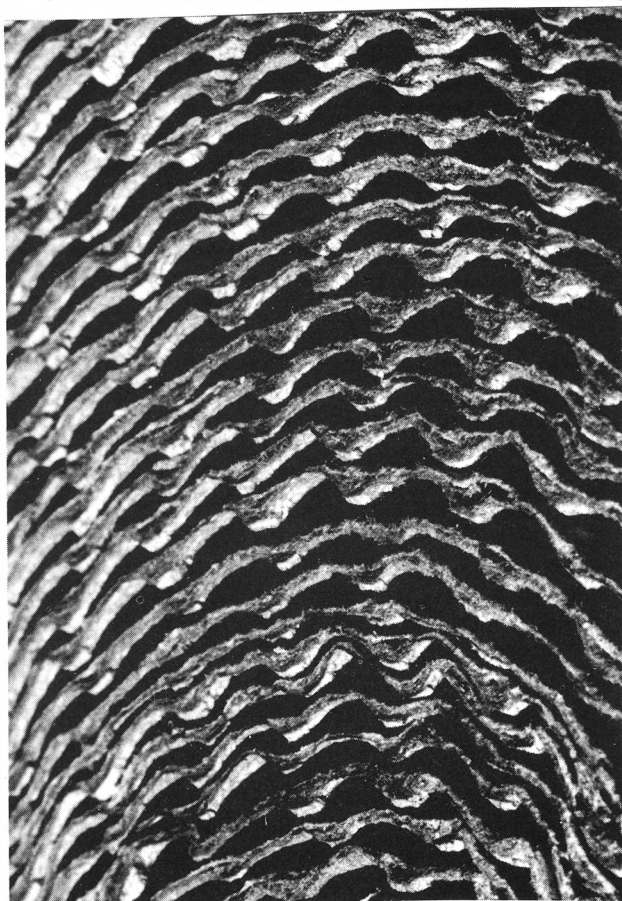
Adress att sända svaret till

Djurgårdens IF
Ungdomsfotbollen
Klocktornet, Stadion
114 33 Stockholm

Lösningarna skall vara oss
till-handa senast måndagen
den 24 mars 1975.

Ledning till lösningen

Det används i daglig handel.
Beståndsdelarna är en av
Sveriges största idustrier.
Är oftast brunt till färgen.
Vad är det



FÅR VI

PRESENTERA

Ungdomssektionens styrelse ser i sin sammansättning för säsongen 1975 en ny medlem, nämligen Leif Ståhl som tar hand om sekr.platsen.

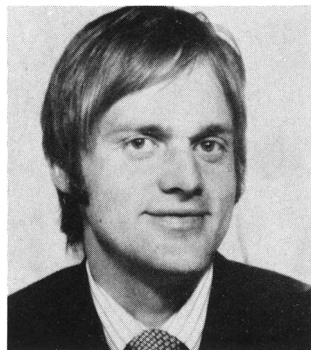
Samtidigt som vi säger välkommen till honom hälsar vi också nye suppleanten Sven-Olof Åsbrink. Blåranden önskar styrelsen lycka till.



Björn Lindgren
vice ordf.
En mångsysslare i
DIF som nu fastnat
i U-avdelningen.



Gunnar Dyvik
ordförande.
En stor entusiast
som svingar klubban
för tredje året.



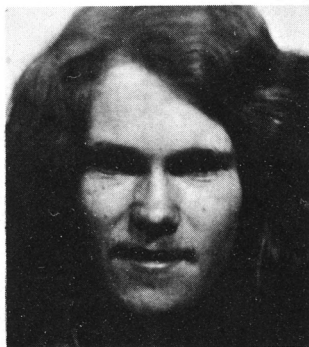
Leif Ståhl
Sekreterare.
Lärare som ser till
att ungdomen i Hagsätra
engageras även på
fritid.

LOV ATT

STYRELSEN



Kurt Hammargren
kassör.
F.d. styrelsemedlem i
Bokningssektionen, som
hos oss gör sitt 3:e
år.



Kjell Åkerblom
ledamot.
En av våra "mesta"
ledare i Djurgården,
som gör sin 7:e
säsong.



A2:an finner formen i Blekinge!

I vår stora ambition att alltid vara en aktuell skrift för våra läsare i ungdomsavdelningen, åkte vi ut till Hagsätra och hälsade på A 2:ans ledare Bengt Holmqvist som hade följande att berätta för oss.

Alltsedan förlusten mot Hammarby i semifinalen i Sit Eriskupens slutspel, har vår träning varit inriktad mot revanch.

I och för sig är det inte hela världen att förlora mot slutliga vinnarna av turneringen men det sätt som vi förlorade på grämer mig fortfarande lite säger Bengt.

Han fortsätter att berätta om uppläggningsen för säsongen.

Träningen slutade aldrig i höstas utan vi fortsatte två gånger i veckan. Tyvärr har jag en del ishockeyspelare i laget, så upplutningen har inte alltid varit den bästa. Från början på mars räknar jag dock med att alla skall vara på plats.

Under påsken satsar vi på ett veckolångt tränings-

läger i Blekinge. Det blir tredje året i rad som vi åker dit. Fördelen är de fina planer som får tillgång till där nere. Likaså är det lätt för oss, nu när vi är bekanta där, att ordna fina matcher. På hemresan stannar vi till i Växjö för att tvåla dit Öster. Målsättningen är att vi skall ha spelat tio matcher innan vi åker den 26 mars.

Nya spelare för året är bl.a. Roger Lindevall som återvänt till fadershuset, snabbare och målfarligare än någonsin. Hoppas mycket på honom iår. Genom Rogers återkomst kan jag flytta ned Peter Lindgren på liberoplatsen, där han kommer att bli en ännu större tillgång för laget.

Övriga nya spelare är målvakten ulf Larsson samt Ronnie Ahnelöv och Per Johansson från Älvsjö, fler kommer säkert att försöka ta en plats innan truppen spikas.

30 juni - 6 juli åker vi ånyo söder ut, till Limhamn utanför Malmö

där vi lyckats komma med i en mycket fin turnering, som heter Flagg. Där kommer vi att spela mot ett år äldre grabbar, men vi satsar på final trots att motståndet blir mycket svårt. De grabbar som jag tror på att i år få sitt definitiva genombrott, förutom de redan nämnda, är Gunnar Nyrén, Hans Holmqvist, Tomas Negelkerke och Bagarn O. De som inte är nämnda skall inte känna sig slagna utan istället träna ändå bättre och visa att

här sagt fel. Kanske är det en utmaning som jag är ställer till Dig. Dessutom kommer laget att starta i S:t Erikscupen och kanske någon annan lokal turnering. Till sist säger Bengt att han vill rikta ett stort tack till Bitger Lindgren och Per Ohlsson för all hjälp med tejpning samt träning under föregående år, samtidigt som jag hoppas att Ni ställer upp i år också. Blå Randen Lämnade där Bengt och instämmer i tacket som även gäller honom själv. Lycka till!

LEDAR KURSER -75

Här nedan finns en förteckning över alla kurser som hålls under 1975. Skulle Du vilja gå någon kontaktar Du kansliet på tel: 60 61 07 före sista anmälningsdatum. Blir det fler anmälningar än platser får vi lov att rangordna alla sökanden isamband med anmälning till arrangören. Det är alltså inte helt säkert att man kommer med, var därför ute i god tid.

<u>Typ av Kurs</u>	<u>Tidpunkt för kursen</u>	<u>Sista anmäl. dag</u>
Motionsledarkurs steg 1	11.4 kl 19 - 13.4 kl 15	10 mars
Testledarkurs	Måndag 7,14,21, april Tisdag 8. 15.22 april Alla dagar kl 18.30-21.15	10 mars
PR kurs	26 - 27 april	1 april
Förband och tejpning	3,10,17 april Alla dagar kl 18.30-21.30	1 mars
Ungdomstränare	15 - 16 mars	23 februari
Damtränare och ledare	15 - 16 mars	23 februari
Kvinnliga ledare	5 april	20 mars
Kvinnliga ledare	12 april	25 mars
Instruktörskurs steg 1	28 - 29 juni	20 maj
" " 2	27 - 29 juli	
Påbyggnadskurs	25 - 26 oktober	
Skadekurs	22 - 23 november	

NU HAR DU CHANSEN ...

Inför stundande serieallvar och mot den långa säsongen 1975 är det viktigt att just Du kommer väl förbered. Något som man aldrig kan få för mycket av är kondition, mjölksyretålighet och styrka är inte heller dumt att ha i rätt proportioner.

På Dina träningar är det mycket mer som skall hinnas med så gör nu slag i saken, det Du tänkt så många gånger, gå ut och träna själv en till två gånger i veckan.

... ATT FÅ TRÄNINGSTIPS

KONDITIONSTRÄNING

Träningsmodeller

1. 15 - 15 metoden
Inebär att Du springer i 15 sek vila 15 sek under ca 15 min
2. 70 - 20
Innebär att Du springer i 70 sek vila i 20 sek under ca 15 min
3. Intervaller
Spring i tre min vila i 2 min upprepas 3 - 6 gånger
4. Distansträning
Spring den tid en halvlek tar (lätt löpning) vila 10 min spring en halvlek igen.

När Du tränar någon av metoderna 1 - 3 kör Du första gången i 70 % ig fart. Kollar hur långt Du hunnit och skall sedan hinna lika långt varje gång Du springer.

När Du tränar 4:an är det det enda Du gör den gången. Bör köras två gånger i månaden. Något vi aldrig hinner på träningarna.

Är Ni flera stycken som kan köra ihop, ber Du Din tränare om några religa bollövningar som Ni kan träna ovanstående efter.

STYRKETRÄNING

Skall endast Du syssla med som är lite äldre.

Två och två framlutande mot varandra, tryck på med benen och pressa varandra åt var sitt håll.

Sit upps kör 10 stycken vila kör 10 vila kör 10 st.

Armhävningar kör 10 vila kör 10 vila kör 10 st.

En kille på ryggen böj knäna i 90 graders vinkel, re upp 12 st
upprepas tre gånger

Rucha upp i en väldigt brant baeke.

MJÖLKSyraträning

Spring ett 400 meters lopp vila 2 min upprepas 3 - 6 gånger.

Glöm ej att Du alltid måste ha 15 minuters uppvärmning innan Du
börjar träna. Övningar hittar Du i nr 1 och 2 av Blå Randen 1974.

DIH
SMEDEN  **PLAZA**

B I N G O

Ni bingospelande läsare. Likaväl som andra
klubbar har även vi i ungdomsavdelningen en
bingoverksamhet. Lokalerna är:

SMEDEN I VIREBERGS IDUSRIOMRÅDE

PLAZA PÅ ODENGATAN VID VASAPARKEN

Spela hos oss så kommer pengarna i "rätt"
kassa.

”Till bra projekt finns alltid pengar”

Ja, det vill säga det borde finnas pengar till bra projekt. Tyvärr är det inte så ...

Vi i Djurgården har länge försökt få komma in med större delen av vår verksamhet under samma tak, men det har strandat på att så många klubbar ska samsas på Hjorthagen.

Vårt resonemang går så här - med tanke på att allt fler flyttar allt längre ut, så återfinns också en stor del av vårt regleringsmaterial i ytterområdena. Allt för unga spelare ska inte behöva åka ensamma in till stan - därför försöker vi ordna träningsmöjligheter utåt regionen.

Med åldersgrupperna förändras bilden, det sällas bort spelare av olika anledningar från det "kvartersliknande" DIF-lag som startade i yngsta serien. Vi sammanfogar de bästa från norr till söder i ett lag, och rättvisast för alla är då att träna mitt i stan. D.v.s. i vårt fall på Hjorthagen.

Texten nedan är hämtad från Stockholms Idrott. Tänk om vi kunde få K1:s plan iordninggjord. Och med konstgräs....

Fotbollen får konstgräs?

En nyhet för Stockholms bollidrott tycks vara på väg. Nej, det handlar inte om någon ny stor baskethall i centrala Stockholm, inte heller om någon rejän ombyggnad av Eriksdalshallen... det handlar istället om konstgjort gräs på en fotbollsplan.

Idrottsförvaltningen i Stockholm har studerat problemet och skulle

gärna vilja prova det på K1:s plan vid Lidingövägen.

Militären har hittills sagt nej, men förhandlingarna fortsätter.

— Jag hoppas på en positiv lösning, säger idrottsdirektör Gösta Söderberg. En sådan skulle lösa problem för både Djurgården och Hammarby, och kanske andra lag.

LEDARE TILL

FLICKLAGEN

Som framgår av annan artikel, har vi ny börjat även med flickfotboll. Problemet är dock att vi har dåligt med lagledare för dessa. Spelande flickor har vi gott om och vi räknar att ställa upp med 2 B samt 2 C flicklag.

Vad skall då Du göra som ledare ?

Jo, vara den sammanhållande länken, träningsuppläggning står vi för om Du inte själv vill göra det. Slå till och gör en insats två kvällar i veckan.

Ring och anmäl Ditt intress till Lars-Magnus

Wester tel: 25 00 11 eller 60 61 07.



MAMMOR "SE HIT"

I kvinnoårets anda behöver vi Er hjälp !!!!!!!

Till Vad ?????

Jo, sista sommarlovsveckan på vårt Barnens Ö läger.

Vad Ni skall göra ?????

Hjälpa husmor med skötseln av utfodringen.

Ni som vill förbarma Er över oss kontaktar

Lars-Magnus Wester på tel: 25 00 11, 60 61 07.

LEDARLISTA FÖR U-AVDELNINGEN 1975

Ordförande

Gunnar Dyvik	Lojovägen 13	181 47 Lidingö	785 56 93 a
--------------	--------------	----------------	-------------

Sekreterare

Leif Ståhl	Lilldalsvägen 15	150 24 Rönninge	0753/53661
------------	------------------	-----------------	------------

Kassör

Kurt Hammargren	Råstensgatan 14	172 30 Sundbyberg	29 18 26 a
-----------------	-----------------	-------------------	------------

Ledamöter

Björn Lindgren	Slätbaksvägen 5	121 64 J-hov	34 71 80 a
----------------	-----------------	--------------	------------

Kjell Åkerblom	Hägerstensvägen 127		
----------------	---------------------	--	--

Sven-Olof Åsbrink	Barrstigen 28	161 35 Bromma	25 96 72 a
-------------------	---------------	---------------	------------

Information, utbildningsrådgivare

Leif Ekstig	Rådagatan 42	123 51 Farsta	64 02 10 a
-------------	--------------	---------------	------------

Kanslipersonal

Peter Carlsson	Rörstrandsgatan 10	113 40 Stockholm	32 80 06
----------------	--------------------	------------------	----------

Lars-Magnus Wester	Registervägen 36	161 46 Bromma	25 00 11
--------------------	------------------	---------------	----------

KANSLITELEFON KLUBBLOKALEN HJORTHAGEN

60 61 07

Juhiorerna

Bo Andersson	Stadsbudsvägen 34	123 58 Farsta	64 03 26 a
--------------	-------------------	---------------	------------

Torbjörn Waax	Lavendelvägen 19	145 73 Norsborg	781 17 54 a
---------------	------------------	-----------------	-------------

Mikael Mikizoz	Sjösavägen 41	124 37 B-hagen	99 53 13
----------------	---------------	----------------	----------

Sven Jonsson	Terrängvägen 52	126 61 Hägersten	46 15 02
--------------	-----------------	------------------	----------

A pojkar

Mats Jansson	Ölmevägen 3	123 46 Farsta	94 79 68
--------------	-------------	---------------	----------

Bengt Holmqvist	Kvistbrogatan 9	124 44 B-hagen	47 75 53
-----------------	-----------------	----------------	----------

Per de Waard	Lagfartsvägen 36	145 58 Norsborg	0753/76282
--------------	------------------	-----------------	------------

B pojkar

Kjell Åkerblom	se ovan		
----------------	---------	--	--

Roger Bothén	Sigurdringsgata 11	126 51 Hägersten	19 88 00
--------------	--------------------	------------------	----------

Peter Carlsson	se ovan		
----------------	---------	--	--

Ossian Wasström	Bredängsvägen 232	127 32 Skärholmen	88 55 64
-----------------	-------------------	-------------------	----------

Roger Skog	Flundrestigen 2	181 31 Lidingö	765 55 54
------------	-----------------	----------------	-----------

C pojkar

Kennth Åkerblom	Lundagatan 17	117 28 Stockholm	84 32 21
-----------------	---------------	------------------	----------

Bo Henriksson	Olshammarsgatan 43	124 48 B-hagen	99 27 86
---------------	--------------------	----------------	----------

Rune Svarts	Lerbäcksgård 7	124 43 B-hagen	86 22 27
-------------	----------------	----------------	----------

Hans Gunnarsson	Selmedalsvägen 56	126 55 Hägersten	
-----------------	-------------------	------------------	--

D pojkar

Olle Kungberg	Idrottsvägen 2	185 00 Vaxholm	0764/32045
Bengt Johansson	Axbergsgård 29	124 43 B-hagen	99 23 73

E pojkar

Bengt Andersson	Olshammsgatan 15	124 48 B-hagen	99 41 51
Jan Magnusson	Ämningevägen 52	121 70 J-höv	83 15 00
Åke Kromell	Vintrosagatan 52	124 47 B-hagen	81 52 72
Anders Kellerstam	Älgrytevägen 234	127 31 Skärholmen	99 63 07
Richard Gylling	Floragatan 12	114 31 Stockholm	88 20 62
Pär Kempe	Harpsundsvägen 111	124 40 B-hagen	21 49 01
			86 19 12

Danlaget

Otto Wahlström	Enskedevägen 102	122 38 Enskede	59 93 18
Yngve Holm	Radarvägen 4	183 61 Täby	25 43 02
			25 35 00

LOTTERIVERKSAMHETEN

Likväl som alla andra idrottsklubbar i Sverige, har även vi i Djurgården konstant brist i peningpungen. Ett bra sätt att råda bot mot detta är att anordna lotterier. Inom ungdomsavdelningen har vi två former av lotterier.

1. Klubblotterier. Dessa är anarrangerade för att den löpande verksamheten skall gå ihop. Den enda kostnad till klubben är för varje spelare 20:- om året i medlemsavgift. Billigare kan man inte få det. Därför räknar vi med att varje medlem i ungdomsavdelningen skall försöka sälja 100 st lotter per år fördelade på fyra olika perioder.
2. Egna lotterier. Vissa lag åker ut på turneringar och träningsläger som spelarna helt eller delvis får betala själva. Detta kan bli mycket pengar per person och år. För att underlätta den ekonomiska belastningen kan interna lotterier per lag ordnas. Det går till så att spelarna får utlotter av lagledaren redovisar dem och samtidigt skrivs det upp hur mycket lotteriet har givit i netto per spelare. När det sedan är dags att åka någonstans betalar spelaren endast mellanskillnaden av fastpris minus det han dragit in på lotterier. Dessa lotterier får endast säljas under tid då klubben själv inte har några lotterier och man kan inte få ut egna lotterier om man inte sålt sin del av klubblotterierna.

Mer upplysningar kan lämnas av kansliet på tel: 60 61 07.

VET DU

att rökning försämrar syreupptagning upp till 10—15 %,

att undersökningar i gång, löpning och simning, där otränade män och kvinnor i medelåldern motionerat 3 ggr/vecka under 8—12 veckor har resulterat i ökningar på 15—20 % av utgångsvärdet,

att ledskador är mycket vanliga inom idrotten. Framför allt är det de stora lederna som knäleden och fotleden som skadas,

att knäskador är särskilt vanliga vid fotboll och under skidåkning, speciellt slalom,

att större delen av knäskadorna uppkommer i samband med kollisioner mellan spelare och vid omkullkörning på skidor,

att antalet träningstillfällen per vecka spelar en roll både för den uppnådda förbättringen och för att behålla ett tidigare gott träningstillstånd,

att det har visats att blodets koncentration av totallipider (blodfetter) endast är sänkt upp till några dygn efter träningen varför träningen måste upprepas tillräckligt ofta för att ha effekt i detta avseende,

att rekommendation blir därför att en motionsbetonad träning bör vara regelbunden och återkomma minst två — helst tre gånger per vecka,

att inte ens hårt fysiskt arbete på kort sikt kan åstadkomma underverk när det gäller viktreducering, men på lång sikt är regelbunden motion ett effektivt sätt att bibehålla normal kroppsvikt eller att avlägsna överflödiga kilon,

att ett energiöverskott på 50 kcal (200 kJ)/dag ger efter en månad en upplagring av 0,23 kg. Efter ett år: 2,8 kg. Efter tio år: 28 kg. 50 kcal kan vara energiinnehållet i matfettet på en smörgås eller fyra sockerbitar. Det är samtidigt energikravet vid promenad eller jogging en kilometer i lugnt tempo,

att studier av Bothwell har visat att askorbinsyra (C-vitamin) som kokats tillsammans med majs har kvar sin effekt, medan däremot askorbinsyra som bakats in i brödet förlorar sin effekt,

att 56 % av män och 76 % av kvinnor går eller cyklar till och från arbetet,

att 33 % av män och 58 % av kvinnor går 5 min. eller mer dagligen till och från arbetet,

att 29 % av män och 10 % av kvinnor är medlemmar i idrottsrörelsen,

att 69 % av män och 65 % av kvinnor har en positiv attityd för motion eller över 4,1 poäng av max. 5,0 men

att endast 25 % av den vuxna befolkningen (20—70 år) är tillfredsställande fysiskt aktiva. (De fem sista attsatserna är ur undersökningen Kost och Motion i Sverige.)

Sammanställt av Juhani Knihtilä