

Boldklubben

HELLAS

Nr. 3

SEPTEMBER 1962

★

29. årgang

SÅ LYDER STARTSKUDDET TIL VORE LODSEDLER 1962

Gevinstopstilling:

Pris: 1 kr.

1. GAVEKORT 500 KR.

Til en af medlemsbladets annoncører

2. GAVEKORT 200 kr.

Kramers Møbler
Hvidovrevej 93

3. GAVEKORT 100 kr.

Monopol,
Valby Langgade 197

4. 1 vognpolering
eller undervognsbehandling
Værdi 100 kr.
Shell-tanken, Roskildevej 176
v/ Damhussøen

5. 1 dame-sweater
med rullekrave. Værdi 80 kr.
Tina Kjoler
Hvidovrevej 87

6. Gavekort 50 kr.
O.K. sport
Gl. Køgevej 374

7. 1/1 fl. snaps
En hilsen
fra 2 medlemmer

8. Gavekort 25 kr.
Banani sport
Vigerslevvej 35

9. 25 fine cigarer
Hvid. Stationskiosk
Max Koch

10. Gavekort 20 kr.
Clemmensen cykler
Maribovej 1-3

11. En forsåling
A. Møller
Vigerslevvej 31

Skjold Burne vine

X

ERLING SØRENSEN

VALBY LANGGADE 201 — VALBY 2297

BANANI SPORT

»Cyklen der er kølet for«

Bendt A. Nielsen

Vigerslevvej 35

Telefon 30 04 20

Skal De rejse?

— husk

HVIDOVRE STATIONS KIOSK

MAX KOCH

Tipsforhandler

Mejeriet

VIRUMGADE 10 - TELEFON 84 55 06

J. Domdal

Eli Svendsen

Kolonial - Frugt - Grønt

Billigste priser

Vigerslevvej 54 A - Telf. VA 4738

- ✱ RADIO
- ✱ FJERNSYN
- ✱ GRAMMOFONPLADER
- ✱ PLADESPILLERE

KØB DET BEDSTE — BILLIGST i

BAGGER

RADIO · FJERNSYN

Valby Langgade 203 — Valby 323

Alt skal væk

Tro nu ikke, at vi er ved at sælge ud af vort materiel — nej, tværtimod, vi skal have penge til at købe mere — og DU skal hjælpe ved at sælge lodsedler. Alle mand må tage et nap — vi havde sidste år et fint resultat, alt udsolgt, det må ikke blive dårligere i år. Alt bliver dyrere — også at drive en klub — vi må have alle lodsedlerne solgt.

Fordelingen af lodsedler sker hos:

Seniores: Poul Kesler og Torben Ellekær.

Passive: Børge Kramer.

Ynglinge og juniore: Børge Munkeskov.

Drenge: Therkel Thøgersen.

Lilleputter: Max Møller Jørgensen.

Ovennævnte har en bunke lodsedler til fordeling og vil gøre alt for at alle får lodsedler for videre salg, men skulle det kikse, så bare ring, og vi kommer springende.

Startskuddet har lydt — er du frisk — vis dig som et rigtigt Hellas-medlem — vis, at du har salgstalant — alle 5000 lodsedler skal væk.

Særmelding til ungdomsspillerne

Det er jer i UA, der nyder godt af overskuddet fra lodseddelsalget, og for rigtigt at animere jer til at sælge, så har vi lavet en lille konkurrence:

For hver 25 lodsedler du sælger, får du een chance i lodtrækning om

- 1 træningsdragt
- 1 biografbillet
- 1 biografbillet
- 1 biografbillet
- 1 biografbillet

Altså, jo flere lodsedler du sælger, jo flere chancer for at vinde. Er du klar til at være med? — Du må kunne sælge mange lodsedler!

Er det nødvendigt at slå sådan på stortromme for lodseddelsalget i år?

Ja, det er strengt nødvendigt. Entréindtægten er fortsat dalende — og vi skulle jo nødt til at sætte kontingentet op. Derfor er det nødvendigt, og derfor må også DU være med.

Målet er 5000 lodsedler solgt, men du skal være med til at score — målet skal nås, for hvis bare du vil være med, så er det slet ikke så stort et mål. På forhånd tak for hjælpen.

Bestyrelsen.

Dommermangel

Da unionen for tiden har stor vanskelighed med at skaffe dommerdækning til især ungdomskampe, henstiller man herved til klubberne at være behjælpelig med at skaffe folk, der er interesseret i at domme.

Honoraret er for drenge- og lilleputkampe kr. 7,- pr. kamp; almindeligvis har dommeren 2 kampe pr. spilledag.

Selvfølge kræves der ikke dommerekssamen af sådanne nye folk; i vinterens løb kan dette imidlertid klares.

Forudsætningen skal i første omgang blot være et almindeligt kendskab til lovene.

Samtidig må man påny opfordre klubberne til selv at udpege dommere i kampe, hvortil unionen ikke er i stand til at ansætte disse.

Afslutningsfest

Selv om turneringen først lige er kommet i gang, kan vi allerede oplyse, at den årlige afslutningsfest for seniors vil blive afholdt søndag den 11. november i Carlsro selskabslokaler, altså samme sted som sidste år, og som sædvanlig vil der om formiddagen være five-a-side stævne i Engdraget, så husk allerede nu at reservere dagen.

Tilmeldelse til festen hos Freddy Andersen senest 1. november. Pris pr. par 20,- kr.

Udtrukne obligationer:

68 - 88 - 94 - 158 - 178.

Hermed er alle obligationer udtrukket, og vi takker alle der ved køb af disse har støttet klubben. Ikke afregnede obligationer bedes indløst senest 1. januar 1963 ved henvendelse til kassereren.

Trænerkursus

På D.B.U.s trænerkursus har vi i år haft 3 deltagere. Fritz Petersen har bestået kursus 2, Palle Jensen og Max Møller Jørgensen klarede fint kursus 1.

Klubhusets telefonnummer: Valby 35024

Mejeriet

ROMA

fineste lurmærket drittelsmør

Vigerslevvej 140 - Valby 4780

Eigil Baagøe

1. kl.s skotøjsreparation

Vigerslev Allé 164

- ✱ Gode materialer
- ✱ Omhyggelig behandling

E. JØRGENSEN

LANGAGERVEJ 1

TELF. VALBY 226

✱

KAFFE & KOLONIAL

Stjerne Renseri

Valby Langgade 213 - Tlf. 30 39 84

Vi er endnu billige —

Kjoler	5,85
Nederdele	4,00
Cotton Coat	8,85
Habitter	8,85
Benklæder	4,00

Clemmensen

MARIBOVej 1-3 — VALBY 2690

✱

Aut. VELO SOLEX og QUICKLY forhandler
HAMLET CYKLER

Fineste service. — Konto oprettes ✱

Vin - Tobak - Eips

Roskildevej 201 ✱
Johs. Quaade - Va. 4101

Mejeriet „Damgaarden“

LANGGADE 254 ✱
Telf. Valby 2093

O. MARCUSSEN

Poul Olsen

TOBAK - VIN - BLADE ✱

Hvidovrevej 93 - Telf. 75 16 86

A. Møller's Skotøjsreparation ✱
Vigerslevvej 31 - Valby 1537 v

Hurtigt, solidt
til rimelige priser



SERVICE ✱

v/ P. Liljengren

Hvidovrevej 61 . Tlf. 75 00 32

BENZIN - OLIE . VASK . SMØRING

Obs. Selvbetjeningsautomat for knallerter
Opladning - Tilbehør

Juniorene

Vore juniorene har sikkert bladet sidste nummer en ekstra gang igennem for at se, om der ikke skulle stå noget om dem, og deres anstrengelser var forgæves. Men grunden må vi hellere give med det samme: Pladsmangel! Det er første gang noget sådant er sket i den tid redaktionen har været med til at lave blad. Men gemt er ikke glemt - vi siger undskyld til de unge spillere, og lader Rath fortælle:

Det var med bange anelser, Henning og jeg var tilskuere til den første kamp 1. jun. havde mod Skjold, vi var jo kommet i en højere række. Men det gik over forventning, vi vandt 2-0 og Træsko spillede en meget fin kamp.

Også i den næste kamp mod Frederiksholm gik det godt, modstanderen var godt spillende, men vi fik uafgjort 1-1, selvom vi manglede den ordinære målmand Torben og v. wing Leon, de blev remplaceret af Jørgen Larsen og Døssing.

Fremad Valby måtte indkassere et nederlag på 6-0, og Henning strålede som en sol, idet Fremad Valbys hold bestod af spillere fra det samme boligkompleks, som Henning bor i, og han havde frygtet mange skoser. Det undgik han - takket være jeres fine indsats. Bjarne Mikkelsen spillede en brillant kamp.

Næste kamp var mod Sylvia, vi klarede 2-2, og må takke skæbnen for, at vi fik alle spillerne uskadede hjem. Sjældent har vi set et så urent og hårdt spillende hold - det var mere slagsmål end fodbold.

Mod Dragør skuffede holdet - de havde alle fået det forkerte ben ud af sengen - og selv om vi fik 2-2, så var det ikke godt. Dragørs ledere havde endda glædet sig til at se godt spil.

Så måtte Valby se sig slået med 4-0 og vi havde atter det fine spil fremme - med Træsko som bedste mand.

Til kampen mod Vigerslev havde vi net på målene - det var en betydningsfuld kamp. I første halvleg fik vi 1-1, Vigerslev pressede ustandseligt og Træsko havde vældig mas med at holde sin mand, men han hang på som en burre, og i 2. halvleg fik vi spænding - Henning åd mindst 5 cigarer på den time.

Så slog vi Mariendal 4-0 og i den sidste kamp mod Dalgas vandt vi med 3-1. Det var dejligt at se, hvor godt lille Bjarne spillede i den kamp, man mærkede slet ikke savnet af Træsko.

2. holdet har ikke klaret sig så godt; vi håber det kommer.

3. holdet har manglet spillere, men det er blevet bedre, og vi er da ikke sidst i rækken.

Rath.

Drengene *fortsat fra sidste nr.*

27. maj. 1. og 2. drenge spillede mod Dalgas og tabte begge, I drenge med 6-3 efter at have været foran 1-0 og 2-1, men Dalgas fik udlignet og kom foran 3-2, og så var det sket med vore. Kun enkelte af jer kæmper, det er ikke nok, I skal alle være med, og får I lært det, skal vi nok vinde kampene. Peter og Flemming scorede vore mål.

2. drenge tabte også til Dalgas, det blev 4-0. Det var noget rigtigt skidt, I lavede. I spillede som 11 enere, sammenspil var der ikke noget af, afleveringerne var alt for langsomme, Ole brændte et straffespark, da Dalgas førte med 2-0, det gjorde måske lidt til, at I ikke rigtig fik noget ud af det, så vi glemmer den kamp.

29. maj. III drenge var i Sundby og spillede mod Sundby, og den vandt vi med 2-1. I spillede en god kamp alle mand, blot skal der noget mere fart på afleveringerne, og innerwingerne må godt gå ned og hjælpe i forsvaret, og spil jeres vinger noget mere, så spillet ikke bliver klumpet sammen inde på midten.

3. juni. I drenge spillede på Fælleden mod HB og tabte med 3-1 efter en rigtig dårlig kamp, hvor igen kun forsvaret kæmpede, angrebet får ikke noget ud af det, de står bare og venter på at bolden skal komme hen til dem, især Peter var slem, selv om han lavede vort mål.

4. juni. III drenge spillede mod Dragør, og de vandt med 5-0. Vi havde 4 nye drenge

på, det var Bent, Preben, Richard og Karl, og det var en stor forstærkning for holdet, da de alle spillede en god kamp, men også I andre spillede en god kamp. Koch, Preben og Bent scorede vore mål.

Træning contra helbred

af overlæge dr. med. OVE BØJE
i „HELSE“.

For nogle gælder det blot om at holde sig i form, for andre om at dygtiggøre sig i en eller anden idrætsgren. Skal man lægge træningsprogram, må man dels gøre sig klart, hvad man vil opnå, og dels vide, hvad man kan byde sig selv af anstrengelser.

Træningsmulighed

Ved træning forstår man en systematisk opøvelse af organismen med det formål at forbedre dens arbejdsevne. Den vil ofte arbejde mere økonomisk, hvilket viser sig ved, at en trænet person kan udføre en bevægelse lettere end en utrænet.

Man kan optræne specielle egenskaber - efter hvilke øvelser man vælger. Lader man musklerne arbejde mod stor modstand, bliver de stærkere og tykkere - lader man dem arbejde gennem længere tid ad gangen, kan man gøre dem mere udholdende. Foruden at påvirke muskler og led kan man ved træning blive i stand til at udføre og tåle større anstrengelser end tidligere. Hertil kræves øvelser, der gennem længere tid sætter store muskelgrupper i kraftigt arbejde som f. eks. hurtig gang, løb, roing og svømning. Endelig kan centralnervesystemet og musklerne styrkes ved at indøve nye bevægelsesformer, f. eks. specielle idrætsøvelser.

For at opnå gode træningsresultater må man gøre

KRAMER'S møbler

HVIDOVREVEJ 93 - TELEFON 75 07 20

Alle reparationer udføres
på eget værksted

Stort udvalg i
møbelstoffer og tæpper

Konto oprettes

træningen så kraftig som mulig, men dog aldrig så hård, at der opstår længere varende træthed eller muskelømhed. Al træning skal ske i et gradvis stigende tempo, både med hensyn til kraft og varighed aldrig være hårdere, end at den trænende er helt udvilet og veloplagt næste gang, han skal træne.

Den enkelte dags træningsprogram må tilrettelægges således, at der er en passende skiften mellem arbejde og hvile. Det gælder ikke om at presse de flest mulige øvelser sammen på kortest mulige tid, man opnår langt bedre resultat ved at indskyde små hvilepauser mellem de enkelte øvelser. Endvidere skal man hyppigt skifte mellem øvelserne.

20-30 årige kan klare næsten alt

Er det sunde unge mennesker i alderen mellem 20 og 30 år, man har med at gøre, er der næsten ingen grænser for, hvor hård en træning man kan byde dem, når man blot sørger for at begynde småt og ganske gradvis at gøre træningen hårdere. Det gælder for såvel mænd som kvinder. Tidligere mente man, at kvinder dårligere tålte anstrengelserne end mænd, men det passer vist ikke. At kvinder gennemgående ikke deltager så meget i idræt som mænd, er en anden sag. Hvis kvinder har lyst til at løbe 800 meter løb, spille fodbold og lave idrætsgymnastik, er der ingen lægelige grunde til at hindre dem i det.

Børn skal selv bestemme tempoet

Børn er i reglen så hensigtsmæssigt indrettede, at de ikke bliver overanstrengte, når de selv får lov til at bestemme tempoet. Til gengæld er de mindre hårdføre end voksne, hvilket bør afholde fra at presse børnene for hårdt, navnlig når det gælder længere løb. Størst risiko for at gøre skade er der i overgangsalderen (puberteten), hvor hjertets modstandsevne mod anstrengelser er mindre end i barnalderen og i den voksne alder.

35 år - ikke gammel, og heller ikke ung

Når man er kommet over de 35 år, begynder det at gå ned ad bakke med fysikken. De fleste mænd

har vanskeligt ved at affinde sig med, at de ikke mere er så unge, som de gerne vil give sig ud for at være. De bør ikke byde deres hjerte så store anstrengelser som tidligere. Med stigende alder må træningen gøres lempeligere og navnlig skal de ældre afholde sig fra at presse sig til det yderste for at vise, hvilke farlige karle de endnu er. Højt op i alderen vil en efter alder og helbred afpasset motion derimod være af værdi. Hvad en passende motion for de ældre vil sige, vil teoretisk afhænge af vedkommendes helbred og træningstilstand. I praksis kan man som helhed give den rettesnor, at rigtigt afpassede legemsøvelser ikke må fornemmes ubehageligt anstrengende og skal efterfølges af velbefindende.

Hensynet til helbredet

Før man begynder en mere kraftig træning, bør man lade sig lægeundersøge for at få at vide, om man eventuelt har lidelser, der kan gøre det risikabelt at udsætte sig for større anstrengelser. Visse sygdomme gør det nødvendigt helt at holde sig fra større legemlige anstrengelser, i andre tilfælde er det kun nødvendigt at udvise en vis forsigtighed. Det er ikke muligt at opstille skematiske regler gældende for alle tilfælde, men visse almindelige retningslinier kan dog gives. - En lægeundersøgelse er nødvendig, men giver ikke fuld sikkerhed. Man må selv være opmærksom på, om man befinder sig godt.

Under og nogen tid efter infektionssygdomme bør man ikke drive idræt, bl. a. af hensyn til hjertet. Drejer det sig om tuberkulose og gigtfeber, skal man under alle omstændigheder ikke udsætte sig for større anstrengelser, før lægen giver tilladelse til det. Da kraftigt muskelarbejde belaster hjertet stærkt, bør man altid være meget tilbageholdende med at træne, hvis hjertet fejler noget. Er der tegn på lidelse i hjertets muskulatur, skal der i særlig grad udvises forsigtighed. Også ved nyrelidelser og stærkt forhøjet blodtryk er der grund til at udvise stor forsigtighed med hensyn til kraftigt muskelarbejde.

Stillingen

efter forårsturneringen 1962

KS I	p.	Dalgas a	14
FB	16	Sundby	12
Husum	16	Hero b	11
Frederiksholm	13	Husum	11
Kastrup	12	Bispebjerg	8
B.1908	11	Hellas a	8
HB	11	Sylvia	4
Mariendal	9	Hero a	4
Dalgas	8	HB a	2
Hellas	7		
Stefan	7		

M II	p.	A IV	p.
Hellas	13	GVI	18
Dalgas	12	Dalgas b	16
HB	12	Skjold b	11
Sundby	9	Viktor	9
Vestia	9	Hellas b	9
Frederiksholm	8	Posten	8
Stefan a	8	Fr.holm b	6
Union a	7	HB b	6
Ryvang	6	1950	5
Skjold	6		

KS III	p.	Old boys	p.
1908	16	KB	14
FB	14	AB	12
Hvidovre	12	B.93	11
ØB	11	Fremad A	11
Kastrup	9	Kastrup	9
Hero	8	SIF	9
Hellas	7	Husum	7
Fremad V	6	KFUM	7
Husum	5	Stadion	7
Mariendal	2	CIK	6
		Hellas	6
		1908	6
		Hvidovre	3
		1903	3
		Standard	1
M IV	p.		
Tårnby	16		

Ynglinge I	p.	Sylvia	11
Mariendal	14	Dragør	10
Hellas	12	Dalgas	8
Vigerslev	10	Vigerslev	8
Viktor	8	Mariendal	7
Bellahøj	5	Skjold	3
Ryvang	4	Valby	2
Heimdal	3		
VKI	0		

Ynglinge II	p.	Jun. II	p.
Mariendal	18	Sylvia	15
1908 b	18	Frederiksholm	13
FB b	14	Fremad V	13
Dragør	14	Skjold	11
Standard	11	Vigerslev	11
Fremad V	10	Dalgas	10
Sylvia	10	Hellas	8
Hellas	7	Dragør	7
Fr.holm b	6	Valby	2
		Mariendal	0

Jun. I	p.	Jun. III	p.
Hellas	15	Sylvia c	19
Fremad V	13	ØB	19
Frederiksholm	13	Tårnby	17
		Dalgas	16
		Rødovre b	14

M.S. salonen M. Schmidt

Valby Langgade 216 · Tlf. Valby 9755

Alt i moderne hårpleje
Faglig betjening i topklassen

ALT I TRYKSAGER

Rondo Tryk

Dalumvej 30 - Hvidovre - Telefon 75 41 29



Duskas STØVLEN

SPAIN kr. 53,00

SUPER kr. 69,50

Eneforhandling - klubbens leverandør:

STADION SPORT

Østerbrogade 79 - C. 12946 - Øb. 1083

Turistkørsel i ind- og udland

✱ 14-46 personers vogne



FINN F. NIELSEN

ULFSBORGVEJ 8 - HVIDOVRE - TELEFON 75 44 36

TINA har kjolen

SLACKS * BLUSER * NEDERDELE

Birgit Esbensen, Hvidovrevej 87, Tlf. 75 42 33

Frederiksholm	12	Olympia	2	Lilleput II	p.	Lilleput III	p.
Skjold	10	Mariendal	0	Vigerslev	19	Bispebjerg	21
Hellas	9			Sylvia	19	Sylvia b	17
Stefan	8	<i>Drenge III</i>	p.	Fremad V	17	Tårnby b	17
Bispebjerg	2	FB b	20	Hellas	13	Kastrup b	15
		Vigerslev	19	Stadion	13	Hellas	14
<i>Drenge I</i>	p.	Frederiksholm	18	Skjold	11	Fremad V	12
Tårnby	18	Tårnby b	14	Standard	11	HB	11
HB	15	Dalgas	12	Vestia	9	Dragør	6
Fremad V	15	HB	11	Olympia	8	Stadion	6
Dragør	12	Hellas	10	Valby	6	Skjold	5
Mariendal	10	Sundby	9	CIK	4	1950	4
Hellas	5	Bispebjerg	6	Dragør	2	Sundby	4
Frederiksholm	5	Skjold	5				
Stefan	4	Standard	4				
Dalgas	4	Dragør	4				
Olympia	2						
		<i>Lilleput I</i>	p.				
<i>Drenge II</i>	p.	Sylvia	14				
Stefan	17	Vigerslev	14				
Fremad V	15	Skjold	12				
HB	13	Hellas	10				
Tårnby	13	Stadion	8				
Dalgas	10	Fremad V	6				
Frederiksholm	8	Standard	6				
Dragør	7	CIK	2				
Hellas	5	Dragør	0				

Ungdomsafdelingens adresseliste:

Ynglinge og juniore: Henning Pedersen, Folehaven
28, tlf. 30 15 28.

Drenge: Palle Jensen, Juelsmindevej 32, tlf. 70 27 23
(Rohde).

Lilleput: Max Møller Jørgensen, Hvidovrevej 70,
tlf. 70 03 12.

Gør som kammeraterne — gå til

Monopol
HERREEKVIPERING

Valby Langgade 197 - Tlf. Valby 40

— og bliv velklædt