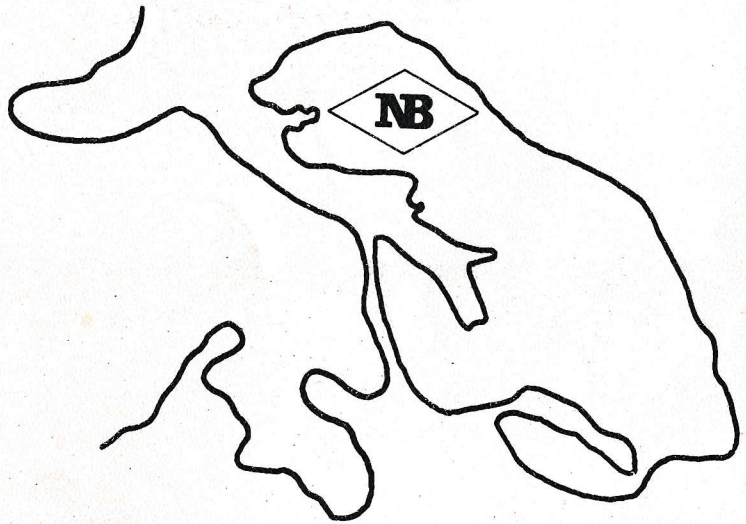


**SPORTEN**



---

**NORD-ALS**  
**BOLDKLUB**

---







NORD-ALS BOLDKLUBS BESTYRELSE

Formand : P. Søndergård, Mågevej 17, tlf. 450403  
 Næstformand : Chr. Larsen, Østermarken 21, Stevning  
 Kasserer : Peter Hansen, Lærkevej 30, tlf. 451866  
 Sekretær : Chr. Kronborg, Sprogøvej 5, tlf. 450644  
 Medlem : Peter Glock, Mosevang 28, tlf. 453179

SPILLEUDVALGET

Formand : Verner Petersen, Sprogøvej 10, tlf. 453146  
 Træner : Viggo Nielsen, Th.Brorsensvej 74

UNGDOMSAFDELING

Formand : Børge Neesgård, Mågevej 50, tlf. 450434

OLD-BOYS BESTYRELSE

Formand : Knud Poulsen, Hvedemarken 12, tlf. 450331  
 Kasserer : R. Paustian, Th.Brorsensvej 54, tlf. 450939  
 Medlem : Nis Buchholt, Tranebærvej 6

FESTUDVALG

Formand : Peter Glock, Mosevang 28, tlf. 453179



**BØRNE  
 OPSPARING**

Børn koster penge ... desuden vokser børn ... forældrene ser det sjældent før det er sket og hvad så ... vær i god tid.  
 Tal med Sydbank  
 - de taler Deres sprog.

**SYDBANK**   
 - den sønderjyske bank

**SPORTEN**

Udgiver : Nord-Als Boldklub  
 Redaktør : Peter Glock  
 Lay-out : Lars Bøcher  
 Tryk : E. Lorenzen

NR. 7

JULI 1973

4. ÅRGANG

UNGDOMSAFD. FORÅRSBERETNING (Børge Neesgård)

Nu, da vi er færdig med forårsturneringen, synes jeg, der skal nævnes nogle ting.

Først det gode og det gælder de 4 ungdomshold, som er med i topstriden. Det er Miniputter - Lilleputter A - Piger I og Junior A.

I har klaret jer meget fint, og jeg håber, I alle spytter i næverne, når I går igang efter sommerferien.

Men fire hold med gode placeringer ud af 14 tilmeldte turneringshold er efter min mening for lidt.

Det kunne jo måske tyde på, at vi er kommet i de forkerte rækker.

Men det kan også være, at ungdomsafdelingen idag er ved at være så stor, at der skal flere ændringer til. Jeg vil her komme med et par forslag.

For det første mener jeg, at man skal lade være med at tilmelde sig i indendørsturneringen, (det har jeg skrevet før!) og i stedet for deltage i stævner.

Træningen i vintermånederne skal forberede os til en kommende udendørssæson.

vedstød, skydefærdighed. (med begge ben!) og alle de andre ting, som en god fodboldspiller skal beherske, skal trænes fra lille af.



(04) 45 00 70

**HANS SCHMIDT**

Ure og optik - Guld og sølv  
 Løjtertoft 8a - Nordborg - Tlf. 45 00 15



# WESTON

fra væg til væg

**TONNY PETERSEN**

MØBLER

Storegade 69-71 - Nordborg - Tlf. 45 19 31

Vi sætter kvaliteten i højsædet

## Havnbjerg Stationskro

Prøv vor berømte anretning.

Grillstegte kyllinger og forårsruller

**Anna og Viggo Bomberg**

Tlf. (04) 45 10 19

I tror mig måske ikke, men jeg er sikker på, at hvis I alle går ind for det, så kommer den dag, hvor I siger: "Du fik ret, nu kan jeg fyre af lige godt med begge ben, og sikke et hovedstød jeg har"!

Så kommer de gode resultater af sig selv.

Men for at gennemføre et sådant program kræves der efter min mening en cheftræner, som i samarbejde med de mange hjælpetrænere vi har brug for, udarbejder træningsprogrammet.

Her skal det lige nævnes, at NB's ungdomsafdeling idag har ca. 300 medlemmer.

Et andet problem er kørselsudgifter. Vore hold skal køre til Ribe, Vejen, Fredericia og mange andre steder, og det koster klubben mange penge.

Mon ikke det snart er på tide med en kontingentforhøjelse, vi ligger jo stadigvæk forholdsvis lavt med vort kontingent i forhold til andre klubber.

Min efterfølger og bestyrelsen bør tænke over disse ting.

Til slut ønskes alle en god sommerferie og husk, træningen starter den første træningsaften i august



## ANDELSBANKEN

NORDBORG AFDELING

- en bank De kan regne med!

### AL FLYTNING

med lukkede flyttevogne udføres, såvel i ind- som udland. - Vi har gode, tørre lokaler til rådighed til møbelopbevaring.

**EJVIN BURKAL**

**Godkendt T. I. R. vogne**

Købingsmarkvej 7 - Pøl

Tlf. 45 14 49

# NORDBORG KIOSK

*W. Neumann*

Telefon 45 09 49

• UGEBLADE • AVISER • TOBAK • TIPS •

Åben hver søndag fra 7 - 12

### BERETNING FRA FORÅRSTURNERINGEN (af Verner Petersen)

Ja, så kom vi igennem forårsturneringen, så kan vi prøve at gøre op, om resultaterne har været tilfredsstillende.

Der har været brugt 20 spillere til I. holdet  
30 - - II. holdet  
28 - - III. holdet  
31 - - IV. holdet  
18 - - Ynglinge

Så kan man spørge sig selv om det er for mange, og hvad grunden er, spillerne eller spilleudvalget. Mon der ikke skulle være een mellem de aktive som kan give os et råd.

Så blev der lovet jer spillermøde den første torsdag i hver måned, men på grund af en kikser blev der ikke afholdt et i juni måned. Men det mærkelige er, at ingen har spurgt hvorfor.

Nu spørger jeg, er der ingen interesse for det mere?

**LÆSERBREVE MODTAGES  
GERNE**

**RAS' TAXI**  
**TLF. 45 07 76**

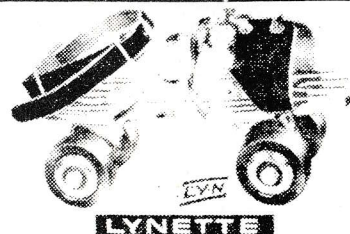
Sportsartikler

*Lorenz Andersen A/S*  
STORMAGASINET I ISENKRAM

Sønderborg - Tlf. (04) 42 35 57

Nordborg - Tlf. (04) 45 16 58

VIL DE I KONDI?  
DA KØR "LYN"  
RULLESKØJTER



PEHAMA, MJELS 6430 NORDBORG

MEDDELELSER FRA UNGDOMSAFD.

MÅNEDENS HOLD.

Vi har kåret de små denne gang, altså Miniputterne. De tabte den første turneringskamp og vandt derefter de tre næste. Ikke mindst jeres indsats ved Amtsstævnet har vi lagt mærke til. Vi ønsker jer hjertelig tillykke.

MÅNEDENS SPILLERE

For piger, Mette Vestergård og for drenge Henning Sørensen fra junior A, begge ønskes hjertelig tillykke.

AMTSSTÆVNE.

Vi har deltaget i Amtsstævnet i Sønderborg, hvor vi blev den bedste klub. Af 7 mulige amtsmesterskaber, tog vi de 4 med hjem.

Vi kom desværre lidt sent hjem om aftenen med et af holdene, derfor en undskyldning til forældrene.

Når man deltager i et stævne, er det næsten umuligt at sige, hvornår man er hjemme igen - det er afhængig af, hvordan holdene klarer sig.

Følgende hold ønskes tillykke med amtsmesterskabet: Miniputter - Piger I - Lilleput A og Junior I.



FORSIKRINGSAKTIESELSKABENE  
**NYE DANSKE LLOYD**  
**NYE DANSKE LIV**

**KAJ LASSEN**  
Løkken 4 - Nordborg  
Kontor: Jernbanegade 46  
Sønderborg  
Telefon 42 1864



Frugt - Grønt

Konserves

**Thorvald JENSEN**

Storegade 7 - NORDBORG - Telf. 45 03 66

**Rekord Vask  
og rullestue**

Våd vask - Tør vask - Rulle- og strygevask  
VI HENTER OG BRINGER

Holmgade 6 - Nordborg - Telf. 45 12 38



**Ejnar Lorenzen**

købmand Turøvej 42 Kirkeby . 45 00 55



Slakteri

&

Pølsemakeri

**K. STERNBERG**

Storegade 56 - Nordborg - Telf. 45 17 15

Man  
går da  
ind  
til ....

**damkjær**  
DAMEKONFEKTION

**NORMANNIA  
FORSIKRING**

Jes Christensen  
Th. Brorsensvej 78  
Telefon 45 09 72

Tø **KRANSEKAGE** med hjem

fra

*Alex's  
Konfiteri*

Højbjerg  
Bunskcenter  
Tlf. 45 17 60

Danbo  
Nordborg  
Tlf. 45 17 61

**Helmer & Jørgensen**  
SØNDERBORG - NORDBORG

NORDBORG - TLF. 45 17 50

Alt i el-køkkenudstyr \*



*ABC  
A. Bogesen & Co*

Storegade 30 - 32 - Tlf. 45 15 40  
Nordborg

**Jepsens Lillebiler  
og Turistbusser**

Lavensby

Ring - når De skal køre  
- til tlf. 45 13 68



OFFSETTRYKNING  
DUPLIKERING  
FOTOKOPIERING  
udføres hurtigt  
og til rimelige priser

**E. LORENZEN**

STOREGADE 79  
TLF. 45 18 05

**FORSIKRING**

tegner man hos

**HAINS LORENZEN**

TLF. 45 18 05  
STOREGADE 79

**M. PERREGAARD A-S**

6430 NORDBORG  
Tlf. 45 01 50

6474 SKOVBY  
Tlf. 44 44 00

Korn - Foderstoffer

Brændsel - Byggematerialer

**FINMANN**  
*ko*

Tlf. 45 16 25  
- ET HELT HUS FYLDT MED SKO

J.B.U.s TEKNIKMÆRKE.

Vi vil igen i år træne til "teknikmærket". Det vil foregå på Østerlunds baner, og de, der vil være med skal møde op den første aften, og hver gang vi træner, for at komme i betragtning.

Der trænes følgende dage i august: den 3. - 10. - 17. - 24. og den 31., altså altid fredage.

I skal være fyldt 10 år, og I skal være omklædt hjemmefra.

REDAKTØREN SOV !

I sidste SPORTEIN skulle der stå lidt om Junior A hold, som er blevet kåret til MÅNEDENS HOLD for maj måned.

Undskyld Junior A spillere for den forsømmelse - det sker aldrig mere!

P.G.



**Bogføring, skat,  
revision og  
momsregnskab**

**CHR. KRONBORG**

Sprogvej 5 - Nordborg  
Telf. (04) 45 06 44

**LANGESØ**

BAGERI

og

CONDITORI

**N. WERNER**

Tlf. 45 17 53 - Langesø

FIND INSPIRATION TIL  
DERES HJEM HOS:

**VOIGTS** *Møbler*

Løjtertoft 26-30, Nordborg  
Telf. (04) 45 14 32

RUTEBILSTATIONENS

**KIOSK**

AVISER - BLADE  
TOBAK & CHOKOLADE

Tlf. 45 14 28

Åben søndag til kl. 14.

**Jens Knudsen**

**HERRE- OG DRENGETØJ**

NORDBORG  
STOREGADE 28  
TELF. (04) 45 19 75

... *man køber det hos*

**KAMPER**

STOREGADE 77a NORDBORG  
TELEFON 45 17 44

SLAGTERFORRETNING

**Fr. J. J. Jensen**

Nordborg - Telefon 45 14 06

**NORDBORG BOGHANDEL**

KAI MØLLER

Telf. (04) 45 14 62



**HAFNIA-FORSIKRING**

*Peter Mattesen*

Mads Clausensvej 1 - 6430 Nordborg

- ring 45 02 05

**KØRESKOLE**

Velegnet skolevogn  
og eget  
TEORILOKALE

**N. BOYSEN**

KØRELÆRER

Søbakken 2 Nordborg  
Telefon 45 00 96



# Hary Nielsen

malmester

Tlf. 45 18 52 - Østerhaven 11 - Nordborg

STØT  
**Nord- Als Boldklub**

fortsat fra forrige SPORTEM

HVAD FORSTÅR MAN VED KONDITION ?

(Viggo Nielsen)

Løber man med for lille hastighed indstiller organismen sig til disse krav og træningen har været spildt som fodboldtræning, hvorimod der måske nok er sket en forbedring i løbeteknikken.

Bliver hastigheden derimod for høj, kan man ikke løbe strækningen igennem på grund af iltunderskud og må så stoppe før tiden og organismen bliver ikke presset nok til en forbedring.

Forbedringen af iltoptagelsen i musklerne (mælkesyretræning) sker gennem træning med høj hastighed, faktisk så høj at man får iltunderskud. Så kan man ved hjælp af små pauser betale sit underskud tilbage inden næste arbejdsperiode. Her ser man hellere 40 gange 10 sek. arbejde i fuld fart fremfor 10 gange 40 sek. arbejde hvor hastigheden daler i slutningen af arbejdsperioden.

Ved starten af konditionstræningen vil der hos de mindre trænede komme en voldsom stigning i konditionen indenfor den første uge. Det skyldes at blodmængden hurtigt vokser ved træning, man mener op til 20%. Herefter sker fremgangen noget langsommere.

## J. NØRRELYKKE

TLF. (044) 45 14 43 - NØRDBORG

## Følg strøget

TIL

**NØRDBORG FARVEHANDEL**

**HENNING LARSEN**

Storegade 62 tlf. 45 16 69

## Mobil Quick Service



Peter D. Andersen

**Løjtetoft - Nordborg - Tlf. 45 15 47**

## Radio CHRISTENSEN

Storegade 4 - Nordborg - Tlf. 45 14 26

Søndergade 7 - Guderup - Tlf. 45 81 10

Mens der er tale om kondition er det vel ret naturligt at tale om doping også.

(fortsættes i næste SPORTEM)

ET SPØRGSMÅL TIL EKSPERTEN:

Er det "godt" at træne fodbold med tennisko ?

Viggo Nielsen svarer:

Om det er godt at træne fodbold med tennisko vil jeg da gerne have lov til at svare på.

Da vi her i Danmark af hensyn til vejret træner en del indendørs i haller og gymnastiksale, er det da klart, at man disse steder træner i tennisko, da alt andet fodtøj jo er forbudt der, men hvad angår den udendørs træning ligger det anderledes, og jeg er i grunden glad for her igennem, at få lov til at argumentere for, at træne fodbold udendørs i fodboldstøvler og ikke i "små sko".

Jeg vil gerne herefter belyse, hvorfor man skal træne udendørs i fodboldstøvler:

Træning er forberedelse til kamp, og i kamp har man naturligvis støvler på, så hvorfor ikke til træning.

## Erik Jensen

Oliefyr - Centralvarme og sanitet

aut. gas- og vandmester

Lærkevej 87 - Langesø - Tlf. 45 05 65

## uno X

TELF. 45 15 49

STEFFEN STEFFENSEN - NØRDBORG



## H. C. HUSHJÆLP

v. H. Callesen - Storegade 29 - Nordborg - Tlf. 45 03 34

Autoriseret EL-installationsfirma

Reparation af samtlige husholdningsmaskiner

JØRGENSEN  RASMUSSEN

Malerforretning

OKSBØL - 6430 NORDBORG - TELF. 45 12 94 - 45 04 68

## Søby kro

STEDET HVOR STORE NAVNE UNDERHOLDER  
OG GLADE MENNESKER MØDES -

telefon 45 10 46

Nordborg Dampvaskeri

v/ Erik Rudbeck

Telf. 45 14 79 Ridepladsen 3

2. Støvlerne har knopper under sålerne, hvilket gør at man bedre får fodfæste. Især da hvis vejret er fugtigt og banen er "langhåret".

3. Støvlerne er af læder og forstærkede på snude og hæl, hvilket formindsker risikoen for læsioner på den del af foden, der dækkes af støvlen.

Konklusionen må herefter være, at det ikke er godt at træne i tennissko eller en anden flad sko.

## I FÅ LINIER...

### 47 LÆDERROLDE !

Det var det rigtige svar i konkurrencen fra sidste SPORTEM.

Fra kun tre(!) deltagere var Kim Neesgård bedst og han kan komme i biografen på SPORTEM's regning.

Iøvrigt indstilles al slags konkurrence i bladet foreløbig på grund af den ringe tilslutning.

### NÆSTE SPORTEM.....

udkommer p.g.a. ferie lidt senere, omkring den 9. august.

**BALTICA**  
**FORSIKRING**

KJELD ANDRESEN  
Assurandør  
Storegade 4 Nordborg  
Telefon 45 15 35



Mekaniker Viggo Lausten  
Havnbjerg  
Telefon 45 14 60

Ræder

MALERFORRETNING  
HOLM  
TELEFON 45 13 95

**NØRGAARD**

**TRICOTAGEHUSET**  
Storegade 31 - Nordborg

### YNGLINGE CONTRA SV WASSERALFINGEN.

Gæsterne fra Sydtyskland ankommer til Nordals den 1. august.

Foruden den aftalte kamp ønsker gæsterne at deltage i en af NB's træningsaftener, og det bliver tirsdag den 7. august.

Selve fodboldkampen spilles onsdag den 8. august kl. 18,30 på Langesø stadion.

### LIDT NYT FRA OLD-BOYSAFD.

Til orientering kan vi oplyse, at den årlige Old-Boysfest finder sted lørdag den 15.9.73.

Hold denne dag reserveret, festen falder sammen med besøget af vor venskabsklub i Berlin.

Der vil senere blive udsendt indbydelse til samtlige medlemmer.

### TIL TERMINSKALENDEREN.

Ungdomsafd. holder afslutningsfest søndag den 4. november. Dagen før, lørdag den 3. november holder seiorafd. afslutningsfest.

Generalforsamlingen er tirsdag den 13. november.



## Helmuth Hansen

Blikkenslagermester - Centralvarme  
og sanitet  
aut. gas- og vandmester

**VVS-INSTALLATØR**

Bækgade 2, Nordborg, tlf. 45 16 54

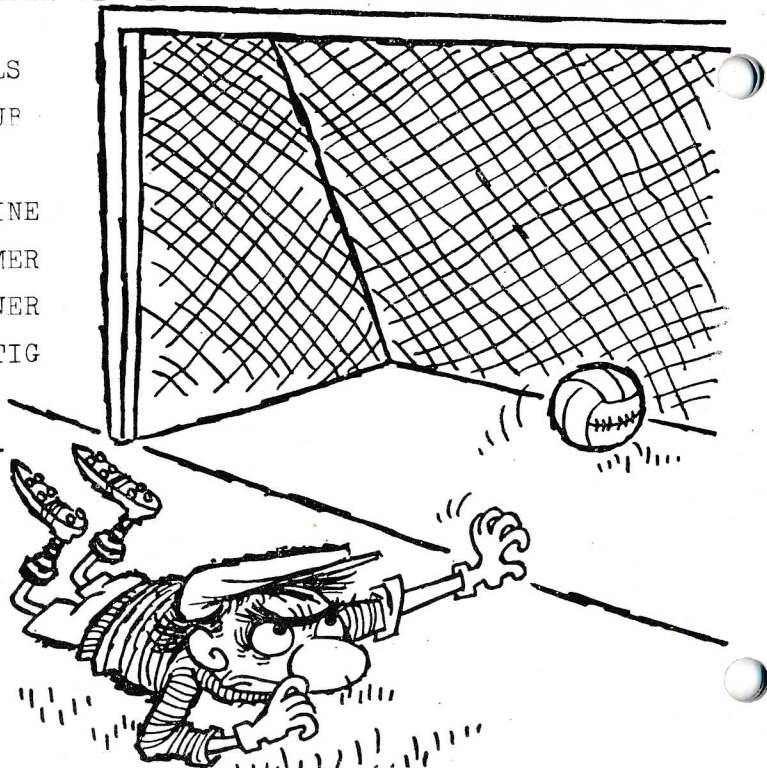
## GYNTHER MOOS

AUTOVÆRKSTED

Storegade 66 — NORDBORG — Tlf. 45 03 99

NU TRÆNGER VI VIST ALLESAMMEN TIL EN LILLE PAUSE !

NORD-ALS  
BOLDKLUB  
ØNSKER  
ALLE SINE  
MEDLEMMER  
OG VENNER  
EN RIGTIG  
GOD  
SOMMER-  
FERIE.



Støt vore  
annoncører

„Chiki”  
LÆDERVARER

NORDBORG TLF. 45 04 29

Støt vore  
annoncører

**HOKI**  
KØBMANDEN

Bent Lausten

Købmand

Tlf. 45 15 03



**HANDELSBANKEN**

- også ungdommens bank

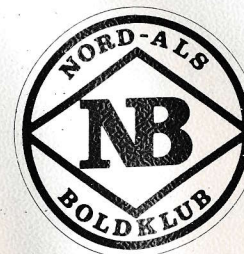
Der er også sport i at kunne  
køre bil på den rigtige måde!

Lær det nemt og bekvemt i

**NORD-ALS KØRESKOLE**

J. BRODERSEN

Mågevej 4 - Langesø - Tlf. 45 17 55



DE ER ALTID VELKOMMEN PÅ

  
**NØR  
HERRER  
HUS** TELEFON 45 05 35

*N. Skov*

MANUFATUR  
KONFEKTION  
NORDBORG

GARDIN  
C.S. Knudsen H USET

Storegade 33 Nordborg Tlf. (04) 45 14 40

**ALS MOTOR** %  
AUTORISERET GM FORHANDLER  
6430 NORDBORG TLF (04) 451818

Bageri- og conditori  
Stort udvalg i frisk  
og lækker brød

KURT MADSEN  
Holmgade 7 tlf. 45 14 34

