

# SPORTEN

**SPORTEN**

UDGIVER:

Nordals Boldklub

REDAKTION:

KASSERER & ANNONCER:

Ib Anthony, Mågevej 25,  
Langese - tlf. 45 05 00

TRYK: NORD-ALS OFFSET

KIG IND TIL

## Kolmos

DERES HOKI KØBMAND

TELEFON 45 17 17

SPONSOR 1. HOLDET NR. 10

**ZINNOVA**  
klip og hårdesign  
for hende  
og ham

v/ Lene Larsen, Tlf. 45 37 64 Nordborg

Mobil-Hjørnet

v/ Fr. Holm

Løjtortoft 13 - 6430 Nordborg

Tlf. 04-45 15 47

NR.6 Juni/july 1985 16. ÅRGANG

Ab nach Hohenaspe.

Lørdag den 1. juni kl. 08.30 (om morgenen!!), gjorde 40 spillere fra hhv. miniput, lilleput og drenge afdelingerne, samt 27 forældre, søskende og ledere sig klar til at drage mod Hohenaspe, for at besøge vore tyske venner der.

Efter en vellykket køretur, ankom vi til Hohenaspe ved middagstid, og efter at have hilst hjerteligt på vores værter, blev spillerne fordelt til de tyske spillere, hvor de skulle bo under opholdet. De voksne ledsagere blev indkvarteret på den lokale skole under fine forhold.

Om eftermiddagen var der arrangeret venskabskampe på stadion for alle 3 hold, og efter en række spændende kampe, hvor kun miniput kunne trække sig tilbage som vinder, gjorde man sig klar til dagens sportslige højdepunkt, nemlig en kamp mellem de danske og tyske ledere.

De tyske spillere startede, som om det gjaldt en kvalifikation til VM, og inden de danske spillere fik set sig om, stod det 2-0 til værterne ved pausen. Men i 2. halvleg havde de danske spillere fundet ud



# SPORT

RIDEPLADSEN - NORDBORG  
TELEFON 45 16 25

**AUTO**  
KØRESKOLE

VELEGENET  
SKOLEVOGN  
OG EGGET  
TEORILOKALE

N. BOYSEN  
Søbakken 2 - telf. 45 0096



siden 1865  
- på bordet hvor  
venner mødes

*Radio*  
CHRISTENSEN

6430 Nordborg  
Storegade 2  
Tlf. (04) 45 14 26

Guderup 6430 Nordborg  
Skolegade 2  
Tlf. (04) 45 81 10

**Helmuth Hansen**

Blikkenslagermester - VVS-installatør  
Bækgade 2 - tlf. 45 1654

**WESTON**

FRA VÆG TIL VÆG

TONNY PETERSEN

MØBLER

STOREGADE 69-71 - NORDBORG

TELEFON 45 19 31

VI SÆTTER KVALITETEN I HØJSÆDET

**66**  
STUDIE

STOREGADE 9 6430 NORDBORG - TELF. (04) 45 33 33

**tip top**

TOJ TIL  
MANDFOLK  
STOREGADE NORDBORG  
TLF. 04-45 0070

af den indviklede taktik, som der var lagt, og efter nogle egotrip fra Palles og hans medspilleres side, lykkedes det at få udlignet den tyske føring, og således at klare uafgjort, hvilket de tyske spillere kunne være bedst tjent med.

Mens ungdommen hyggede sig rundt om i de tyske hjem, var de voksne, forældre og ledere, inviteret til hyggeligt samvær på den lokale kro (som også er klubhus) af de tyske ledere, og efter en forsigtig start, hvor man så hinanden an, varede det ikke længe, før der blev skabt "kontakt" de voksne imellem.

Søndag formiddag mødtes man så igen på sportspladsen, hvor selve højdepunktet i forbindelse med besøget skulle finde sted, idet S.C.Hohenaspe havde inviteret deres naboklubber til at deltage i et stævne, de havde arrangeret i forbindelse med NB's besøg hos dem. Efter en række jævnbyrdige kampe, hvor man spillede 10 min. pr. kamp, lykkedes det lilleput B at hente en 3. plads hjem, hvorimod miniputterne "kun" manglede at score 1 mål i den sidste kamp for at blive nr.1, men ind ville bolden ikke trods mange chancer, så de måtte tage til takke med en 2. plads, hvilket også var flot. Drengene B. spillede venskabskamp mod Hohenaspe, og efter en spændende kamp måtte de se dem slået med 2-1.

Under stævnet havde SC Hohenaspe opstillet en kæmpe grill på sportspladsen, hvor spillerne og lederne kunne få stillet sulten ved hjælp af nogle enorme bockwurst og nakkekoteletter, med dertil hørende "sprudelwasser".

Efter stævnet var der et par timer, hvor der kunne slappes af oven på strabadserne, inden hjemturen skulle påbegyndes.

KOM IND OG SE EFTERÅRETS

**toj**  
EKSPERTEN

SIDSTE SPÆNDENDE NYHEDER

I SMART "YOU & ME" MODETØJ

TIL FORNUFTIGE PRISER!

**YOU  
&  
ME**

*Herremagasinet*  
TØJ EKSPERTEN TELF.  
6430 NORDBORG 45 16 10

SPONSOR 1. HOLDET NR. 1

Det var en flok trætte, men tilfredse spillere og voksne, der startede hjemturen til Als, og efter et lille "uheld" for en af de voksne, samt et ophold ved grænsekiosken, nåede vi Nord-Als Hallen ved 20 tiden, og alle var enige om, at det havde været alle tiders tur. en deltager.

NB! Venskabsforbindelsen med SC Hohenaspe har i år været holdt vedlige i 10 år.

I den ledning blev der fra tysk side fremsat ønske om afholdelse af en "gemytlig aften", sammen med de af NB's ledere og forældre, der har været med til at dyrke forbindelsen i de 10 år, den har varet.

Det kan allerede nu oplyses, at vore tyske venner har lejet spejderhytten i Langesø en weekend i august, med henblik på, at arrangere "et eller andet" i samarbejde med deres danske venner.

Nærmere oplysninger om arrangementet samt indbydelser følger senere.

Ein Guter Freund.

**HAFNIA**  
HAAND I HAAND  
KELD & PETER MATTESEN  
MADS CLAUSENSVEJ 1 - 6430 NORDBORG  
RING 45 02 05

*Slagterforretningen*  
**Fa. J. J. JENSEN**  
Nordborg telefon 45 14 06

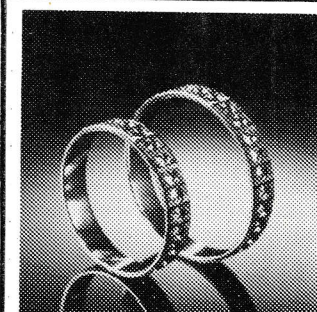
DE ER ALTID VELKOMMEN PÅ

SPONSOR  
1. HOLDET NR. 2  
**NOR  
HERRER  
HUS** TELEFON 45 05 35

**VOIGTS Møbler**

gardiner  
tæpper  
møbler

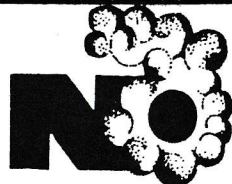
Løjtertoft 26-30,  
Nordborg.  
Tlf. 45 14 32



Det betaler sig altid at gå til fagmanden  
**HANS SCHMIDT**  
Ure & optik - Guld & sølv  
Løjtertoft 8a - tlf. 45 00 15



SPONSOR 1. HOLDET NR. 12



NORDBORG DAMPVASKEERI & RENSERI  
RIDEPLADSEN 3  
6430 NORDBORG  
TELEFON 04 451479



**SKOMAGERHUSET**  
Storegade 4, Nordborg.  
TLF. 49 09 00  
Skomagereparationer samt fremstilling af træsko.



**W. Buss**

El-installatør

HAVNBJERG  
BUTIKCENTER  
SPECIALCENTER I HVIDEVARER  
TLF. 45 07 66 - 45 02 66

**FARVE OG TAPET**

Storegade 17  
6430 Nordborg  
Tlf. (04) 45 00 89

**LANGESØ HERREFRISØR**

PLADSBESTILLING  
KOM IND ELLER RING OG AFTAL TID  
TELEFON 45 12 31



**ANDELSBANKEN**

STATIONSVEJ 4 - TLF. 45 05 33



SPONSOR 1. HOLDET nr. 9

I dette og næste nr. af "Sporten" vil vi bringe lidt om fibersprængninger og fodledsforstuvninger, hvordan man behandler disse og hvordan man kommer igang igen, når man bliver skadet kvit.

Idrætsskader.

Nedenstående indlæg om idrætsskader er ikke noget forsøg på at give udtryk for nogen form for lægviden, men udelukkende et ønske om at bringe nogle ting frem i lyset, som de opleves uge efter uge på trænings- og kampbanerne.

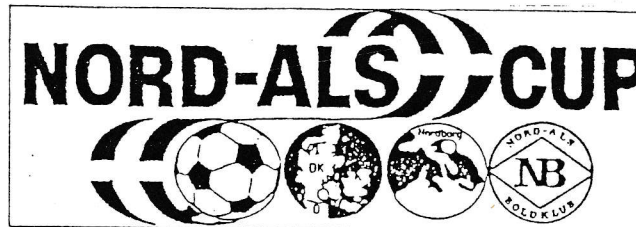
Artiklen vil i hovedsagen omhandle de 2 former for skader, der hyppigst forekommer i fodbold, nemlig fibersprængninger og det forstuede fodled. Disse skader kan ofte med fordel behandles af klubtræneren. Hvis der er tale om knæskader, må den enkelte og træneren aftale genoptræningen med en idrætsslæge. Undersøgelser som bl.a. idrætsslæge Frode Henriksen og Karen Inge Halkier henviser til viser, at 10-15% af alle idrætsskader skyldes dårlig opvarmning og at 25 - 35% skyldes for dårlig kondition til den pågældende idræt, altså f.eks. for svage muskler og led. D.v.s. at ca. halvdelen af de forekommende skader kan undgås, hvis man går forberedt ind til en kamp - altså med en god grundkondition og ordentligt gennemvarmet i muskler og led.

Ovennævnte undersøgelse viser også, at ca. 25% af skaderne skyldes dårlige baner, og at de sidste ca. 25% må tilskrives den risiko, der er forbundet med at dyrke idræt - man kan så håbe, at den enkelte idrætsudøver gerne vil løbe den risiko, der altid er, mod et øget velvære og et aktivt kammeratskab. Man kunne opstille et forløb for en idrætsskade, hvor det forebyggende kommer i første række - altså, hvis skaden er sket - så gør alt for, at virkningen bliver reduceret så meget som muligt.

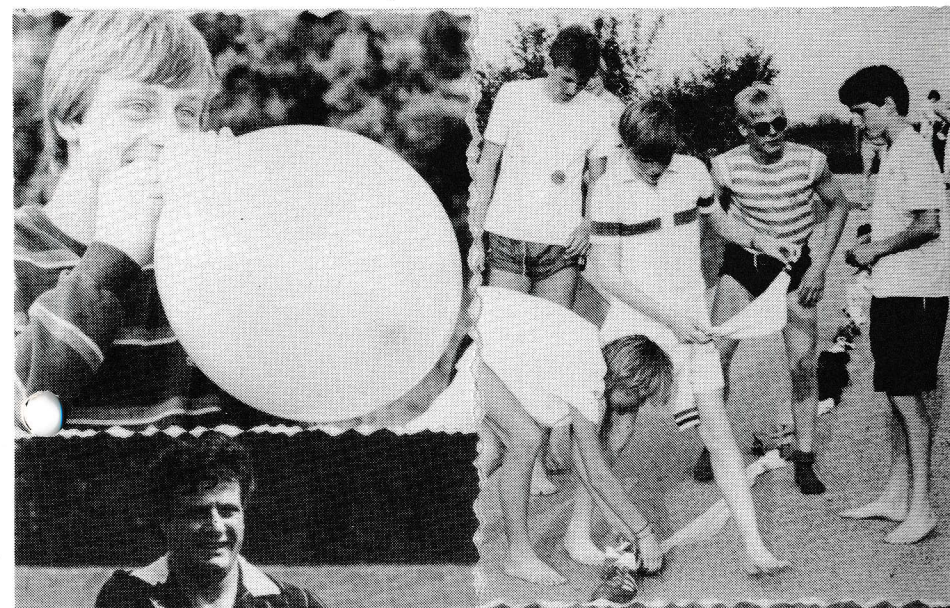
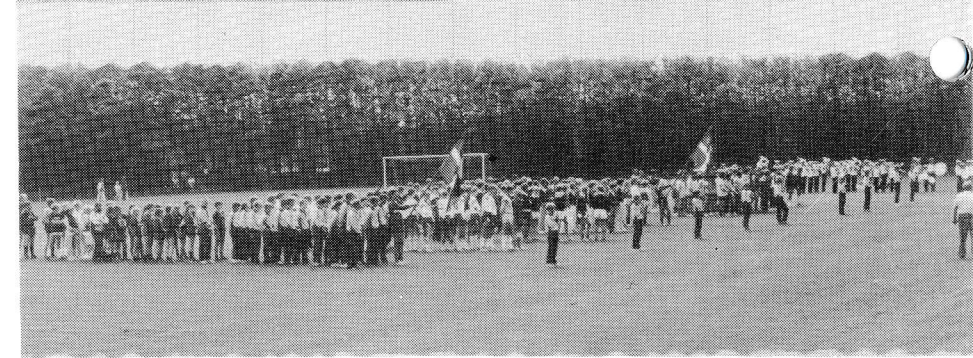
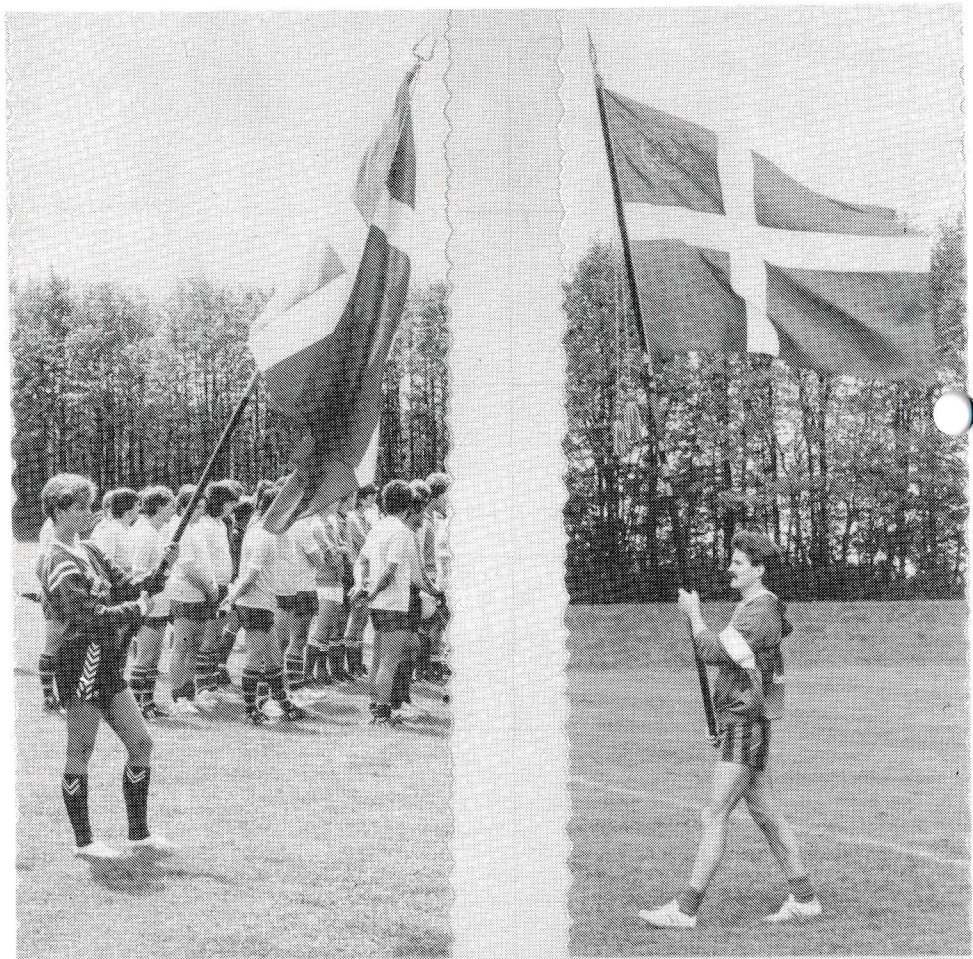
A Fibersprængningen.

Symptomer: Det giver en voldsom smerte i musklen - som et elektrisk stød - og man kan ikke spille videre.

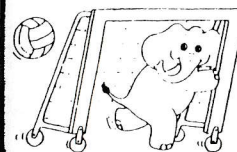
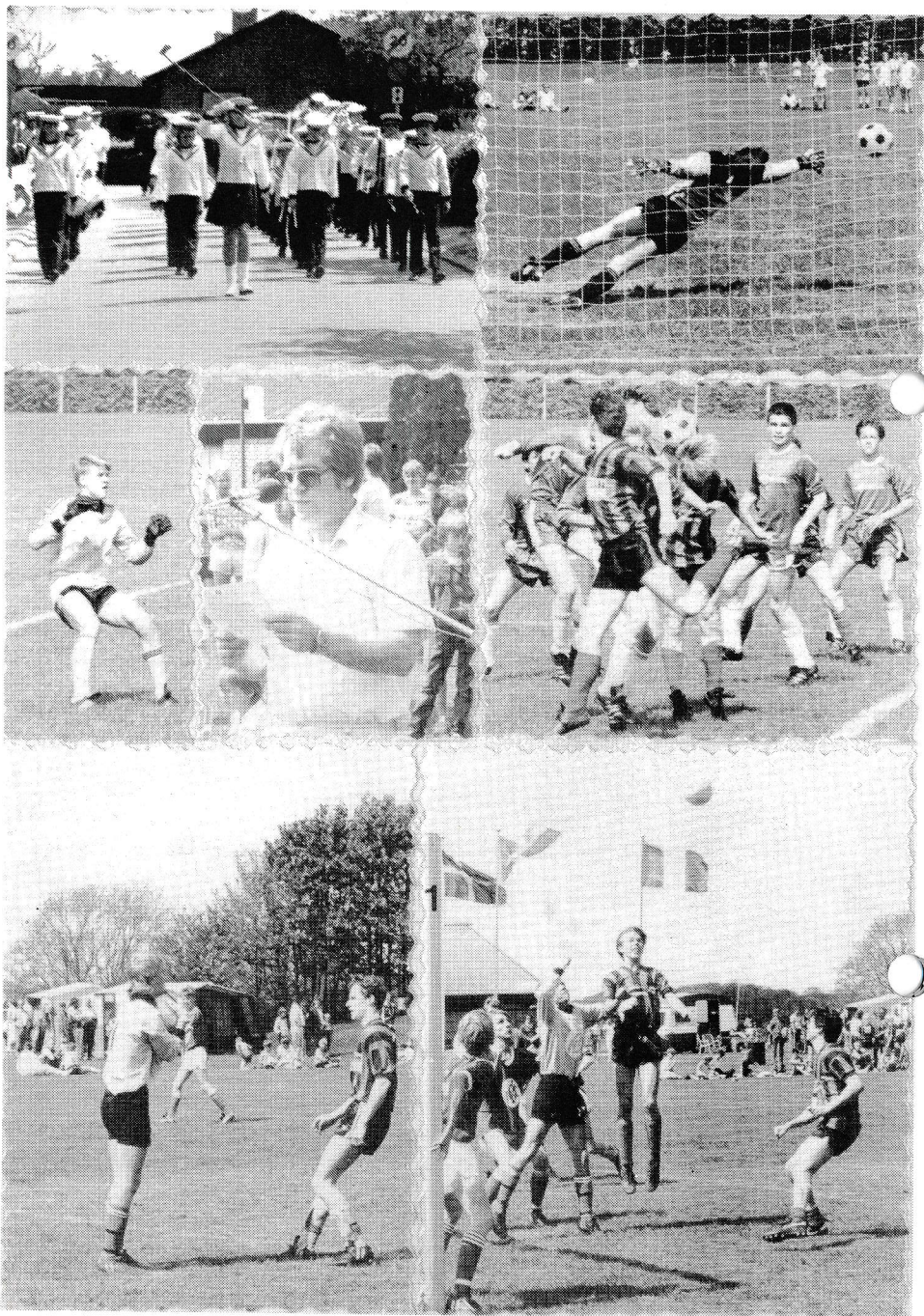
1. Korrekt førstehjælp.
2. Behandling hos læge, skadestue, fysioterapeut el. lign.
3. Behandling i hjemmet.
4. Genoptræning evt. ved hjælp af klubtræneren.











Jeg klarer den

jeg har også konto i Handelsbanken

**HANDELSBANKEN**  
altid med i billedet

**KOM-TIT**  
I »DØGNEREN«  
v/ Knud Tarbensen  
Storegade 31  
49 05 55

MALERMESTER  
**HANS JØRGEN PEDERSEN**

HESELHØJVEJ 10  
6430 NORDBOG

Telefon (04) 45 16 79

**Hans Nielsen**

MALERMESTER  
HESELHØJVEJ · NORDBOG  
TELEFON 45 18 52

bent enghoff

Herre- og Damefrisør

BENYTT FORDELEN

TIDSBESTILLING

Mandag - Tirsdag - Onsdag

Lørdag lukket

Havnbjerg Butikcenter

Tlf. 45 08 40

- d 1. a) Der lægges en stram forbindelse over det skadede sted - helst en hudvenlig elastisk selvklæbende type.  
b) Skadeområdet nedkøles med ispose 1-gangs, eller kuldepakning, der er beregnet til nedkøling i en dybfryser (medtages i en køletaske med køleelement). Fæstnes med samme tape som ovenfor. Der skal køles mindst 30 - 45 min. den første time og ellers ca. 25 min. pr. time resten af dagen, hvis det er muligt. Placer den skadede så det skadede område hæves (ex. en pude under benet i siddende stilling).  
c) "Dagen efter".  
Vurder skadens omfang efter at spilleren har været i ro. Er der brug for eksperthjælp opsøges: læge (idrætslæge) - fysioterapeut el. andre.  
d 2. Planlægning og udarbejdelse af program sammen med den skadede, (det er vigtigt, at programmet overholdes). Optræning vil kunne ske efter principper, der starter med en lettere belastning og gradvist går videre.  
Eksempel:  
Trin 1. Frisk gang - strækøvelser - cykling, klares dette uden smerter kan den skadede gå over til trin 2 o.s.v.  
Trin 2. Let løb - baglæns løb - strækøvelser.  
Trin 3. Løb med gradvis stigende hastighed op til ca 3/4 af fuld fart - løb i længere perioder indtil træthed i skadeområdet - evt. deltagelse i småspilsøvelser uden

**NORDBOG SOLCENTER**

Lyngkilde

Rugløkke 15 · 6430 Nordbog

Tlf. 04-45 41 60

DER ER OGSÅ SPORT I AT KUNNE  
KØRE BIL PÅ DEN RIGTIGE MÅDE!  
LÆR DET NEMT OG BEKVÆMT I

**NORD-ALS KØRESKOLE**

J. BRODERSEN  
Nørreskovvej 2 - Svenstrup  
Telefon 45 62 50



DERES VVS-INSTALLATØR  
ERIK JENSEN  
MELLEMVEJ 2 - 6430 NORDBORG  
TELF. 04-45 05 65

SPONSOR 1.HOLDET NR.5

# Danfoss

**BLOMSTERHUSET**  
Parallevej 6 - Lavensby  
Tlf. 45 13 43

SPONSOR 1.HOLDET NR.7

Gå til specialisten - Det betaler sig!  
**NORDBORG  
AUTOOPRETNING**  
v/Svend Clausen  
Mellemvej 7 - Nordborg  
TLF. (04) 45 30 94

**Det Røde  
Æsel**

Restaurant Tlf. 45 47 00  
STOREGADE 55 Tlf. 45 06 67

SPONSOR 1.HOLDET NR.6

SVEND WITTE  
BOLIGMONTERING



HOLM - NORDBORG - TELF. 45 13 06

**Skov Thorsvald**

Storegade 43 - Tlf. 45 30 34  
6430 NORDBORG

Stedet hvor glade mennesker mødes!

at sprinte. - strækøvelser.  
Trin 4. Stigningsløb til max. fart -  
sprint med drejninger - deltage  
alm. i træningen dog ikke skud-  
træning. - strækøvelser.  
Støtteforbinding med velastisk tape er  
til megen hjælp og fører til at en skade  
kan genoptage træningen tidligere  
og dermed forhindre for stort fald i kon-  
ditionen. Vær dog opmærksom på, at der  
ikke må spilles kamp før der kan trænes  
uden nogen former for smerter.  
Der er almindelig erfaring for, at ek-  
sempelvis en fodboldspiller kan spille  
kamp 14 dage - 3 uger efter en fiberska-  
de - spiller vedkommende før, risikeres  
der let en ny skade ved siden af eller  
oven i den gamle - og så kan der begyndes  
forfra.

fortsættes i næste nr. af "Sporten".

+++++

EN HJERTELG TAK TIL  
SPILLERE, LEDERE, CLUB 22 og LOTTOHOLDET FOR  
OPMÆRKSOMHEDEN VED MIT 25 ÅRS JUBILÆUM.....

PETER POULSEN

+++++



En lokal bank  
har mange fordele  
- derfor  
**SYDBANK**  
- den sønderjyske bank  
SPONSOR 1.HOLDET NR.8

Albani

# BODEGA RØTTEHULLET

Albani

"Mine damer og herrer." Må vi præsentere



Albani



HAVNBORG BUTIKSCENTER

Odense Pilsner er lidt af en personlighed...

Odense Pilsner er lidt af en personlighed...

# Winner.



## alt til sporten

Skabt af sportsfolk til sporten.

Tøj, sko og rekvisitter. Professionelt hele vejen igennem. F.eks. er Winner ketsjere fremstillet i samarbejde mellem Lene Køppen og Courtmaster.



# BRUGSEN

NORDBORG

Fa. P. Bleshøys<sup>s</sup> efft. **URE  
OPTIK**  
STOREGADE 65 NORDBORG - TLF. 45 15 51

**M. PERREGAARD A-S**

6430 NORDBORG 6474 SKOVBY  
TLF. 45 01 50 TLF. 44 44 00

KORN - FODERSTOFFER  
BRÆNDELSE - BYGEMATERIALER

## STILHOFF'S

LEGETØJ - HOBBY - BABYUDSTYR  
NORDBORG - TELF. 45 14 83

DEN FRIE



KØBMAND

## Ejnar Lorensen

Turøvej 42 · Kirkeby  
6430 Nordborg · Tel 04-45 00 55

## ALSGADES 43 30 00 KØRESKOLE

Privat: Poul Eriksen, tlf. 45 01 75  
Privat: Peter Bennetsen, tlf. 45 04 28  
Privat: Oria Clausen, tlf. 47 14 99

## Kom-Tit

BYENS GRILL & BURGER  
v/Knud Tarbensen

Storegade 50 Nordborg **45 19 86**



**A. BOYSEN & CO.**

STOREGADE 30 - 32 - TLF. 45 15 40

*Lorenz Andersen* A/S  
STORMAGASINET I ISENDRAM

SØNDERBORG - NORDBORG  
42 35 57 45 16 58