

Hønefoss BBK

Stiftet 1986.
Tilsluttet N.B.B.F.



Basket-En sunn og
utviklende idrett.

Nr. 2 86/87

Hei!

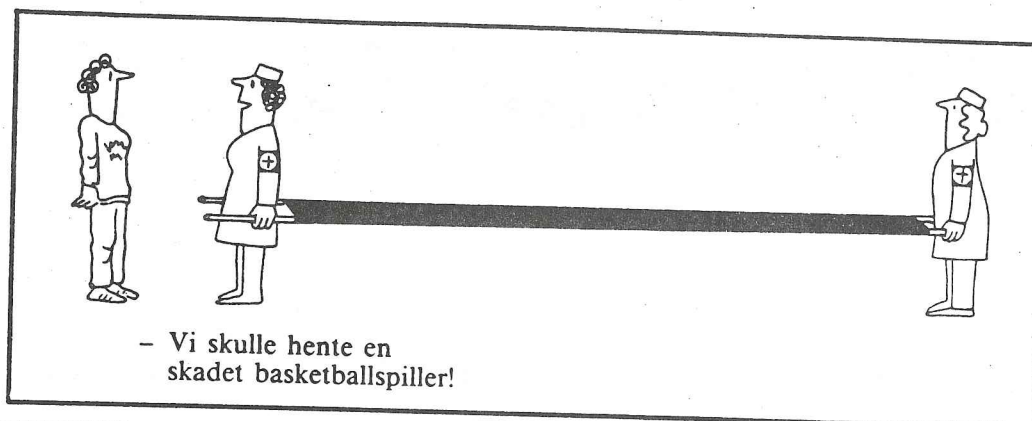
Nå sitter du med en ny utgave av vår enkle avis i handa. Det er et mål for oss å få til en slik avis 3-4 ganger pr. sesong. Jeg tror en slik avis kan være med på å sveise oss sammen om en forhåpentligvis god og aktiv klubb. Vi satser på å få til en avis med både lettere og "tyngre" stoff. Det "tyngre" stoffet er her representert ved div. treningsstoff for de mest interesserte. Når det gjelder begge typer stoff, vil jeg gjerne få sagt at vi svært gjerne tar imot stoff fra alle innen klubben. Jo, mer levende blir avisen og klubben. Har du en god vits, historie eller lignende, så skriv det ned og lever til en i styret.

Denne avisen inneholder en presentasjon av våre aktive spillere. Ikke alle har fått levert et bilde av seg selv, dessverre, men de aller fleste er kavbildet. Dette er også noe som vil få en betydning for "sammensveisingen" tror jeg. Jeg håper presentasjonen blir tatt godt vare på og brukt.

I denne spalten vil jeg nok en gang understreke betydningen av å ha noen kroner i klubbkassa. Dette arbeidet er det "nødvendige onde" vi må slite med i alt idrettsarbeid. HBBK er ikke noe unntak. Vi har som de fleste vet hatt et kakelotteri. Dette fikk vi inn nesten 5000 kr. på. Hadde vi hatt flere kaker ville vi gjort det enda bedre. Nå har vi bestemt å holde et nytt kakelotteri. Dette blir også på Hønefoss Senteret den 25. april. Denne gangen vil vi gjerne ha 3 kaker eller evt. 75 kr fra dere. Dette er noe vi selvfølgelig kommer tilbake til. Vi håper på god oppslutning om dette kakelotteriet.

Til slutt i spalten vil jeg gjerne få gi ros til dere alle for fin innbetaling av medlemskontingent. Det er ikke mange av de aktive som ikke har betalt — kjempebra. Vi har våget oss på å ta inn noen nye spillere etter jul, og for disse har vi bestemt en redusert kontingent stor kroner 125.

Med dette håper jeg at de fleste finner noe av interesse i avisen vår.



Täby Basket Cup



Fredag 2. januar møtte noen trøtte smågutte- og jente spillere fram på Hønefoss Rutebilstasjon. Joda, joda, lederne var minst like trøtte. Trøtte ansikter til tross, spenningen og forventningsfällheten sto å lese i alles ansikter. Pendlerbussen kl. 7.05 denne fredag morgen var nok noe utenom det vanlige. Vanligvis bærer nok atmosfæren preg av at bussen er full av mennesker som prøver å korte av på arbeidsdagen og forlenge natten. Denne dagen ble stillheten brutt av ivrige "spillerstemmer" på vei til deres første store turnering for HBEK. Jevnt og sikkert tilbakela bussen kilometerne fra Hønefoss til Oslo Sentralbanestasjon denne sprengkalde januarmorgen.

Etter noen minutters venting på stasjonen som ga muligheter til de første innkjøp, steg vi inn på toget til Stockholm. Taktfast og sikkert beveget toget seg fram over et vinterkledd Sverige. Stadig nærmere Stockholm og de første basketballkamper utenlands. Vi ble ristet mer og mer sammen, og ble etterhvert en stor familie. Marit den rolige og avbalanserte med et moderlig forhold til alle som en. Ola den halv-voksne som hele tiden måtte ta imot "mobbing" av gutter og jenter som vanskelig kunne la være å komme med kommentarer og utsagn om ~~den~~. Hele tiden elegant parert av en humørfull og lattermild Ola.

4/

Selvom vi hadde hatt noen fine timer sammen på toget, var stemningen stor da vi nærmet oss Stockholm. På stasjonen ble vi møtt av en av turneringslederne som forsynte oss med billetter og forklarte oss hvordan reisen videre skulle gjøres. Vi hadde ingen problemer med å orientere oss, men problemfritt ble det ikke å komme seg videre med en så stor gruppe med så mye bagasje i rushtidens Stockholm. Dette førte til en del forsinkelser, og det var en halvstresst gruppe som stupte inn i Tibblehallen kort tid før den første jentekampen. Snart var kampen i gang og vi opplevde stor basketball og mye moro. Gutta skulle spille i en hall et stykke unna. Første turen dit og tilbake ble en kald fornøyelse. Dette fordi vi jo ikke hadde fått orientert oss i hvordan bussene gikk osv. Likevel, vi var igang med det vi var kommet for, nemlig å spille basketball. Sportslig er turneringen beskrevet i RB tidligere, og derfor lar jeg dette ligge nå.

P.g.a. våre forsinkelser den første dagen rakk vi ikke middagen, men litt mat og drikke ble ordnet av arrangøren. I det hele tatt ble vi tatt godt hånd om. Helt problemfritt var det likevel ikke å bo på en skole sammen med ca. 600 andre spillere. Jentene delte rom med et lag fra Sverige. Egentlig et jentelag, men i perioder kunne det lett oppfattes som om også gutter hadde blitt plassert der. Jeg synes våre jenter og spesielt Marit, taklet denne vanskelige situasjonen på en super måte. Det var imidlertid godt å overta et eget rom den siste natten for jentene. Erfaringen fra dette har fortalt oss at vi alltid bør sørge for å ha med voksne på turer som medfører overnatting. Det svenske laget hadde ikke dette.

På gutterommet hadde vi ikke de store problemene, selvom våre svenske romkamerater ønsket tropetemperatur om natten. Dette fikk vi ordnet opp i, og den siste kvelden/natta hadde vi det riktig festlig med utveksling av svenske/norske-vitser. Vi hadde også interessante diskusjoner med lagets trener. De hadde en liten amerikansk trener på ca. 2,10 m.

Tiden fra fredag til mandag skulle komme til å stå i basketballens tegn. Hvor disse spillerne våre hentet overskuddet, er vanskelig å skjønne. Spilte de ikke kamper, var de enten å finne i en ledig sal under full trening eller som tilskuere til andre kamper. Som om ikke dette var nok, kveldstimen ble for en stor del tilbrakt foran en stor videoskjerm med store basketballkamper.

Når jeg tar med at vi selvfølgelig ikke kom utenom små romanser etter det avsluttende diskoteket, skulle de fleste sider være dekket. Det er sikkert leit å ha med strenge ledere og oppassere når en kjekk gutt/jente oppdages sånn helt på tampen av et opphold!

Vårt Stockholmsopphold ble avsluttet med noen timers rusling rundt

i sentrum. De aller fleste benyttet seg av denne muligheten, men en av våre spillere var å finne midt oppe i bygasjehaugen ----- Monica Gjemlestad. Hun var den mest uheldige. Monica innførte nemlig vannkopper til Sverige. Helt sikre var vi ikke ved ankomst, men etterhvert ble vi jo sikrere og sikrere, til Monica's store fortvilelse. Det er ikke så greit å være 14 år, ønske seg en tur på diskotek, men ha spill på rommet! Heldigvis finnes det utrolig mange kremer idag. Jeg synes Monica var utrolig fin å ha med å gjøre under turneringen. Hun sto på til siste slutt, men måtte nok betale for dette med meget høy feber på toget hjem.

Til slutt en stor takk til de foreldrene som tålmodig ventet på oss på stasjonen i Oslo.



TRENING OG OVERTRENING.

Hos våre mest aktive spillere opplevde vi for en tid siden symptomer på overtrening. Dette var blant spillere som er inne i en meget hard og hektisk ishockey-periode. Vi fant det derfor best å trappe ned treningen en del for disse, men vi håper de kommer sterkt tilbake når ishockeysesongen går mot slutten.

Hva er egentlig overtrening? Mange har sikkert stilt seg dette spørsmålet, siden det er et begrep som stadig går igjen i intervjuer med våre "idrettskjendiser" (jfr. skøyteløperne bl.a.). I denne forbindelse kan det også være greit å være oppmerksom på symptomene på overtrening. Definisjonen på trening: All virksomhet som tar sikte på å øke eller vedlikeholde den idrettslige prestasjonsevne. (IT 1972)

En slik definisjon inneholder jo i neste omgang en rekke former for trening, men det skal vi la ligge denne gangen. Det er imidlertid tildels meget store individuelle forskjeller på hvor mye trening hver enkelt kan motta før det rett og slett tipper over og virker nedbrytende. Dette vil også variere hos den enkelte med alder og kosthold bare for å nevne noe.

Symptomer på at noe ikke er som det skal kan være:

- Treningstrøtthet
- Dårlige resultater
- Trøtthet
- Søvnløshet
- Dårlig matlyst
- Vekttap p.g.a øket basalstoffskifte og høyere hvilepuls
- Øket skadefrekvens
- Psykiske utslag som dårlig konsentrasjon, motvilje mot konkurranse, "gi blaffen-mentalitet", lett for å bli irritert o.s.v.

Denne listen er hentet fra Halldor Skard og Asbjørn Gjersets bok Treningslære.

For de som også har lyst til å vite mer om hva årskaen til disse reaksjonene er rent fysiologisk, tar jeg med et utdrag fra Arthur Lydiard's bok Running with Lydiard (oversatt til norsk av meg her). Melkesyrens rolle i blodbanen er å forandre blodets pH - målet for blodets grad av surhet eller om hvor alkalisk det er. Det nøytrale punktet mellom disse to tilstander er 7.0 og normalt blod pH er mellom 7.46 og 7.48, eller lett alkalisk. Under harde fysiske tester og hardt anaerobisk arbeid, kan imidlertid en økning i surhet (melkesyre) føre til at vi havner på et annet nivå. I ekstreme tilfelle kan vi komme ned på 6.8 eller 6.9, og hvis det forblir på dette nivå, blir fordøyelses-systemet eller næringsopptaket forstyrret. Dette igjen vil ødelegge eller nøytralisere nyttig-gjørelsen av mat vitaminer og forsinke eller begrense generell utvikling. Dette fordi vi befinner oss

7

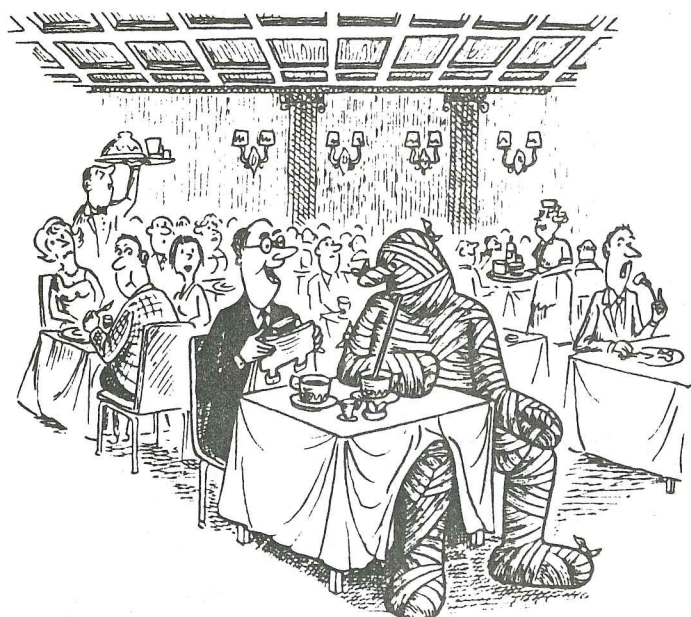
innen et område hvor vitaminfunksjonen er liten. Derfor vil en slik vedvarende pH-verdi under 7,0 virke ødeleggende. Enzym funksjonene blir også berørt, slik at man henter seg dårligere igjen etter trening. Dette vil selvfølgelig virke inn på neste økt o.s.v.

Dersom Ph-verdien holdes på et lavt nivå over tid, vil dette også virke inn på sentralnervesystemet. Dette fører i neste omgang til mangel på søvn og til irritabilitet, noe som igjen ofte fører til mindre lyst til å trene og konkurrere. Altså er dette en fysiologisk reaksjon som lett fører til en alvorlig psykologisk reaksjon. Blodplatene blir redusert i antall og utøveren blir mer utsatt for skader og sykdom fordi immunforsvaret er svekket. (oversatt av SRE)

Jeg synes dette er interessant og nyttig å tenke på i forbindelse med all trening. Det er også verdt å merke seg at mye anaerob-trening virker spesielt "forsurende".

En viss peiling på hvordan kroppen din absorberer treningen, kan du få ved å ta hvilepulsene regelmessig om morgenen f.eks. (Ikke etter en vill kamp med vekkerklokka, men ved vanlig og god oppvåkning). Ved god dosering vil hvilepulsene sakte, men sikkert gå nedover. Dersom du plutselig får en forhøyet hvilepuls, kan dette skyldes at du er på vei til overtrening. En slik pulsforandring kan også skyldes at du har fått en smitte i deg som f.eks. en forkjølelse. Dette vil du imidlertid snart få svar på. Ved en forandring i pulsfrekvens er det kjekt å tenke seg litt om og analysere hva slags trening du har bedrevet i det siste. Et godt råd fra Lydiard: "Train, Don't Strain". Dette slutter jeg meg til, og jeg håper denne artikkelen kan gi deg gode råd om egen trening og form. Jeg bistår gjerne med råd og vink.

Lykke til!



- Som sponsor ser jeg helst at du starter i utforrennet i morgen også!

VEIEN-JENTENE KLARE FOR FINALEN I BMBS.

Jentene i 6b på Veien nye skole var i januar distriktets klart beste basketballspillere. Vi snakker her om skoleturneringene som hvert år arrangeres i basketball. Den best organiserte skoleturneringen fra sentralt hold er BMBS. (Basketballmesterskapet for barnaskoler) Det blir nå jobbet godt for å få en bedre organisering av også mesterskapene for ungdomsskolene og de videregående skolene.

Finalen i BMBS går i år i Halden den første helgen i mai. Dit reiser jentene fra 6b for å følge opp Veien skoles suksess fra 1986. Det er sikkert mange som husker at guttene fra Veien ifjor kjempet seg til en bronsemedalje i BMBS. Det skal nok bli hardt å følge opp denne prestasjonen, men at det er et jevnt og godt "kvinneskap" som reiser nedover er det ingen tvil om. Samtlige spillere på klasselaget spiller på HBBK's minijentelag bortsett fra Hilde Myhr, men hun deltar på alle de treningene hun kan i HBBK. Når det gjelder treningsinnsatsen til minijentene i klubben vår, er den helt fantastisk !! Det er nesten ingen som har hoppet over treninger, og det er helt klart at vi er iferd med å se resultater av dette. Kvaliteten på våre minispillere er etterhvert blitt meget bra, og dette synes vi trenere er veldig hyggelig, fordi vi også tror at man gjerne synes det blir mer og mer morsomt etterhvert som ferdighetene blir bedre.

Vi som steller med HBBK ønsker Veien-jentene lykke til i Halden. Jentene vil spille i våre drakter og er således med på å gjøre HBBK mer kjent, og det gleder oss.



BASKETBALLTUR TIL RYKKINN-HALLEN.

Siden basketball er en ny idrett i vårt distrikt, har de færreste av oss opplevd å se basketball på topp-plan. Vi i styret har snakket om å arrangere en buss-tur til et toppoppgjør i lengre tid. Dette med tanke både på det sosiale ved en slik tur, og det læringsmessige. Det er klart det er meget verdifullt å se virkelig god basketball. Jeg er overbevist om at dette vil skjerpe treningslysten og justere en del småfeil teknisk. Når så sluttspillet nærmet seg i hovedserien, kontaktet jeg Per Tøien (trener for landslaget og Asker) for å få råd av ham om hvilken kamp han anbefalte. Som den nøkterne treneren han er, anbefalte han faktisk en kamp mellom Bærums Verk og Ullern, noe underlig tenkte jeg i første omgang, men du verden å rett Tøien fikk. Den karen har den rette teften når det gjelder basketball, for for en opplevelse vi fikk.

Etter å ha stabled oss 47 stk. inn i bussen, bar det mot Rykkinn-hallen. Vel framme fikk vi en kjempekoselig mottagelse av et par av Bærums Verks funksjonærer. De ordnet faktisk plass til oss, slik at vi fikk benket oss opp sammen bak det ene målet. Inne i hallen var spenningen til å ta og føle på. Bærums Verk unge mannskap skulle prøve å leve opp til en overraskende seier mot Ullern i den første sluttspill-kampen. Hallen var snart full og spillerne kom på banen klare til kamp. I mellomtiden hadde Per Tøien tatt en tur innom oss og vår koloni og "Briefet" oss i saker og ting omkring kampen. Han deler alltid like villig sin store kunnskap med oss, noe vi setter umåtelig pris på.

Snart var kampen igang. Hallen kom tidlig i kok, da det skulle vise seg at Bærums Verk hadde dagen da det meste lyktes. Vår koloni gjorde sitt til å få opp stemningen. Vi ble nok også lagt merke til, men det var kanskje fordi vi skilte oss noe ut med tilropene. De aller fleste av oss ropte og skrek på Bærum, Bærum, men Per kunne i pausen fortelle at man vanligvis ropte Verket, Verket, men hva gjør vel det! ? Noen av våre spillere ropte forresten på Ullern, men det var kanskje med på å øke stemningen. Etter en fantastisk første omgang kom Per Tøien bort og sa at det hadde vært sjelden god basketball.

Alle trodde etter første omgang på en sikker Bærum seier, men du verden for en dramatik det ble på slutten. Det var såvidt båten bar for Bærums unggutter, men sensasjonen var et faktum -- Bærums Verk er i finalen. Etter kampen ble det autografjakt. Bærums amerikaner tok seg tid til å skrive autografen sin til alle som ønsket den. I det hele en fantastisk opplevelse for oss alle. Jeg tipper det var mange som satt foran TV og så Sportsrevyen den søndagen ! Turen kom på 45 kr. alt i alt, etterat HBBK hadde subsidiert bussprisen noe. Vi tror mange fikk mye valuta for pengene.

VEIEN VIDERE.

I tiden som kommer regner vi med å delta i et par cuper. Vi har hatt en del kontakt med Nessøya som dere sikkert har lagt merke til. De har snakket om å arrangere en cup for minilag i slutten av april. Der tar vi sikte på å delta med noen lag.

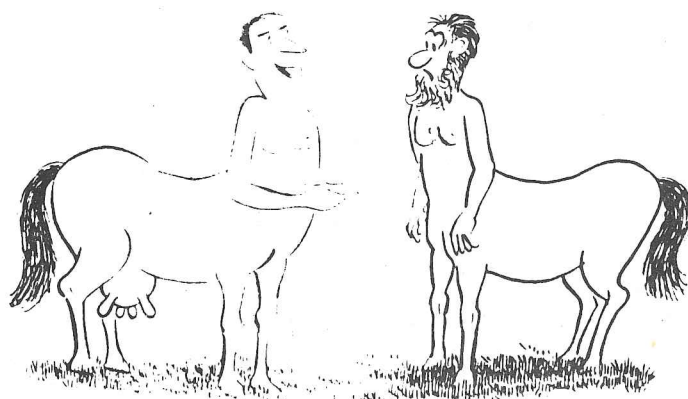
9.- 10. mai er det en turnering på Lillestrøm. I denne tar vi også sikte på å stille med noen lag.

Ellers er det kommet invitasjoner til et par basketballskoler/leire i sommerferien. Mer om disse finner dere på de neste sidene. Jeg synes disse ser spennende ut, og prisene er heller ikke de aller verste.

På den mer sosiale siden av klubb-virksomheten, har vi planer om en kanotur til Fjorda i den første ferieuken 21/6-24/6. Før denne har vi også lurt på å få til en hyttetur eventuelt en basketfest. Det er vei og føre forhold som her blir avgjørende.

Hvordan vi gjør med treningene på forsommeren, er ikke endelig klart. Det vi vet er at mange vil bli opptatt med fotball utover våren og sommeren. Dette er noe vi vil ta hensyn til.

Ellers tar vi mot ideer om ting dere kunne ha om dette eller hint.



- Skal jeg gi deg et godt råd: Hold deg for all del unna anabole steroider!



- Hva het de pillene du kjøpte i Spania, Arne?

BASKETBALLSKOLEN.

Fem lørdager har vi nå kjørt en basketballskole på Veien skole for yngre spillere. Dette har vært meget morsomt og interessant. Med dette håper vi rekruttere nye spillere og å markedsføre klubben vår. Vi fikk til et godt samarbeid med Ringerikes Blad. RB annonserte vår basketballskole med flotte annonser. Disse fikk vi gratis. Ikke nok med det, de ga oss hele 50 t-skjorter med basketballemblemet på. Alle deltagere på basketballskolen har fått hver sin t-skjorte. Det er klart dette samarbeidet har betydd mye for oss. Selvom vi tilbød en rimelig basketballskole, har denne skaffet oss kjærkomne kroner i kassa. Økonomi til tross, det er innsatsen og oppslutningen om vårt tilbud som har gledet oss mest. 36 jenter og gutter har svettet og spilt seg gjennom 5 basketballlørdager. Kvaliteten på det de har prestert har også steget jevnt. Det har vært en meget fin atmosfære på disse basketballlørdagene, noe vi takker dere alle for. Instruksjonen har stort sett blitt gitt av noen av våre smågutte- og småpike-spillere. Ei jente og en gutt fra minilagene har også prøvd seg, og dette gikk fint.

P.g.a. de gode erfaringene fra årets basketballskole regner vi med at dette kan bli et årvisst arrangement. Takk for hjelpen til dere alle.



Deltagerne på HBBK's basketballskole 87. Noen av deltagerne var dessverre fraværende. Instruktører Jostein Rensel 2.rekke nr. 3 fra høyre og Trine Thoresen bakerst til høyre.



Hønefoss BBK

12

Stiftet 1986.
Tilsluttet N.B.B.F.

Basket-En sunn og
utviklende idrett.

Hønefoss, den

VI TAKKER VI TAKKER VI TAKKER VI TAKKER.

Jostein Rensel.

Vi takker Jostein som har laget dette utkastet til klubb-papir. Det er kjempefint å ha et slikt. Vi synes det virker mye mer "ordentlig" å bruke et slikt ark framfor et blankt ark. Jostein har også laget forsiden på dette nummeret. Et tilsvarende ark har alle de aktive i klubben fått. De ble tipset om å fargelegge arket i våre farger.

Marit Vollmerhaus.

Vi takker Marit for at hun ble med som reiseleder til Stockholm. Det er godt at noen kan trå til i slike situasjoner. Marit var vår alles "mor" på turen, og vi visste hele tiden at oversikten var der. En slik jobb er "døgkontinuerlig", og det blir ikke akkurat noen skjønnhets-søvn å få.

Sjåførene.

Vi takker også alle sjåførene som har tatt i et tak. Noen gjengangere er det blitt, men vi synes stort sett dere har vært flinke til å stille opp. Noe problematisk ble det å få småpikene innover til kamp mot EB85, men det gikk med et nødrep. Ved serieordninger neste år må vi nok få laget ei liste for kjøring.

Familien Henriksen.

Vi kommer heller ikke utenom fam. Henriksen som har stilt sitt hus til disposisjon for alle styremøtene. Vi har holdt et styremøte i hver måned. Ikke nok med at de holder hus, men de har også insistert på å stå for bevertningen. Det er med nød og neppe vi andre har fått lov til å stå for ei kake til kaffen.

Basketballskolens instruktører.

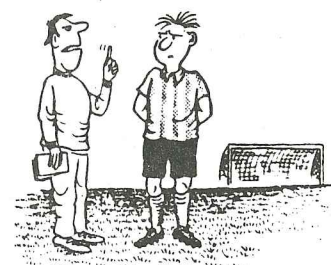
Vi takker alle de spillerne som har tatt av sin fritid til ei økt på Veien skole under basketskolen. Instruktørene har all ære av det de har gjort. En takk også til Kari Eriksen som har vært tilstede hver lørdag, og til de som tok seg av salg og ellers annet arbeid utenom instruksjonen.

VI TAKKER forts.

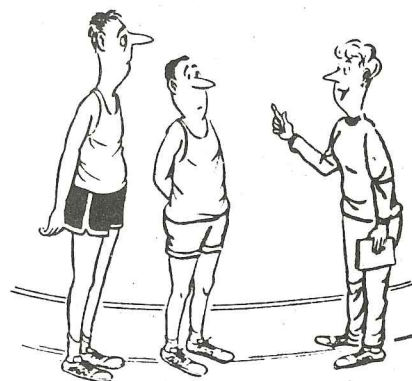
Vi takker også Ringerikes Blad for samarbeidet om basketballskolen. Dette var for oss et interessant og lærerikt prosjekt. Rammen rundt det hele ble veldig mye bedre med samarbeidet med RB enn det ville blitt uten. De flotte annonsene ville vi ikke hatt muligheter til å få til (vi hadde vel ikke tatt sjansen på så dyr markedsføring), og t-skjortene satte helt klart en ekstra spiss på deltagelsen for aktørene



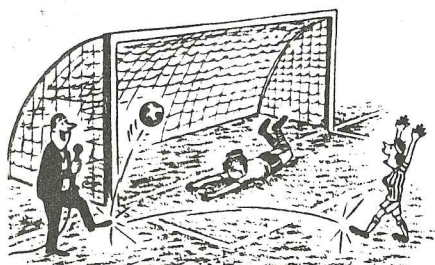
- Pappa, vær så snill -
ikke spill fotball
med oss!



- Selv om du er pendler,
kan du ikke regne med å
bytte plass på laget i hver kamp!



- I dag skal vi gi dere noen
psykologiske sjokk.
Først skal dere løpe en 10 000
meter med Ingrid Kristiansen -
og etter lunch prøver vi
en maraton med Grete Waitz!



- Det ble ikke mål - og
spenningen er fortsatt på
topp, kjære lyttere!



- Jeg fikk blåst den opp
på bensinstasjonen!



- Utvisning - det er jo en
vennskapsmatch!

LITT AV HVERT LITT AV HVERT LITT AV HVERT LITT AV HVERT.

- Det ville vært morsomt om noen kunne komme med forslag til klubb-sang. Jeg har lagt merke til at en del av jentene har diktet til noe, men skal vi ikke gjøre dette til "allemannseie".
- Kanskje noen av dere kunne tenke dere å lage en kryssordoppgave, en følgetong, gåter eller lignende til avisen.
- Hva skal avisen vår hete? Alle forslag tas imot med takk.

OLA G. KNUTSEN (den uheldige)

Vi syntes alle synd på Ola da han ødela kneet under en av våre treninger. Ekstra leit syntes vi det ble da vi hørte at han kom til å gå glipp av flere viktige kamper med laget han er spillende trener for. Etter å ha blitt operert, gikk det imidlertid ikke mange timene før Ola hadde bestemt seg for å være på banen på kortest mulig tid. Etter utrolig kort tid var Ola på plass på våre treninger igjen. Noen treninger gjennomført han med krykker, men de ble også fort lagt bort. Nå har han allerede gjennomført et par kamper for laget sitt. Dette har vist hvor mye innstillingen har å si på hvor lang skadetiden skal vare og ikke vare. Det er godt å ha Ola med for fullt igjen.

- HBBK er inne på verdenskartet når det gjelder basketball. Det må vi være, for vi har mottatt vår første forespørsel om vi er interressert i en amerikansk proff i laget. Nå viser det seg at han blir noe for oss, og med vår økonomi så langt får vi vel si oss glad for aldersproblemet.
- Tangen har ordnet med rabatt på kjøp av basketballutstyr på JK-sport. De som ønsker å få slik rabatt må vise fram medlemskort. Det blir fort noen kroner spart.
- Søndag 22. mars var HBBK i Rykkinnhallen igjen. Denne dagen spilte Børums Verk mot Asker. Nok en gang fikk vi se en fin basketballkamp. Selvom disse to turene har kostet klubben en god del p.g.a. subsidieringen av bussreisen, tror vi dette blir betalt tilbake ved øket forståelse av basket og sosialt utviklende.

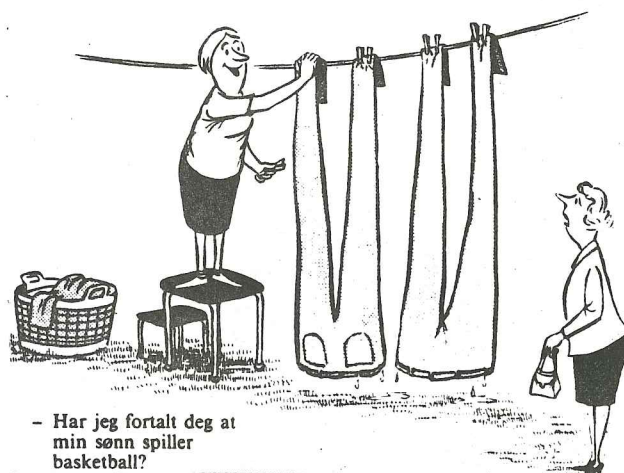
UTSTYR I HBBK.

Mange av foreldrene har sikkert allerede merket et visst press fra sine håpefulle om div. utstyr. "Alle de andre har....." er jo et uttrykk som går igjen på mange felter. Jeg vil gjerne få sagt at vår idrett er lite avhengig av spesielt utstyr. Vi driver jo på innendørs, og følgelig trenger vi minimalt av treningstøy. Dere vet sikkert at vi har valgt sort og rødt som våre farger. Vi bestemte oss for å kjøpe inn overdelene til draktene, men basert oss på at spillerne selv har en shorts. Når dere eventuelt skal kjøpe en ny shorts, ville det være fint om dere kjøpte en sort shorts med et par tre røde striper på siden. En idé fikk jeg av en av våre medlemmer som sa det var mulig å kjøpe en ensfarget shorts billig og så sy på røde bånd selv. Jeg mener bestemt at det er helt unødvendig å kjøpe en "merkeshorts".

Når det gjelder sko, har det nok vært en del mas. Innen basketball er det få ~~ska~~der, men fordi man har oppdaget at ankelskader er det som er noe av det som er hyppigst

forekommende, har man fått laget spesielle sko. Disse er noe høyere enn f.eks. håndballsko. Det er slett ikke nødvendig å ha slike spesielle sko for å bli en god basketballspiller. Når det gjelder sko vil jeg likevel komme med noen råd. Skoene bør nok helst være av skinn eller semsket skinn. Joggesko som består for det meste av nylon er svært ustødige. De vil også relativt fort gå i stykker. Slike sko er som regel bygget opp med tanke på jogging. Dette igjen gjør sitt til at de har en forholdsvis myk såle og som igjen gjør dem enda mer ustødige. I tillegg er de konstruert slik at de er relativt høye i sålen under hælene. Det må kunne hevdes at de dyreste og mest anerkjente joggeskoene, er de som passer dårligst til ballspill. La dere ikke lure av ekspeditører/triser her.

Krav til en sko: Helst av semsket skinn eller skinn, stødig og god hælkappe og ikke for "høye" såler.





Veronika Gulbrandsen
født 73 tlf. 25131
v/sykehuset



Gro Elisabeth Håkenrud
født 73 tlf. 21315
Vesleveien 7



Ann-Kristin Foss
født 73 tlf. 10393
Huginveien 24



Anne H. Sandum
født 73 tlf.
Vågård



Ragna K. Aasen
født 73 tlf. 20383
Nedre Weien gård



Elin Grønvold
født 73 tlf. 24354
Ludvig Grønvoldsvei 2



Siv-Margrethe Vesterli
født 73 tlf.
Ludvig Grønvoldsvei 36



Jeanette Gulbrandsen
født 73 tlf.
Baldersveien 30



Guri Monsrud
født 73 tlf. 10392
Huginveien 7



Lene Tørrisplass
født 73 tlf. 10394
Huginveien 25



Monica Gjemlestad
født 73 tlf. 10459
Vallhallveien 42



Karianne Garkinn
født 73 tlf.
Muninveien 20



Wenche Hermundsdal
født 73 tlf. 26094
Alf Westerns gt. 4



Trine Thoresen
født 72 tlf. 10832
Baldersvei 14 b



Siw Inger Askilrud
født 72 tlf. 10193
Muninveien 47



Marianne Emilsen
født 73 tlf. 25142
Veiginveien 19



Malin Engeseth
født 72 tlf. 10890
Vallhallveien 24



Mari Karlsrud
født 72 tlf. 20804
Arne B. Bangsvei 22

Tove Karlengen
født 73 tlf. 22031
Øvre Begnamoen 4



Hanne Sundberg
født 74 tlf. 10361
Huginveien 11



Tone Solheim
født 74 tlf. 24787
Veiginveien 9



Kristin Karlsrud
født 74 tlf. 20804
Arne B. Bangsvei 22



Monica Støa
født 74 tlf. 25728
Ludvig Grønvoldsvei 13



Laila Haugen
født 74 tlf. 26248
Veiginveien 29



Else Gro Støa
født 74 tlf. 10416
Huginveien 23



Hege Karlsen
født 74 tlf. 10363
Huginveien 28



Yvonne Rasmussen
født 74 tlf. 26151
Glederudveien 17



Gunhild Asting
født 74 tlf. 21894
Veiginveien 67



Turid Eriksen
født 74 tlf. 20854
Furulundveien 9



Inger-Lise Ruud
født 74 tlf. 10090
Ve Terrasse 23



Katrine Vesterli
født 74 tlf.
Ludvig Grønvoldsvei 36



Lene Solli
født 74 tlf. 26014
Sv. Halvorsensvei 6



Lene Gruer
født 74 tlf. 20474
Veienmoen 100



Lill Svenskerud
født 74 tlf.
Vallhallveien 14 b

Kristina Lakselvaug
født 74 tlf. 10303
Vallhallveien 7b

Tania Gines
født 75 tlf.
Begnaveien 1



- Jeg møtte laglederen din på supermarkedet!



- Vi gjorde det da ikke så dårlig i VM. Vi var nummer tre i innmarsjen.





Ole Kristian Nerby
født 73 tlf. 49429
Nakkerud, 3503 Tyristrand



Geir Mandt
født 72 tlf. 37350
Bongsnes, 3506 Røyse



Henning Vollmerhaus
født 73 tlf. 25521
Veienmoen 92



Jostein Rensel
født 73 tlf. 10171
Heradsbygdv. 9b



Espen Henriksen
født 73 tlf. 39723
Pilegrimsveien 17
3506 Røyse

Johan Fischer
født 73 tlf. 32491
Toppveien 9

Frede Gruer
født 72 tlf. 20474
Veienmoen 100

Runar Bakkevold
født 73 tlf. 23415
Veienmoen 48

Stian Tinholt
født 73 tlf. 20293
Glederudveien 29

Alexander S. Halvorsen
født 73 tlf. 23661
Veienmoen 16

Christian Ruhs
født 73 tlf. 10632
Urdveien 16

Håvard Skarstad
født 73 tlf. 19545
Huginveien 19
Pål G. Knutsen
født 72 tlf. 21568
Glederudveien 13



Lars Gravdahl
født 75 tlf. 10295
Odins vei 1



Lars A. Grønnevik
født 75 tlf. 10957
Odinsvei 11



Jan-Erik Hansen
født 74 tlf. 31373
Nymoveien 21



Audun R. Haugerud
født 76 tlf. 10636
Urdveien 8



Kent E. Nilsen
født 74 tlf. 23728
Glederudveien 23



Jon Tangen
født 74 tlf. 20968
Veienmoen 54



Ulf Strand
født 74 tlf. 10532
Huginveien 29



Kenneth Hølen
født 74 tlf.
Muninveien 52



Pål Åsmun Røste
født 75 tlf. 26062
Høybyveien 34



Kjetil G. Skorstad
født 74 tlf. 10545
Huginveien 19



Stig Eriksen
født 74 tlf.
Nedre Begnamoen 4

Stian Jonsen
født 74 tlf. 10533
Huginveien 37

Thomas Borg
født 74 tlf. 25/63
Øvre Begnamoen 17

Frode Rensel
født 74 tlf. 10171
Heradsbygdveien 9b

Knut Berget
født 75 tlf. 24177
Høybyveien 25



SUNNY
Freestyle

SPORTY OG SPEIELL

ALSPORT A/S

Slettebakken 31
Postboks 3056
5030 LANDÅS
Tel. (05) 29 25 70

Vi leverer utstyr til basketballspillere: Baller, pumper, plater, ringer, nett, utestativ m.m.

Se våre spesielltilbud på Basketskolen på Tjøme, eller kontakt oss direkte.

Priseksempler på MOLTEN baller:

Lærballer senior kr. 480,- Nylonball senior kr. 160,-



AIR JORDAN.

USA's mest profesjonelle basketballsko. Topp også til fritid. Str. 3 1/2-15.

BASKETSKOLEN BRUKER

POSTSPAREBANKEN

- banken på postkontoret -



Basketskole

Vi har igjen gleden av å ønske deg hjertelig velkommen til den 3. Basketskolen på Tjømø. Takket være svært dyktige instruktører, og et meget godt program, var samtlige deltakere godt fornøyd med fjorårets Basketskole på Tjømø.

Vi venter også i år stor påmelding, så skal du sikre deg plass, må du melde deg på snarest.

Landslagstreneren Per Tøien vil også i år bli en sentral person i instruktørstaben. Nytt av året er at Norges Basketballforbund vil arrangere et seminar for trenere på høyt plan, og at Basketskolen vil benytte de amerikanske toppinstruktørene som skal forelese på dette seminaret. I tillegg får de med seg anerkjente erfarne instruktører fra både ungdoms- og elitenivå i Norge. Flere av de mest kjente amerikanerne i norsk basketball vil også være instruktører.

Alle som er tilknyttet Basketkolen vil gjøre sitt aller beste for at du skal trives og bli en bedre basketballspiller. Du vil bli plassert i den gruppe som passer ditt ferdighetsnivå, og der vil du få stimulerende konkurranse fra andre ungdommer fra hele landet. Det blir gitt spesialinstruksjon for de ulike spillertyper, og alla får anledning til å se seg selv på video. Vi skal selvsagt spille kamper, se basketballvideoer og ha mye annen morsom underholdning hver kveld.

Alle deltagerne på Basketskolen får bo på Lindhøj barne- og ungdomsskole ved siden af hallen. Det er bare en utebane for basketball som skiller de to bygningene.

Husk at du må ha med deg godt liggeunderlag og sovepose.

Deltakeravgiften på Basketskolen blir så rimelig som kr. 850,—. Dette inkluderer full kost og losji — fire måltider.

I tillegg tilbyr vi rimelig busstransport fra Østlandsområdet.

BETALING: Kr. 500,— ved påmelding

Kr. 350, — ved bekræftelse fra Basketskolen at du er kommet med

I tillegg evt.: Kr. 130,— for busstransport

Påmeldingen er bindende. Deltakeravgiften refunderes kun ved sykdom. (Legeerklæring)

Vi ber alle deltakere bruke den vedlagte postgiroinnbetalingsblankett.

Med NIKE og AL-SPORT A/S som sponsor kan vi tilby aktuelle produkter til fordelaktige priser. Vi oppfordrer også alle basketballspillere til å støtte våre to andre sponsorer Postsparebanken og Nissan.

MELD DEG PÅ I DAG.

Basketskolen benytter MOLTEN baller fra

ALSPORT A/S

Slettebakkvn. 31
Postboks 3056
5030 LANDÅS

Tel. (05) 29 25 70

Betalt til postgirokonto 4 65 97 02 NISSAN SUNNY BASKETSKOLE Torstadsbakken 7 b 1364 HVALSTAD		Betalt til postgirokonto 4 65 97 02 NISSAN SUNNY BASKETSKOLE Torstadsbakken 7 b 1364 HVALSTAD	
Innbetalnr og sign/kvitt.tykk Øre 500 Norske kroner		Betalt min/vår postgirokonto Øre 00 Portofor innbetaling Ved reklamasjon må De vise kvittering	
Porto på kvittering 0 • Kodeinngå		Belast min/vår postgirokonto Underskrift ved girering/ Innbetalingsnummer	
Betalt til		Betalt til	
Postgirokonto		Postgirokonto	

Her kommer litt fra NBA(national basketball association), som er proffligaen i USA. Resultatene som dere ser lenger ned er hentet fra to spilledager i slutten av februar. Tabellen er fra 1.mars.

Som dere kan se, så er ligaen delt opp i fire "divisjoner" alt ettersom hvilke områder lagene kommer fra. Likevel så spilles det på tvers av "divisjonene". Det vil si at f.eks Boston spiller både mot Seattle, Utah og Atlanta, selv om de ikke er i samme "divisjon".

Kampantallet i uka varierer fra tre til fire kamper alt ettersom hvor lagene skal spille. Hvis et lag kommer til finalen, kan kampantallet i en sesong komme opp i 100-110 kamper, og kanskje mer. DE tre beste lagene i hver "divisjon" går til et sluttspill for å kåre "divisjonsmester". Det laget som vinner da, møter de andre "divisjonsmestrene"; og de kjemper om en plass i finelen. Fra sluttspillet og videre er det best av syv kamper.

Wednesday's Results	
Golden State	19 26 31 27-103
Philadelphia	31 31 29 23-114
Cheeks 9-17 7-8 25, Barkley 6-10 11-11 23; Carroll 10-24 4-4 24, Floyd 8-12 5-5 21. Rebounds: GS 53 (L.Smith, Carroll 11); Phi 48 (Barkley 18). Assists: GS 26 (Carroll 7); Phi 28 (Cheeks 14).	
Sacramento	22 33 36 28-119
Cleveland	27 28 38 36-129
Daugherty 10-14 13-16 33, Harper 11-26 6-10 29; Johnson 10-17 5-5 27, Theus 11-18 4-4 27, Smith 10-19 1-3 21. Rebounds: Sac 42 (Thompson, Smith 6); Cle 61 (Daugherty 12). Assists: Sac 28 (Theus 10); Cle 25 (Daugherty 8).	
Seattle	17 18 30 23-88
Indiana	28 23 29 25-105
Long 13-20 3-3 29, Fleming 6-9 5-5 17; Ellis 10-24 4-6 24, McDaniel 3-12 9-10 15. Rebounds: Sea 58 (McDaniel 10); Ind 57 (Person 9). Assists: Sea 15 (McMillan 6); Ind 18 (Fleming 6).	
Boston	30 37 23 23-113
Dallas	29 17 24 26-96
McHale 13-21 2-28, Ainge 11-19 3-3 25; Aguirre 11-26 5-8 29, Perkins 10-18 0-1 22. Rebounds: Bos 64 (Parish 14); Dal 53 (Tarpoley 10). Assists: Bos 34 (Bird 11); Dal 22 (Blackman 7).	
L.A. Lakers	34 32 27 35-128
Denver	29 30 32 31-122
Johnson 13-20 11-12 37, M.Abdul-Jabbar 10-20 5-8 25; English 10-20 7-7 27, Walker 10-17 4-6 24. Rebounds: LA 45 (Abdul-Jabbar 11); Den 36 (Lever 10). Assists: LA 28 (Johnson 16); Den 34 (Lever 14).	
Milwaukee	24 31 37 21-113
Utah	30 29 29 21-109
Cummings 16-25 3-5 35, Sikma 7-11 2-2 16; Malone 10-16 6-6 26, Griffith 8-15 3-6 24. Rebounds: Mil 45 (Sikma 10); Utah 47 (Eaton 10). Assists: Mil 29 (Pressey 7); Utah 31 (Tripucka 8).	

Thursday's Results	
Indiana	16 22 29 27-94
Washington	24 28 29 19-100
Caldwell 7-14 6-10 20, Vincent 8-18 4-5 20, J. Malone 4-14 6-4 14; Person 6-18 8-21, Fleming 8-13 2-18. Rebounds: Indiana 73 (Person 11); Washington 65 (Bol 19). Assists: Indiana 15 (Long 5); Washington 17 (J. Williams 4).	
New Jersey	24 25 34 30-113
Chicago	33 37 32 26-128
Jordan 16-25 26-27 58, Paxson 6-13 4-5 16; B. Williams 7-15 11-12 25, Woolridge 7-14 6-9 20. Rebounds: New Jersey 53 (Gminski 13); Chicago 54 (Oakley 17). Assists: New Jersey 22 (Washington 4); Chicago 32 (Banks, Oakley 7).	
Philadelphia	30 22 25 17-94
San Antonio	24 26 18 28-96
Berry 8-10 7-8 23, Robertson 10-20 2-2 23, Gilmore 7-10 3-9 17; Cheeks 12-14 4-4 28, Hinson 10-15 3-6 23. Rebounds: Philadelphia 54 (Barkley 17); San Antonio 42 (Gilmore 7). Assists: Philadelphia 28 (Cheeks 11); San Antonio 28 (Robertson 5).	
Houston	20 21 24 20-85
Utah	20 31 17 16-84
Reid 8-17 1-4 19, Petersen 7-18 4-4 18; Malone 8-18 6-10 22, Bailey 6-14 2-2 14. Rebounds: Houston 47 (Olaluwa 10); Utah 56 (Eaton 14). Assists: Houston 13 (Minnifield 4); Utah 26 (Stockton 12).	
Denver	28 26 24 22-100
Seattle	21 25 30 30-106
McDaniel 13-26 4-6 30, Ellis 8-17 7-7 24; English 10-25 2-3 22, Lever 8-19 4-4 20. Rebounds: Denver 50 (Cooper 11); Seattle 58 (Lister 12). Assists: Denver 17 (Dunn 6); Seattle 27 (McMillan 10).	
L.A. Clippers	19 29 34 26-108
Golden State	27 37 37 28-129
Higgins 6-12 14-14 26, Short 10-15 3-4 23; Drew 8-17 8-8 24, Woodson 7-17 3-4 19. Rebounds: L.A. Clippers 44 (Cage 14); Golden State 67 (Smith 20). Assists: L.A. Clippers 23 (Drew 8); Golden State 28 (Floyd 9).	

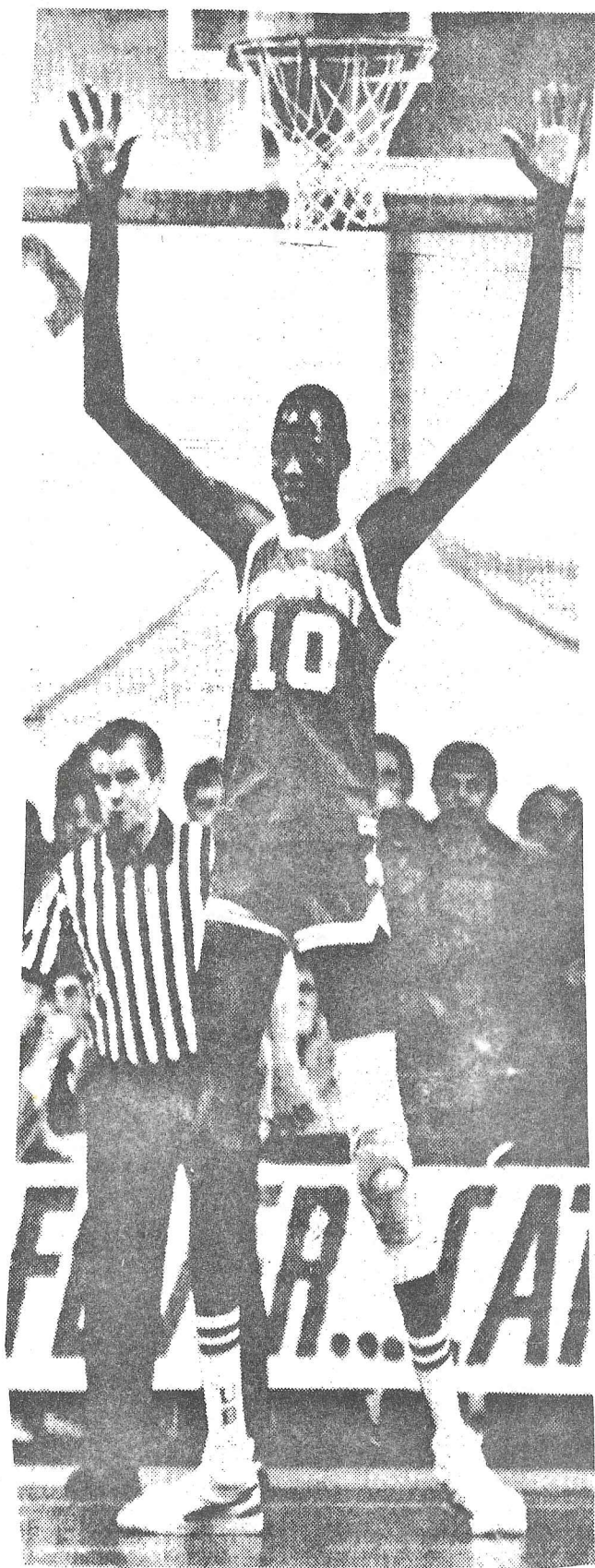
NBA Standings

EASTERN CONFERENCE				
Atlantic Division				
	W	L	Pct.	GB
Boston	42	14	.750	—
Philadelphia	31	25	.554	11
Washington	30	25	.545	11½
New York	16	39	.291	25½
New Jersey	13	42	.236	28½
Central Division				
Detroit	37	17	.685	—
Milwaukee	36	22	.621	3
Atlanta	33	21	.611	4
Chicago	28	25	.528	8½
Indiana	27	29	.482	11
Cleveland	22	34	.393	16
WESTERN CONFERENCE				
Midwest Division				
Dallas	36	19	.655	—
Utah	31	24	.564	5
Houston	30	25	.545	6
Denver	24	33	.421	13
San Antonio	20	36	.357	16½
Sacramento	18	37	.327	18
Pacific Division				
L.A. Lakers	43	13	.768	—
Portland	35	22	.614	8½
Seattle	28	29	.491	15½
Golden State	28	30	.483	16
Phoenix	22	34	.393	21
L.A. Clippers	9	44	.170	32½

Boston Celtics som vant ifjor ser ut til å gjøre det sterkt i år også. Ellers så har også Lakers, Detroit og Dallas gjort det bra til nå. (pr. 1.mars) Houston Rockets, som var Celtics finale motstander ifjor kommer nok sterkt de også.

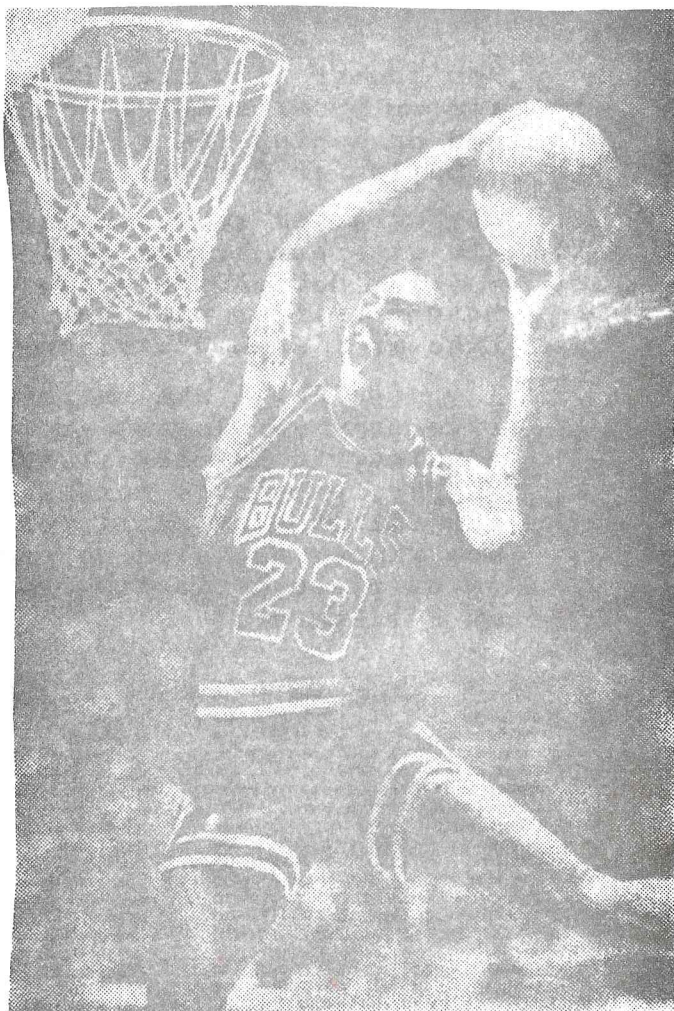
Hvis dere ser f.eks på kampen New Jersey-Chicago; og videre ser på Jordan(Michael); så står det 16-25 26-27 58. Det betyr at han har truffet på 16 av 25 skudd=32 poeng. videre har han truffet på 26 av 27 straffer. 32 +26=58 poeng. Hvis dere finner et sted hvor det ikke stemmer, så kan det ha sammenheng med at de har "putta" en tre-poenger eller fler.

Ved sesongslutt så arrangeres det en kamp mellom east og west. Her er de beste spillerne gjennom sesongen blitt plukket ut til å spille for east eller west, alt ettersom hvilket område/lag de kommer fra.



Manute Bol (231) Washington - Bullets er en "fin" mann å ha under kurvene.

Til høyre: Kareem Abdul Jabbar, L.A.Lakers presses hardt og mister ballen til en spiller på Portland Trailblazers.



Michael Jordan, Chicago Bulls i ferd med å dunke. Han satte foreløpig sesong (86/87) rekord med 58 poeng mot New Jersey Nets.

