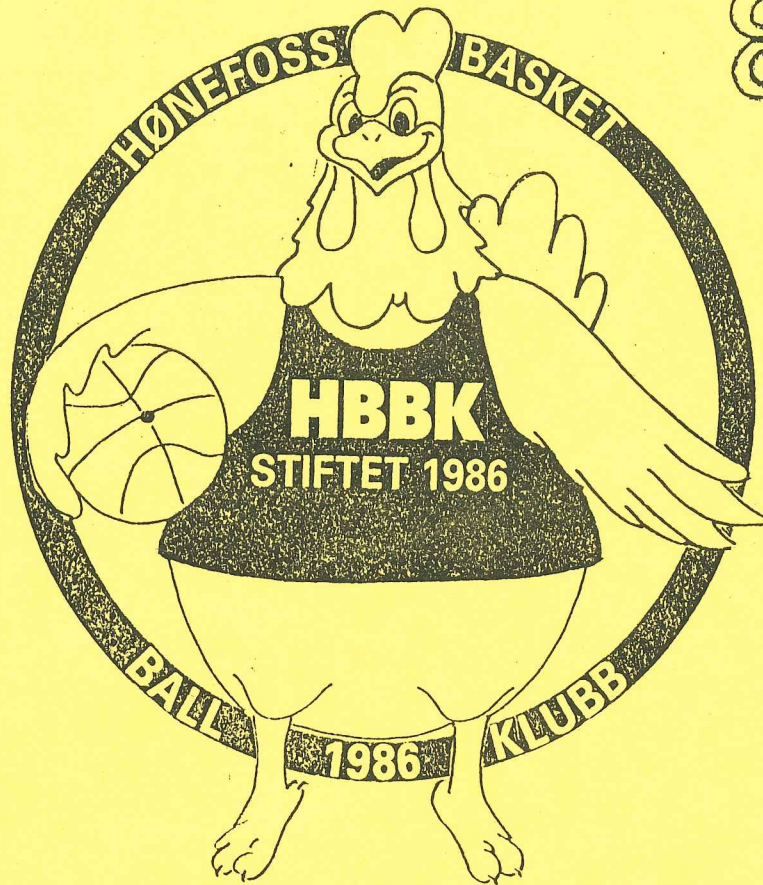


GOD SOMMER!

89



SRE



TAKK FOR SESONGEN 88/89.

En kjempesesong er lagt bak oss. På samme tidspunkt ifjor tenkte jeg tilbake på sesongen 87/88, og tenkte da som så: "Denne sesongen har nesten vært for god, for vi kan umulig klare å få noen framgang neste sesong." Nå ett år etter, kommer nøyaktig de samme tankene. Det er helt klart at vi har hatt framgang på alle plan siden ifjor. Vi er iferd med å bygge opp et "dommerkorps", har en gjeng som har begynt trenerutdanning og vi har nådd et langt høyere nivå på det sportslige plan. Slik sett ser det utrolig lyst ut. Det som kan bli et problem, er treningssituasjonen med hensyn til plass. Denne sesongen har vi hatt en absolutt brukbar situasjon, men med flere lag og flere aktive, øker behovet for plass. I skrivende stund er dette en situasjon vi slett ikke har noen som helst "styring" med. Vårt samarbeid med SLHK har vært helt fantastisk. Fra Arild Hansen og Odd Haukedalen som er krumtappene på SLHK, har vi møtt en velvilje og imøtekommenhet som er sjelden i Norge anno 1989. Våre treninger på SLHK har som før nevnt i en rekke sammenhenger, hatt en utrolig god effekt på miljøet i HBBK. I tillegg til alt som er nevnt om SLHK, må nevnes at vi også har fått lov til å benytte gymsalen der også i årets sommerferie på dagtid. Denne muligheten er vi glade for med henblikk på neste sesong, da vi også stiller med et seniorlag. Dersom vi kan få beholde treningstid på SLHK tilsvarende den vi har hatt i år, vil vi være hoppende glad. Som dere skjønner er det nok av bekymringer og problemer å ta fatt på for de av oss som skal administrere klubbens drift. Nå er problemer til for å løses, og vi lover at alt skal bli gjort for å få til best mulige ordninger. HBBK satser mye på å forbedre seg på flest mulige plan, og dette vil fortsette også neste sesong.

Sesongen har også utviklet vårt vennskap til Mr. Basketball, Per Tøien, ytterligere. Den velviljen som Per alltid viser oss, kan ikke måles med noen skala. Vi som trenere får utrolig mye igjen for denne ~~kan-~~ takten. I år fikk vi også knyttet bånd til en annen kapasitet innen basketballen, nemlig Birger Christensen. Slike kapasiteter gir oss stor utvikling på det "faglige" plan, noe som er helt nødvendig for oss i vår nåværende situasjon. Mange spillere og lag er etterhvert på et slikt plan at vi trenere må stå på for å holde tritt med utviklingen. I vår visjon står det jo at vi bl.a. skal kunne gi den enkelte de best mulige utviklingsmuligheter. HBBK ser fram til ytterligere kontakter med Birger og Per også neste sesong. Linnea Bolin var også et meget interessant menneske. Hun har trent Sandvika denne sesongen, og er en virkelig kapasitet. En rekke interessante sider ved basketballen er blitt diskutert med henne, og hun var villig til å utvide kontakten med HBBK. Nå ser det imidlertid ut til at hun er tapt for norsk basket-

ball for kommende sesong. Hun er reist tilbake til Sverige bl.a. av helsemessige grunner, men muligheten for at hun kan komme tilbake senere er tilstede, og da vil vi selvfølgelig prøve å få kontakt igjen.

Det mangler slett ikke på planer og ideer for ting som kan gjøres og bedres neste sesong, og vi håper nå at en del voksne kan ha fått lyst til å ta i et tak sammen med utrolig inspirerende spillere, og i et spill som er i stadig framgang. Det er helt klart at vi kan utvikle oss til å bli en klubb å regne med i framtiden.

Iløpet av årets sesong har vi fått knyttet også en annen person til klubben som har gjort det enklere med turer o.l. Asbjørn Olaussen har kjørt oss med buss til de utroligste tider og steder. Når vi slik kan stille med egen sjåfør, blir prisen utrolig gunstig for spillerne. Per Gjestads sjåførjobb til Bergen og Hansa Cup står det også all respekt av. Hans lune humør og stå-på-egenskaper smittet over på oss andre.

HBBK går nå til kjøp av aksjer i Ringerikshallen, og våre muligheter for leie av denne, skulle da kanskje bli noe enklere. Her kommer vi imidlertid opp i dette med leieprisen der. Denne er iferd med å bli veldig høy, og noe slikt som fast leie der, er en sak som må overveies nøye. Forhåpentligvis vil vi i alle fall få håpe på flere kamper i Ringerikes storstue.

Denne utgaven av avisen har lite kopiert stoff fra Ringerikes Blad. Vi har jo fått en absolutt brukbar pressedekking. Det meste av stoffet har vi selvfølgelig skrevet selv, men hvor store oppslagene skal være, blir avgjort i RB. Jeg regner imidlertid med at de fleste har fått med seg det som har stått om oss i RB, og har derfor tatt med stort sett bare "nytt" stoff i avisen. Når det gjelder stoffet fra NBA, er dette noe gammelt selvfølgelig, men nå kan man jo se om det som ble skrevet om lagene slo til. Det er kanskje også morsomt å gjøre seg litt kjent med lagene i NBA. I forrige nummer ble det også lovet mer stoff, så da så.... Stig har laget en statistikk over seriekampene for småguttene. Neste år må målet være å lage en slik for hvert lag. Takk for morsomme tegneserier og andre bilder fra Espen.

Siste: De nye treningsdressene er ordnet, men p.g.a. mye fram og tilbake og tidspress i forbindelse med Ammerud Open, er jeg redd det er noen feil her og der. Prisen på dressen er 450 kr. totalt, og de som har betalt 300 kr. tidligere skal selvfølgelig ikke betale mer enn 150 kr. nå. Jeg har registrert noen uoverenstemmelser på dette. Ved problemer kan også jeg (SRE) kontaktes. God SOMMER ! *Grunnroger*



NAKKERUD FIRKLØVERET.

Hønefoss BBK er heldig som har spillere som Julie Helgesen, Ida Hamremoen, Anita Danielsen og Håkon Hval i stallen. Disse fire spillerne er utrolig treningsvillige. Selvom de har den lengste veien til trening, er de av de spillerne som har færrest fraværsdager. Når de så i tillegg har et smittende godt humør, er det ikke rart de blir et skikkelig aktivum for enhver klubb.

Julie og Ida kom først inn i HBBK, og de ble fort solide forsterkninger på pikelaget. Etter en stund trakk de med seg ei ny solstråle på trening, nemlig Anita. Dette trekløveret har ankommet treningene punktlig over lang tid nå, noe som ferdighetene også viser. Alle tre deltok også på dommerkurset som ble arrangert høsten 88. I det heletatt er dette tre unge damer som tar idretten på alvor med den rette holdningen. I dette ligger at det sosiale og menneskelige miljøet også blir tatt på alvor. De viser omsorg og respekt for alle medspillere og medlemmer.

Høsten 88 kom Håkon inn fra Nakkerud også. Dette er en spiller det blir morsomt å følge videre. Hvis jeg som trener skulle peke ut en spiller med størst framgang, er det helt klart at Håkon ville stå sterkt. Det er morsomt å se Håkon pivotere og finte under kurven. Han har tatt de forskjellige finessene og særegenhetene innen basketballen fort, og er idag en solid forsterkning på et teknisk meget godt småguttelag.

For oss trenere som bruker en mengde timer på treningsplanlegging (tro det eller ei) iløpet av sesongen, er det helt klart at slike spillere som "Nakkerud-firkløveret" inneholder, er en nødvendighet. Uten spillere av denne typen ville det bli tungt å jobbe med treningsplanlegging og oppfølging. Vi som trenere trenger å få noe tilbake for å orke dette kjøret ved siden av jobben.

Vi håper virkelig å ha gleden av å ha dette "firkløveret" med oss i mange, mange år framover. Det blir til glede for alle i klubben, og foreldre til yngre spillere kan glede seg over gode forbilder.

DA VAR VI BEST I NORGE.

Onsdag 1. februar vil bli husket lenge. Det var dagen da Hønefoss BBK's guttelag utfordret Norges beste guttelag til kamp på SLHK. Sandvikas gutter kom med Linea Bolin i spissen. Gutta så fryktinn-
gytende sterke ut, og spenningen var til å ta å føle på. Mange av HBBK's øvrige spillere hadde "benket" seg opp for å gi våre gutter all mulig støtte. Linea Bolin var et interessant menneske å snakke med. Hun er fra Sverige og har dette året trent Sandvikas damelag i første divisjon, samt guttelaget. Det er helt klart at hun står for virkelig kvalitet. Sandvikas gutter undervurderte nok ikke så reint lite våre gutter. De hadde egentlig ikke sett hensikten i å møte Hønefoss.

Kampen startet. Du verden for en stemning det ble etterhvert. Tidlig skulle det vise seg at våre gutter såvisst ikke hadde tenkt å stå med lua i handa. Det meste av første omgang var jevn, men helt på slutten gikk Sandvika noe ifra. Noen justeringer og taktikkord i pausa --- og det var klart for en ny omgang:

Du milde måne for en åpning det ble. HBBK's gutter kjørte fullstendig over Sandvika i første fase, og det stoppet ikke før de hadde tatt ledelsen. Så jevnet kampen seg ut, men seieren ble halt iland til overdøvende jubel. En slik stemning har det vel aldri vært på SLHK. Alle HBBKere svevde i skyene, og det var en seier som virkelig viste noe om klubbfølelsen. Sandvika og Linea Bolin tok tapet på en fin og proff måte. De hadde lært en hel del om å konsentrere seg om kampene, og de hadde fått en leksjon i det å ville være først på enhver ball.

Akkurat denne kvelden var vi best i Norge. Denne kvelden vant vi ikke fordi det andre laget spilte så dårlig, men fordi vi spilte en topp-kamp. Vi er ikke stabile på dette nivå, men vi fikk se hva som bor i laget når alt klaffer.

Takk for underholdningen gutter!! Vi er stolte av dere!!

Elgjakt

Han Simen var på elgjakt. I kvelden satte han ryggsekken fra seg borte ved et tre og rusla fram på berget for å se på utsikten. Da han kom attende, fikk han se noe grått innved treet, liksom et elghue stikken-de opp bak knausen like inntil. Han la børsa an og skaut. Så viste det seg at det var ryggsekken han hadde skote på. Da sa'n Simen:
- Godt jeg ikke hadde'n på meg!

Portmangel

Andersen kom svært sent hjem fra rangel til den gamle leiegården, og han tullet lenge med portnøkkelen uten å få låst opp. Til sist begynte han å banne og dundre i porten. Leieboerne kom i vinduene over ham, den ene etter den andre, og en ropte ned:
- De va da fankern til leven du steller til så langt på natta! Er det portnøkkel'n du ha mista, ska jeg kaste ned min til deg.
- Portnøkkel har jeg sjøl, men kast ned nøkkelhølet! svarte Andersen.

HANSA-CUP 89

Som tredje største klubb deltok vi i årets Hansa-cup. Hele 8 lag tok turen over fjellet til Bergen. Etter fjorårets erfaringer med mye stress og lite mat, hadde vi i år bestemt oss for å ha med en buss over. Per Gjestad sa seg villig til å kjøre, og han fikk ordnet med en skikkelig buss. Ombord var det både videospiller og toalett, og ellers en rekke finesser. Dessverre var Hardangervidda ikke blitt åpnet, og turen måtte derfor legges over Haukeli. Det ble derfor mange timer i bussen før den rullet inn i Bergen. Nå skulle det vise seg at togturen for de øvrige spillerne, ble enda mer langvarig. P.g.a ras ved Hallingskeid ankom ikke toget Bergen før ca kl.00.30. Trøtte og slitne ble vi så stuvet inn i en buss som fraktet oss til Ulriken skole, hvor vi hadde fått vår overnatting. Etterhvert senket roen seg for noen få timer, men uthvilte var vi så langt fra da vi måtte ut i første kamp allerede kl. 7 om morgenen. Utsatte kamper måtte tas igjen.

Nok en gang skal spillerne ha en haug med ros for sin suverene oppførsel. På toget var det ei flott vogn vi forlot, og på bussen gikk det også veldig bra.

Dessverre ødela forsinkelsen på toget en god del for opplegget. Det hele ble for hektisk, og planer om byturer osv. måtte omgjøres. Vi håper neste år vil bli enklere å organisere, men det er jo en del forhold vi ikke rår over.

Vi i ledelsen håper deltagerne tross problemene, hadde en minnerik tur.

Hørt på toget hjem: "Jøss så stille det er her da" (en pasasjer til konduktøren). "Ja, dette er den stilleste klubben på toget." (svar fra konduktøren)

FYSJ OG FY:

Det mest bedrøvelige som skjedde på turen, var selvfølgelig at May og Inger-Lise ble frastjålet sine bagger. Selvom vi fant igjen en del av sakene, er dette en mager trøst. Tyvene tok selvfølgelig det nyeste, fineste og dyreste. Det er så trist at slikt skal skje at jeg ikke finner ord for det. La i allefall oss være enige om at vi lar andres saker være i fred. Hvem som tok sakene er det selvfølgelig umulig å vite, men det kan være andre spillere i turneringen, selvom utenforstående kanskje også har sett sitt snitt til å få med seg noe verdifullt fra en så stor turnering.

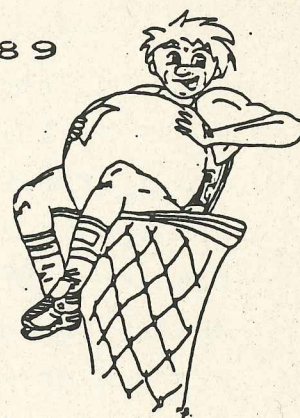
BEST I NORGE.

På slutten av fjorårssesongen vant våre småpiker Ammerud Open, etter å ha blitt nummer to i Hansa Cup. Mye tydet på at småpikene da var blitt best i Norge. Før årets Hansa Cup var spenningen stor---- var småpikene fortsatt på toppen, eller var andre lag gått forbi?? Jentene selv dro til Bergen for å vinne Hansa Cup. Denne regnes som et slags uoffisielt NM for de aldersbestemte klasser. Etter siste trening må jeg si at jeg også var mer optimistisk enn noen gang tidligere. Det var helt tydelig at småpikene var i form.

Som vanlig startet de noe tungt, men førstelaget spilte seg stadig oppover blant favorittene. Både annetlaget og tredjelaget hadde samme stigning, men de hadde fått veldig harde motstandere. Likevel, de klarte seg meget godt. Etterhvert som turneringen skred fram, begynte medaljene å blinke i det fjerne. Da fjorårets vinner, Hop, ble slått temmelig lett i semifinalen, øynet vi sjansen til å gå helt til topps. Da spillerne entret banen til presentasjon i lyskjeglen fra en spotlight, var det en gjeng spente HBBKere som satt på benken. Oppe blant publikum skimtet vi bare en HBBKer, nemlig Espen Henriksen. Han tok jobben med å få revet noe av publikum med for oss. En del støtte fikk vi, men det var tydelig å se at det ikke er bare, bare å spille for et så stort publikum. Jentene spilte tyngre enn vanlig, og misset på sjanser de til vanlig scorer på. Kjennetegnet eller varemerket på disse jentene er imidlertid at de aldri gir opp. Det var dette ønsket om å være best når det virkelig gjelder, som avgjorde kampen. Etter at Inger-Lise hadde scoret 4 kjappe poeng i siste spilleminutt, var vi i ledelsen med ett fattig poeng. Da Høyenhall så fikk straffer bare ca. 15. sek. før slutt, må jeg virkelig si nervene sto på høykant. Sikre straffeskyttere hadde de vært hele kampen gjennom, men heldigvis misset de på ei straffe, og vi erobret ballen.

Da Lene sendte en tilsynelatende håpløs pasning avsted mot Bella, ja da lurte vi. Du verden for en følelse det var da Bella på en eller annen merkelig måte fikk tak i ballen ---- gikk inn til en lay-up da det var 3 sekunder igjen av kampen ---- ballen hoppet og spratt, rullet rundt, men datt ned gjennom ringen og kampen var slutt med lysende 31 -29 til oss. Så synd, så synd at det bare er noen få av oss som opplevde klubbens største øyeblikk så langt. Personlig får jeg fortsatt gåsehud når jeg her sitter og skriver om det som skjedde. Espen, Geir, Jostein og jeg takker småpikene for en stor idrettsopplevelse. Dessverre har vi ikke så mye videofilm av kampen, Årsaken er ganske enkelte at Jostein var for nervøs til å filme. Dette sier noe om den stadig sterkere klubbfølelsen. Som Geir sa: "Jeg trodde ikke jeg skulle bli så nervøs og glad på andres vegne."

RESULTATER FRA BUSKERUD-SERIEN 1988/89



MINIPIKER	SEIER	TAP	POENG
BK	6	2	12
HØNEFOSS	4	4	8
SANDEFJORD	2	6	4
<u>MINGUTTER</u>			
SANDEFJORD	2	0	4
HØNEFOSS	0	2	0
<u>SMAPIKER</u>			
HØNEFOSS A	9	1	18
BK B	8	2	16
BK A	7	3	14
HØNEFOSS C	4	6	8
SANDEFJORD	2	8	4
HØNEFOSS B	0	10	0
<u>SMAGUTTER</u>			
BK A	8	2	16
HØNEFOSS A	8	2	16
BK B	7	3	14
SANDEFJORD	4	4	8
HØNEFOSS B	3	5	6
SKIEN	0	8	0
<u>PIKER</u>			
BK B	8	0	16
BK A	7	1	14
HØNEFOSS A	6	2	12
HØNEFOSS B	5	3	10
SANDEFJORD	4	4	8
DRAMMEN	2	6	4
SVENE A	2	6	4
SVENE B	2	6	4
SKIEN	2	6	4
<u>GUTTER</u>			
HØNEFOSS A	9	1	18
BK	6	4	12
SANDEFJORD	6	4	12
SKIEN	4	6	8
HØNEFOSS B	2	8	4
DRAMMEN	2	8	4

NAVN	P	.P.P.K.	F	.F.P.K.
Thomas Borg	44	4,4	18	1,8
Stig Eriksen	110	11,0	18	1,8
O.P. Novsett	136	13,6	26	2,6
J.E. Hansen	85	8,5	9	0,9
Stiam Jonsen	73	7,3	10	1,0
Håkon Hval	38	3,8	12	1,2
Lars Grawdal	17	1,7	0	0,0
Ulf Strand	6	0,6	7	0,7
Lars Grønvik	47	4,7	9	0,9

AMMERUD OPEN.

Det er iferd med å bli en tradisjon å avslutte basketsesongen med Ammerud Open. Dette er en stor turnering, hvor arrangøren satser på at hvert lag skal få flest mulige kamper.

Fra fjoråret hadde HBBK gode minner i og med at våre småpiker vant sin første store turnering. Minipikelaget spilte seg også fram til finalen i 88. Derfor var det med spenning vi dro innover til Grorud-dalen. Kunne f.eks. våre småpiker 74 forsvare sin plass på toppen? Hva med de andre lagene, kunne de også hevde seg?

Den første helgen var det mini- og små-klassene som skulle i ilden. P.g.a. konfirmasjoner, leirskole og andre skoleturer, ble det en del problemer med å få kabalen til å gå opp. Vi fikk ikke stilt våre beste lag på beina på minisiden, men de skal ha ros for sterk innsats. Med fullt guttelag på minisiden tror jeg vi ville vært i minst semifinalen, men det går flere tog.

Minipikene tok også med seg fine seire med et ungt lag. Morsomt at nye spillere fikk prøvd seg.

Når det gjelder småguttene hadde de nok en gang sekundene og milimetrene mot seg. Stor betydning hadde det også at Ole Petter ikke kunne være med p.g.a. armbrudd, og at Håkon måtte delta i sin egen konfirmasjon på søndag. Som vanlig vartet småguttene opp med mange fine detaljer underveis. Spesielt bra var de mot Høyenhall som hadde et meget "høyt" lag.

Småpikene stilte med tre lag. Noen små justeringer var blitt foretatt fra tidligere turneringer og kamper. Dette falt heldig ut. Alle tre lagene greide seg fint. Likevel, best gikk det med det vi kaller A-laget. De greide å spille med et lite favoritt-stempel på seg. Etter seieren i Hansa-Cup, var deres "skalp" ettertraktet blant de andre lagene. En etter en måtte de forskjellige klubber bare rusle av banen med gult skjema. Artig var det at vi møtte Høybråten på vår vei. Dette laget har vi ikke spilt mot siden de slo oss klart i Lillestrøm Cup's finale som minipiker. Den gangen slo de oss klart. I semifinalen i årets Ammerud Open, viste våre småpiker at de har lagt mange alen til sin vekst de siste to årene.

I finalen skulle vi så møte Birger's lag, EB 85. Birger og EB-jentene kjenner vi etterhvert ganske godt. Spenningen nå gikk på om EB-jentene endelig skulle lykkes i å slå oss. Synd for EB, men til stor glede for oss, var det at vi nok en gang sto imot presset. Denne gangen gikk det litt for greit. Dette har Birger litt om i sitt hyggelige brev i dette nummeret. En herlig følelse var det å vinne den siste turneringen som småpikelag. Disse småpikene er faktisk best i landet. Takk for de fine stundene. Denne gangen fikk mange HBBK'ere oppleve finalen.

AMMERUD OPEN forts.

Helgen etter var det guttene og pikene sin tur. p.g.a. kretslagsturnering stilte vi bare med pikelag i Ammerud Open dette året. Vi mente at for mange nøkkelspillere på guttesiden var engasjert i kretslagsturneringen til at det var noen vits i å delta i gutteklassen.

Pikelaget greide seg resultatmessig meget bra. De var ikke selv fornøyd med spillet, men med fire seire og bare ett tap burde de være fornøyde. Trekningen ville det slik (eller seedingen) at HBBK havnet i pulje med Høybråten. Dette er jo en av gigantene i nettopp pikeklassen. De hadde også valgt å stille med sitt beste lag. D.V.S. at ingen var med på kretslagsturneringen. Dette ble et for sterkt lag, men ellers greide våre jenter seg meget bra. Med litt mer "drilling" i forsvarsarbeidet skal dette bli bra.



KRETSLAGSTURNERINGEN.

HBBK hadde en del spiller på årets kretslag. På guttesiden kom Geir Mandt, Frode Karlsen og Dennis Adolfo med. Etter hva vi har hørt greide våre gutter seg flott, og det er vi veldig glade for. På pikesiden ble som ventet BK sterkt prioritert. Fra HBBK fikk vi med Bergljot "Bella" Engen. Dette er litt av en prestasjon, siden hun fortsatt er småpikespiller. Julie Helgesen og Mari Karlsrud var så nær så nær på å komme med. Begge to ble reserver, og med en trening til ville de nok hatt en stor mulighet til å komme på laget. Denne første treningen "mistet" de p.g.a. deltagelse i Casio-Cup.

Alt i alt er vi fornøyd med at vi endelig er med på kartet, selvom vi nok føler at et par tre spillere til burde vært med på kretslaget fra HBBK.

BASKETSKOLE I SVERIGE.

Den internasjonale basketballskolen som finner sted i Tyringe i Sør-Sverige hver sommer, får også dette året besøk av HBBK'ere. Dette er vel tredje året på rad at en del av våre spillere reiser over "Kjølen," for å delta på basketskole der. I sommer reiser flere enn noen gang. til dammen blir det i år hele 11 spillere fra HBBK på basketskolen fra den 18. juli til den 23. Vi håper også årets deltagere får et rikt utbytte. Det er ingen tvil om at våre tidligere deltagere har hatt mye igjen for turen.

Vi ønsker: Anita Danielsen, Julie Helgesen, Ole Petter Novsett, Stig Eriksen, Jan Erik Hansen, Bergljot "Bella" Engen, Hilde Myhr, Turid Eriksen, Inger-Lise Ruud, Tone Solheim og Ida Hamremoen riktig god tur.

TALENTSAMLING FOR 74-JENTENE.

Som mange vil ha lagt merke til gjennom Ringerikes Blad, har 6 av våre 74-spillere på jentesida vært på samling over to dager. Dette var en samling som uoppslitelige Birger Christensen hadde tatt initiativet til. De beste spillerne på toppklubbene Høyenhall, EB-85, Høybråten, Torstad og Hønefoss ble invitert. Unnskyld Nordstrand, jeg glemte dere. I alt ca. 30 spillere fra disse interessante klubbene møttes i Haslumhallen lørdag og søndag. Birger ble assistert av Per Tøien under den ene økta på lørdagen. Etter hva jeg har fått høre tilbake fra både spillere og Birger, var dette et meget vellykket prosjekt. HBBK er glad for den åpne og vennskapelige holdningen til de herrer Christensen og Tøien. Ikke alle ledere/trenere/spillere/o.a. i etablerte klubber, har vist slik oppriktig glede over vår framgang som disse to, selvom det i år har hjulpet betraktelig.

Radarparet Tøien/Christensen håper vi fortsatt å få suge lærdom fra også i neste sesong.

Hvem er så denne Birger? Han er som Per, journalist i Asker og Bærum Budstikke. Har en fortid som bl.a. lærer. Han ^{har} gjort en kjempejobb for basketballen i Norge, spesielt på dame/jentesiden. Birger er også levende opptatt av NBA, hvor Milwaukee Bucks eier mest av hans hjerte. Når Birger sitter i ærverdige Mekka (hjemmebanen til Bucks i mange år) er han nok så nær Paradis som han kan komme. Det Birger ikke vet om basketballens mange sider, tror jeg ikke det er så farlig om du heller ikke veit.

Birger har faktisk skrevet et brev til denne avisen, og dette følger på neste side.

Hei, Svein Roger

9/6-89

Håper du kan bruke nedenstående artikkel i klubbens utmerkede avis.

Hei alle basketfans i Hønefoss og 74-jenter spesielt. Ja, det er ikke snaut dere har fått til denne sesongen, men bare vent. En dag...ja, det er jo lov til å håpe for oss som holder til litt nærmere hovedstaden også. Men helt ærlig, når vi ikke klarte å vinne Ammerud Open selv, synes vi i EB at det var utrolig gøy at dere maktet å vinne. Våre jenter var kjempefornøyde med å komme helt til finalen i en så stor turnering, det eneste som var litt dumt, var at vi ikke maktet å yte litt bedre motstand i finalen. Med den store iveren dere har lagt for dagen, er jeg ikke i tvil om at ytterligere fremgang vil bli resultatet, og da er det jo ikke annet å gjøre enn å forsøke å forbedre oss litt vi i samme slengen.

Basket-Norge har virkelig behov for klubber som dere, som dukker opp på steder hvor det tidligere ikke har vært annet enn mørkt fastland. Jo mer spredning sporten får, dess bedre er det. Håper bare at tilbudet deres til seriespill blir best mulig, for det er jo serien som er hverdagen. Cupene er desserten som gjør det ekstra morsomt å holde på. Vel, nok en gang gratulerer med de flotte trimufene denne sesongen, og så sees vi til den utrolig spennende kampen om den orange ballen også til høsten.

Med baskethilsen

Birger Christensen

Birger Christensen

P.S. Det var selvfølgelig bare en bløff fra unge Tøien at vi hadde veddet 100 kroner om hvilket lag som skulle vinne Ammerud Open. Dere må ikke høre på hva den karen sier.

IDRETTENS DAG.

Idrettens dag ble i år arrangert etter samme mal som ifjor, og HBBK deltok også denne gangen med en stand på Søndre Torg. Nok en gang tålte det hjemmelagde basketballstativet turen til Hønefoss. En stor takk til alle de spillerne som kom "innom" denne dagen og spilte/skjøt på kurven. Faktisk kom det en del spørsmål rundt vår idrett og klubben. Mange har registrert at vi har fått gode lag. En slik dag er viktig for klubbene. Dagen ble god PR for oss.

TRAFIKKSIKKERHETENS DAG.

På denne dagen var det utstillinger og demonstrasjoner på Livbanen. HBBK ble tilbudt å ha en salgsstand på arrangementet. Vi takket ja siden alt vi kunne tjene skulle tilfalle oss. Standen ble rigget til, og vaffelsteiking og salg gikk med liv og lyst. Nok en gang mange takk til de som "tro til" med salg, og en kjempetakk til de som lagde vaffelrøre. En ekstra takk til fru Vesterli som tok den største jobben med innkjøp og opprigging denne dagen. Denne store jobben gjorde hun med sykdom og feber rivende i kroppen. Du verden for en tæl. En god del kroner kom inn i en slunken klubbkasse.

Graut
- Nei, nå vil je itte vëra her len-
ger, sa han Ola dreng, - nå har vi
fått graut tel meddan tre dager på
rad, igår, idag og i morra!

Reisved
En kar drev i skauen og hogg reis-
ved. Da kom naboen opp til'n en
tur, glodde på den skrinne veden
og sa:
- Denna lyt du få kjørt hem i
god tid, hell så kjem kråka og reser
med'n tel våren!

IDRETTSSKOLEN 89.

Hver sommer arrangerer Buskerud Idrettskrets idrettsskoler rundt om-
kring i Buskerud. I Hønefoss er ^{det} tradisjon på å arrangere denne de tre
første dagene av skoleferien. I år var det påmeldt hele 170 deltagere
til "skolen". HBBK er veldig glad for at vi ble tilbudt å ha to basket-
grupper på årets "Idrettsskole". Dette viser at vi blir tatt på alvor
som idrettslag. Det viser også at de som er ansvarlige for opplegget,
har tillit til klubben.

Det var også helt supert at Julie Helgesen og Mari Karlsrud kunne på-
ta seg instruksjonsjobbene. Disse to er utmerkede ambasadører for så-
vel HBBK som for basketballen generelt. Jentene gjorde selvfølgelig
en utmerket jobb, og flere av deltagerne hadde som siste replikk: "Vi
vil ha dere neste år også."

Vel blåst jenter, og takk for fin PR for klubben. Vi får nok se noen
av årets deltagere på treningene til høsten/vinteren.

TRENING.

Siden vi bor i Ringerike kommune, kan vi pr. idag selvfølgelig ikke si noe om når vi kan komme igang med fast trening i den nye sesongen. Noe skal vi nok få til ganske kjapt etter skolestart, men skikkelig "fres" over treningene, blir det vel neppe før noe seinere. I en slik situasjon hadde det vært fint om dere klarte å trene litt hver for dere, eller sammen med noen andre av våre mange gode spillere.

Det er utrolig mye dere kan gjøre for å opprettholde noe kondisjon, spenst, styrke og ballfølelse.

En sykkelstur hvor du/dere tar i litt ekstra med jevne mellomrom f.eks. På padletur eller rotur kan du også bestemme deg for å stå på litt skikkelig i perioder.

En joggetur i skogen med noen innlagte spensthopp eller raske drag er selvfølgelig fint.

Kanskje dere er noen stykker som bestemmer dere for ei økt selvom det ikke er noen kurv i nærheten. En joggetur opp til en fin plass i skogen med basketballen under armen eller sentrende til hverandre mens dere løper avsted. Måle opp ca 45-50m. Løp så denne distansen for fullt. Ta så ett minutts pause og nytt drag. Gjør dette f.eks 8 ganger. Hvile i ca 10 min. I denne pausen kan dere så drive med ballen. Trene skudd går an uten kurv også. Bestem deg for å få til skikkelig avslutning på skuddet. Huskeregel: "Vink farvel til ballen". Prøv om du kan kaste rett opp i hendene til kameraten, treffe samme punkt på trestammen, kaste over samme greina osv. Etter en pause tar du f.eks. 8 nye drag. To serier kan kanskje være nok første gangen. Etterhvert kan du øke antall repetisjoner i hver serie, og så kanskje ta en serie til etterhvert.

Forskjellige sentringer kan dere også drive med i pausene. Dere kan prøve en del av fintene vi har sett på, ja, dere kan også finne opp nye finter osv.osv.

Har dere en kurv i nærheten skulle det jo ikke by på problemer å få til meningsfull trening. En liten flekk med sånn noenlunde slett underlag er nok til å trene på alle de forskjellige balløvelsene vi bruker ellers i sesongen. Avslutt dagen med "push ups" og "sit ups" (ikke fest beina). Alt i alt er det et utall av muligheter. Svømming er også fint, men putt inn litt tempo. Badminton er også fint, og ekstra fint er det dersom dere slår noen litt vanskeligere baller. Uttøyninger en selvfølge. Hvis det ellers er noe dere lurere på angående trening, er det selvfølgelig bare å ringe.

Ha en god sommer uansett ---- med eller uten ball.