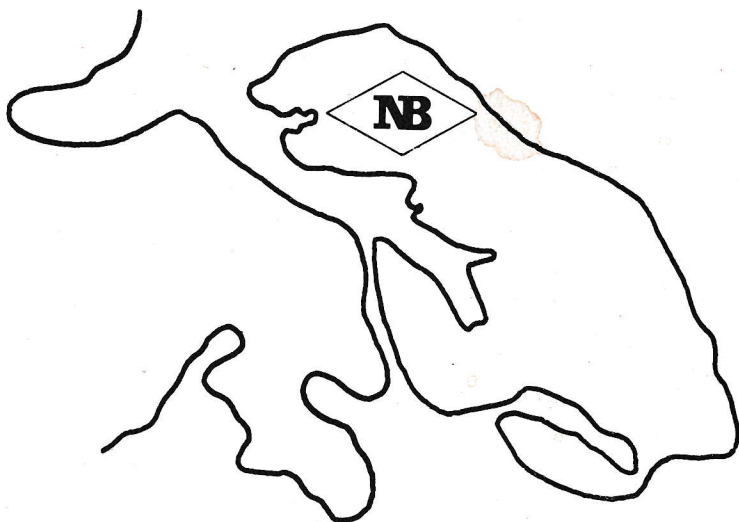

SP  **RTEN**



**NORD-ALS
BOLDKLUB**



-Gør som flere og flere - gå i ...



HAVNBJERG
BUTIKCENTER

SUPERMARKED

METRO - hvor hele familien handler!

SPORTEN

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

Nr. 2

Februar 1973

4. årgang

NORD-ALS BOLDKLUBS BESTYRELSE

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

SPILLEUDVALG

Formand: Verner Petersen, Sprogøvej 10

Træner: Viggo Nielsen, Th.Brørsensvej 74
Træner: Preben Jæger, Lærkevej 40

UNGDOMSAFDELING

Formand: Børge Neesgård, Lærkevej 32, tlf. 450434

OLD-BOYS BESTYRELSE

Formand: Knud Poulsen, Th.Brørsensvej 78, tlf. 450031
Kasserer: R. Paustian, Th.Brørsensvej 54, tlf. 450939
Best.medl.: Nic. Buchholt, Tranebærvej 6

FESTUDVALG

Formand: Peter Glock, Mosevang 28, Nordborg.
Medlem: Bente Tittje
Medlem: Paul Christiansen
Medlem: Leif Nielsen
Medlem: Kai Lassen

I anledning af vort medlem Ole Garner's død udtrykker vi vor dybeste medfølelse.

Vi vil mindes Ole som en venlig og god kammerat og vil altid ære hans minde.

NORD-ALS BOLDKLUB

CHR. KRONBORG

Sprogøvej 5 6430 Nordborg

Telefon 506 44

Skat og revision

W. Neumann

Nordborg Kiosk

Telefon (forretning) (044) 509 49 (privat) (044) 508 80

AVISER
UGEBLADE
TOBAK

TIPS
Åben hver søndag fra 7 - 12

Følg strøget

TIL
NORDBORG FARVEHANDEL

HENNING LARSEN
Storegade 62 tlf. 45 16 69

PRISBEVIDSTE køber
TRIKOTAGE hos:

NØRGAARD

TRICOTAGEHUSET
STOREGADE 31 NORDBORG

Forsikring **LEDER** må hos:

Hains Lorenzen
Branddirektør

Storegade 79 tlf. 5 18 05

Helmuth Hansen

Blikkenslagermester - Centralvarme
og sanitet
aut. gas- og vandmester

VVS-INSTALLATØR

Bækgade 2, Nordborg, tlf. 5 16 54

HVAD FORSTÅR MAN VED KONDITION? (af Viggo Nielsen)

Hvad er kondition egentlig for noget? Før var det et vidt begreb der omfattede hurtighed, styrke, smidighed, udholdenhed, o.s. I dag opfatter man ved kondition alene blodets evne til at tage og transportere ilt i organismen.

Jeg vil senere vende tilbage til denne forklaring, men først lidt teori for at forstå, hvordan vi får ilt optaget i organismen. Ilten kommer fra atmosfæren ind i lungerne når vi trækker vejret. Fra lungerne kommer den ind i blodet og derfra ud i musklerne, hvor den muliggør en forbrænding, der giver energi.

D.v.s. at jo mere ilt vi kan skaffe musklerne, des mere energi produceres. Ved træning forbedres iltoptagelsen og ved rigtig træning kan forbedringen ske på forholdsvis kort tid.

Man trækker vejret med en vis frekvens og dybde, jo dybere man trækker vejret, des bedre bliver lungerne skyllet ud, hvorfor man kan nøjes med færre vejrtrækninger. Voksne kan normalt ikke trække vejret mere end 45 gange/min., mens børn kan trække vejret 70 gange/min.. Den trænede behøver ikke at trække vejret så tit som den utrænede, da en trænet bruger ca. 20 l. luft for at få 1 l. ilt, mens en utrænede bruger 25 l. luft til dette. Når man bliver stakåndet bruger man ca. 30 l. luft for at få en liter ilt, men jo bedre træning man er i, des senere bliver man stakåndet.

Fra lungen går ilten via lungemembranen over i blodet, og det er så blodets hæmoglobinindhold, der bestemmer hvor meget ilt, der kan transporteres rundt i organismen.

Men hvad sker der i grunden når der ikke kommer ilt nok til musklerne?

(fortsættes i næste SPORT)

FRA UNGDOMSAFDELINGEN

Endørstræningstider -
Start efter nærmere besked
fra jeres træner.

Nordborg skole:

17.30-19.00 man/ons Dreng
19.00-21.00 man/ons Junior
17.30-18.30 tir/tor Pusl.

Østerlund skole:

18.00-19.00 man/ons Små pig.
19.00-20.30 man/ons St. pig.
19.00-20.30 man/ons Damer

Nordalshallen:

17.30-19.00 tir/tor Lillep.
17.30-19.00 tir/tor Minip.

**Støt vore
annoncører**

FORKERT ADRESSE

Puslingernes træner, Morten
Toft bor Th.Brorsensvej 82
ikke 84!

J. NØRRELYKKE
TLF (044) 5 14 43 - NORDBORG

**GARDIN
HUSET**
C.S.Knudsen
Storeg. 33, Nordborg, tlf. 5 14 40

**Rekord Vask
og rullestue**

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

Holmgade 6 - Nordborg - Tlf. 5 12 38
v/ Helga og Svend Jacobsen

SLAGTERFORRETNING

Fa. J. J. Jensen

Nordborg - Telefon 45 14 06

sevang 28, Nordborg.

en

CHR. KRONBORG

Sprogøvej 5 6430 Nordborg

Telefon 5 06 44

Skat og revision

Gøby Kro

Indehaver Kelvin Kjær Jessen
telf. 5 10 46

Dans og underholdning
hver torsdag, fredag,
lørdag og søndag.

ALS MOTOR ^{AUTORISERET} ^{GM} FORHANDLER _{1/5}
Danfoss pr. Nordborg, tlf. (044) 51818

PRISBEVIDSTE køber
TRIKOTAGE hos:

NØRGAARD
TRICOTAGEHUSET
STOREGADE 31 NØRDBORG

Forsikring leder man hos:

Hains Lorenzen
Branddirektør

Storegade 79 tlf. 5 18 05

e. Lorenzens mini-reklame

storegade 79 6430 nordborg
telefon (044) 5 18 05

MÅ VI HØRE DIN MENING?

---SPORTEN stiller aktuelle spørgsmål---

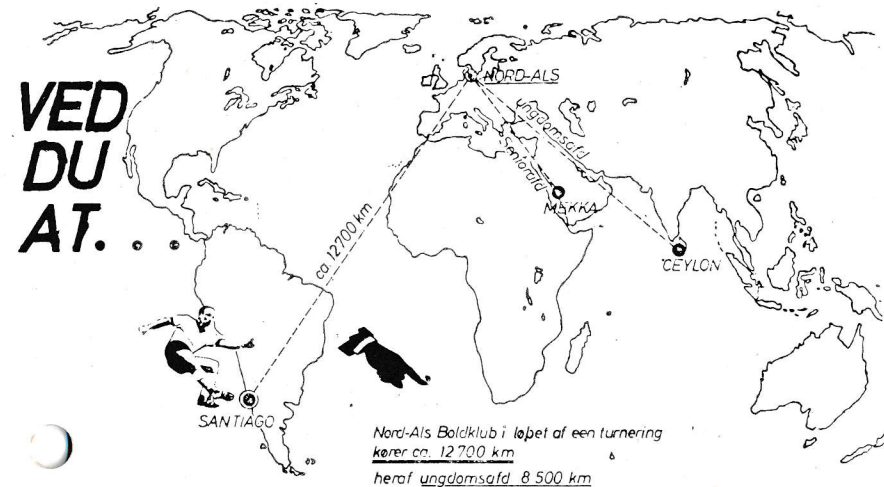
Idag til kasserer Peter Hansen
SPORTEN

N.B. kører ca. 12.700 km til udekampe i løbet af året, fortæller tegningen her i bladet os. Men en hel del af disse kilometer køres i privatbiler d.v.s. ingen udgifter til klubben. Du har bedt redaktøren reservere lidt plads i SPORTEN for at sige tak til de mange, der har stillet bil og tid til rådighed. Ved samme lejlighed kan du også fortælle os, hvordan bestyrelsens politik vedrørende kørsel til udekampe ser ud i sæson 1973.

Peter Hansen

Det er i SPORTEN angivet, at vi i N.B. har kørt 12.700 km., det bliver 20.000 kr., hvis vi havde kørt med bus. Det havde bestyrelsen regnet med ved generalforsamlingen 1972, derfor kom vi med en kontingent forhøjelse, dette blev nedstemt såvel af Senior som Ungdomsafdelingen. Der kom forslag om privat kørsel i stedet for, så meget det kunne lade sig gøre. Jeg personlig havde ikke troet det kunne gennemføres så godt, som det blev, derfor skal der nu fra bestyrelsens side, da det første år er gået, lyde en tak til alle forældre og Se

Den er har stillet deres bil til rådighed for klubben, og vi håber at sæson '73 kan gennemføres på samme måde. Vi er nu begyndt på en ny sæson, og medlemskort vil blive sendt til jer, jeg håber at I vil være flinke til at betale i år, sidste år havde vi kun en restance på 4%, det var pænt.



NORMANNIA
FORSIKRING

Jes Christensen
Th. Brorsensvej 78
Telefon 5 09 72

Havnbjerg Stationskro

Prøv vor berømte anretning.
Grill-stegte kyllinger og forårsruller.

Anna og Viggo Bomberg
Telf. 5 10 19.

H.C.
HUSHJÆLP

v/ H. Callesen
Storegade 29 — Nordborg — Telf. 5 03 34

HOKI
HUSMODERENS OG KØBMANDENS INDKØBSSTED

Det bedste er billigst hos Deres HOKI-købmand
BENT LAUSTEN
Holmgade — Tlf. 5 15 03

STØT
Nord- Als Boldklub

BLIV MEDLEM AF
BOLDKLUBBENS VENNER!

Henv.: Jørgen Petersen,
tlf. 5 07 28

RAS' TAXI
TLF. 5 07 76



HANDELSBANKEN

- også ungdommens bank

Hans Schmidt

- exam.

optiker -



URE OG OPTIK - GULD OG SØLV
Tlf. 5 00 15 — Nordborg

LANGESØ

BAGERI

og

CONDITORI

N. J. WERNER

Telf. 51753



Ejnar Lorenzen

købmand Turøvej 42 Kirkeby .. 5 00 55

Jens Knudsen
HERRE- OG DRENGETØJ

NORDBORG
STOREGADE 28
TELF. (044) 5 19 75

NORMANNIA
FORSIKRING

Jes Christensen
Th. Brorsensvej 78
Telefon 5 09 72

PÅ RETTE SPOR I

FINMANN
sko

Den er

DET TEGNER GODT

Seniorafd. har beendigt træning tirsdag d. 16/1 i Østerlundskolen og kl. 45 spillede vi var mødt op.

KONDITEST

Stopur, blodtryksmåler, kondicykel samt træneres pegefinger (til pulsmåling) var rekvisitterne ved årets første konditest. Omkring 30 spillere var mødt op og efter trænerens mening var resultatet tilfredsstillende

HVORNÅR VAR DET NU DET VAR

Husk at deltage i konkurrencen hver gang - det kan betale sig!

SPILLERMØDE (seniorafd.)

Der afholdes spillermøde den første torsdag i hver måned efter træningen. Stedet bekendtgøres tirsdagen før ved træningen.

INDBYDELSE

Nordborg Gymnastikforening holder fest lørdag d. 24 februar på Nørherredhus. Der er både bal (store sal) og diskotek (lille sal). N.B.s medlemmer er hjertelig velkommen.

SPILLERE - UNGDOMMENS - ÆNERE - N.

Modtag herigennem min hjerteligste tak for venlig opmærksomhed ved min fødselsdag. Per Søndergaard

KØRESKOLE

Velegnet skolevogn og eget
TEORILOKALE

N. BOYSEN
KØRELÆRER
examineret trafikinstruktør
Søbakken 2 tlf. 5 00 96

DE ER ALTID VELKOMMEN PÅ

**NØR
HERRED
HUS** TELEFON 45 05 35

Alt i el-køkkenudstyr *



ABC
A. Boysen & Co

Storegade 30-32 - Tlf. 5 15 40
Nordborg



Frugt - Grønt

Konserves

Thorvald JENSEN

Storegade 7 - NORDBORG - Tlf. 5 03 66

H O K I
HUSMODERENS OG KØBMANDENS INDKØBSSTED

Det bedste er billigst hos Deres HOKI-købmand

BENT LAUSTEN
Holmgade — TH. 5 15 03



SØNDERBORG - NORDBORG
(044) 2 35 57 (044) 5 16 58

Helmer & Jørgensen
SØNDERBORG · NORDBORG

Nordborg - Tlf. 5 17 50

ALS - CUP '73

Vi har igen i år tænkt os at gennemføre den såkaldte ALS-CUP dog i en anden form, således at forstå at vi i stedet for som sidst hvor vi afviklede hele cup'en søndag eftermiddag og spillede med kortere spilletid, i år vil lade kampene afvikle om aftenen med fuld spilletid.

Kampene vil blive spillet på Nord-Als Stadion i tiden mellem forårs- og efterårsturneringen, så klubberne der deltager måske herigennem kan holde kamptræningen ved lige. Der vil blive spillet to gange om ugen, henholdsvis tirsdag og torsdag aften kl. 19.00.

Turneringen tænkes kørt efter cup-systemet og med deltagelse af f.eks. 8 hold vil spilleplanen se således ud:

Kamp nr. 1 : Hold 1 - Hold 2
Kamp nr. 2 : Hold 3 - Hold 4
Kamp nr. 3 : Hold 5 - Hold 6
Kamp nr. 4 : Hold 7 - Hold 8
Kamp nr. 5 : Vinder kamp 1 - Vinder kamp 2
Kamp nr. 6 : Vinder kamp 3 - Vinder kamp 4
Kamp nr. 7 : Vinder kamp 5 - Vinder kamp 6 (FINALE)

Samtlige serie 3 og serie 4 klubber på Als vil blive inviteret og vi håber selvfølgelig på god tilslutning. For en ordens skyld skal nævnes, at der spilles om en vandrepokal, som N.B. har stiftet i anledning af FEST-I-BY '72

NORMANNIA
FORSIKRING

Jes Christensen
Th. Brorsensvej 78
Telefon 5 09 72

JØRGENSEN & RASMUSSEN

Malerforretning

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

RUTEBILSTATIONENS

KIOSK

AVISER - BLADE Tlf. 45 14 28
TOBAK & CHOKOLADE

Åben søndag til kl. 14.

Den er første gang vundet af Ulkebøl I.F. Mere om ALS-CUP '73 i en af de næste nr. af SPORTEN

FRA OLD-BOYS AFDELINGEN

Den 6/4 - 7/4 - 8/4 får vi besøg af vores venskabsklub B.V.G. fra Berlin, og i den anledning vil vi lave et stævne **lørdag den 7.4.**

Om det bliver inde eller ude afhænger af vejret.

Da vore gæster ikke kan komme på andre tider af året vil vi forsøge at lave vor årlige Old-Boys-fest på dette tidspunkt.

Vi håber at i allerede nu vil reservere dagen til fodbold og fest

Vi håber at i allerede nu vil reservere dagen til fodbold og fest, så vore gæster kan opleve hvordan N.B. Old-Boys morer sig.

(Ligt program udsendes)



JOHN NIELSEN
Sønderborg (044) 2 45 73
CARL CHR. SCHWEDER
Guderup (044) 5 82 02

N. Skov

MANUFAKTUR
KONFEKTION
NORDBORG

Nordborg Dampvaskeri

v Erik Rudbeck
Telf. 5 14 79 Ridepladsen 3

GYNTHER MOOS

AUTOVÆRKSTED

Storegade 66 - Nordborg - tlf. 5 03 99

Jepsens Lillebiler
og Turistbusser

Lavensby

Ring — når De skal køre
— til tlf. 5 13 68



Det bedste er billigst hos Deres HOKI-købmand

BENT LAUSTEN
Holmgade — TH. 5 15 03



Slakteri
&
Pølsemageri

K. STERNBERG

Storegade 56 - Nordborg - Tlf. 5 17 15

Til KRANSEKAGE med hjem

fra

*Alex's
Conditori*

Havnbjerg
Butikscenter
Tlf. 5 17 60

Danbo
Nordborg
Tlf. 5 17 61

ANG. INDENDØRSTURNERING (af Børge Neesgård)

Først tak til alle spillere i N.B. for den fine opbakning efter mit første indlæg i sidste SPORTEM. Jeg har været til stede ved seniorafd. spillermøde hvor 58 var mødt op, og da jeg ikke har hørt noget til denne sag, går jeg ud fra, at spillerne er enige med mig.

Det samme gælder for pigernes, damernes og juniorenes vedkommende, dog skal det nævnes, at sidstnævnte diskuterede sagen med mig, og opbakningen var 100%. I mit første indlæg i SPORTEM's sidste nummer mente jeg sammenfattende, at spillerne får alt for lidt ud af indendørsturneringen. I dag vil jeg gå videre og sige, at efter min mening er indendørsturneringen for dårligt organiseret. Man oplever de mærkeligste ting, når man er ude i de forskellige haller, og SI's regler bliver ofte ikke overholdt af halledere, dommere og spillere selv.

Alt dette gør mig til modstander af indendørsturneringen.

**LÆSERBREVE MODTAGES
GERNE**

**Hary
Nielsen**

malermester

Tlf. 5 18 52 - Østerhaven 11 - Nordborg

De er altid klædt på til at klæde
Dem af med undertøj fra:

Eri-Cos TRICOTAGE - KOSMETIK

Indehaver J. C. Johansen

Storegade 11 - Nordborg - Tlf. 5 15 00

„Chiki”

LÆDERVARER

Nordborg tlf. 45 04 29

VI HAR NU FODBOLDTASKE
MED KLUBEMBLEM KR. 34,00

NYT FRA UNGDOMSAFD. UDVALGS-

MØDE:

Der blev nedsat et trænerudvalg, som skal lave træningsøvelser i alle rækker, for at få alle spillere bedre opbygget.

Hver tirsdag kl. 20.00-21.00 (første gang 13/2) vil ungdomstrænere være at træffe i Nordalshallen, så hvis der er forældre eller spillere der vil snakke med os er i velkomne.

UNGDOMSSPILLERE OG FORÆLDRE

Søndag d. 18/2 kl. 9.30 starter

"Gæ

Hus

DEL

J. B

mø

i l

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

er

WESTON

fra væg til væg
TONNY PETERSEN
MØBLER
gade 69-71 - Nordborg - Tlf. 45 19 31.
Vi sætter kvaliteten i højsædet

FIND INSPIRATION TIL
DERES HJEM HOS:

VOIGTS *Møbler*
NORDBORG TLF. 51432

LØJTERTOFT 26 - 28

BALTICA
FORSIKRING

KJELD ANDRESEN
Assurandør
Storegade 4 Nordborg
Telefon 45 15 35

uno X

TELF. 45 15 49

ANDELSBANKE

NORDBORG AFDELING
- en bank De kan regne med!

... man køber det hos

KAMPER

STOREGADE 77a NORDBORG
TELEFON 45 17 44

SØNDERBORG
STEMPELFABRIK

SPECIALFABRIK
FOR GUMMISTEMPLER

TELF. (04) 42 56 12

HAFNIA-FORSIKRING

P. MATTESEN
MADS CLAUSENSVEJ 1
TELEFON 45 02 05

dam  **kjær**

DAMEKONFEKTION - NORDBORG

3 DAGE TIL TYSKLAND I PINSEN.

Kaltenkirchen ved Bad Seegeberg/ Holsteinische Schweiz, Plønersøen/ Lübeck/ Hamborg.

Kørsel med luksusbus + indkvartering på hotel + halvpension + 200km. udflugtsprogram + fodboldkampe arrangeres

FOR 215.-KR.

Alle medlemmer (med påhæng) over 16 år kan deltage.

Minimum deltagerantal : 42

Bindende tilmelding sendes til FESTUDVALGET senest d. 15. marts 1973.

Rejsen arrangeres i samarbejde med EURO-SPORTRING.



...
nere og spillere selv.

dette gør mig til modstander af indendørsturnen.

LÆSERBREVE MODTAGES GERNE



DE ER ALTID VELKOMMEN I

SYDBANK

- den sønderjyske bank

Storegade 1
Nordborg
tlf. 45 15 12

Havnbjerg afd.
Butikscentret
tlf. 45 13 13

Svenstrup afd.
Nordborgvej
tlf. 45 61 81

HERREMAGASINET

Tip Top

STOREGADE 34 - TLF. 45 00 70
NORDBORG

Erik Jensen

Oliefyr - Centralvarme og sanitet
aut. gas- og vandmester

Lærkevej 87 - Langesø - Tlf. 45 05 65

FORSIKRINGSAKTIESELSKABENE



NYE DANSKE LLOYD NYE DANSKE LIV

KAJ LASSEN
Løkken 4 - Nordborg

Kontor: Jernbanegade 46
Sønderborg
Telefon 42 18 64



Mekaniker Viggo Lausten
Havnbjerg
Telefon 45 14 60

WESTON

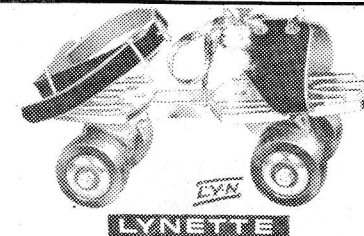
fra væg til væg
TONNY PETERSEN
MØBLER

Storegade 69-71 - Nordborg - Tlf. 45 19 31.
Vi sætter kvaliteten i højsædet

ANDELSBANKEN

NORDBORG AFDELING
- en bank De kan regne med!

VIL DE I KONDI?
DA KØR "LYN"
RULLESKØJTER



PEHAMA, MJELS 6430 NORDBORG