



**1983 · 84**



# Klubben

BELLAHØJ MOTIONSKLUB  
POSTBOKS 947.  
DK-2400 KØBENHAVN NV.  
GIRO: 1 12 61 64.

Klubpresident:  
SVEND-AAGE TJELL.

Klubformand:  
IRENE WÆRNB�AD.

Næstformand & Hockey:  
ERIK LARSEN.  
Tlf: 01 - 28 45 50  
( ml. kl. 17.00 & 18.30. )

Gang & Badminton i  
Grøndal Centret, Hvidkilddev. 64.  
DK-2400 København NV.

Bellahøj Motionsklub er medlem af følgende Specialforbund under Dansk Idrætsforbund ( DIF ).  
DANSK GANGFORBUND.  
DANSK SQUASH FORBUND.

BLIV MEDLEM AF: BELLAHØJ MOTIONSKLUB FOR HELE FAMILIEN.....!!!

Som medlem modtager du information om specialarrangementer, samt Dansk Gangforbunds Marchkalender & Bellahøj Motionsklubs klubbblad som udkommer 4 gange årligt, marchfolder fra andre klubber.

Du skal ikke være medlem for at deltage i vores arrangementer, men skulle du alligevel have lyst, koster det pr. år. 50,- kr. som indbetales til klubben på giro : 1 12 61 64.

Medlemskontingent 1984 betales med det vedlagte girokort, når vi har modtaget din indbetaling. Tilsender vi dig Dansk Gangforbunds march - kalender.

Hockey og Badminton afds. medlemmer kan få marchkalenderen men skal meddele os at den ønskes tilsendt, dette har vi gjort for at spare .  
Din indbetaling for 1984, skal være os i hænde senest d. 5 Februar.  
Ændring af tlf. tid for Erik Larsen, fra d. 1. Februar 1984. Den nye tid er fra 17.30 til 18.00. Du kan også ringe på tlf. 01-35 58 47.



**DE 4 GODE LOKAL-AVISER**

NORD-VEST AVISEN NØRREBRO AVIS/CITY AVISEN/GRØNDALS AVIS

BISPEBJERG TORV - 2400 KØBENHAVN NV - (01) 818100

# Formandsberetning.

Klubbbladet som du sidder med nu og læser i, er et blad der igennem 1983 har varieret en del i trykkekvalitet. Vi har haft en del hovedbrud med at finde egnede trykkere, og til den rigtige pris. Vi leder stadig efter et sted der kan fremstille klubbbladet.

Familiemarchen d. 13. Februar, fik et af de største deltageretal, vi i klubbens historie har haft til et arrangement, ialt 210 marchgængere.

Bellabike faldt på en uheldig dato, nemlig søndag d. 1. Maj, men det blev trods alt til en stigning i deltageretallet, fra 100 i 1982 til 132 i 83. Vi havde ingen tidstagning, vi vil dog i år sørge for at deltagere som ønsker at få tidstagning, kan ved selvbetjening benytte opsat kontrolur.

Den 18. Juni løb klubbens største march af stabelen, det er ikke deltagerantallet der er det største der kom kun 40 stk. Men alle forberedelserne, møder med Børge Smalbro Fællesdyrskuet, aftale om bustransport. Dernæst kommer problemet med at skaffe hjælpere nok, holde møder med disse, planlægge og håbe på at det hele går derefter, og det gør, det selvfølgelig aldrig. NTP snød os for medaljer og rastepladsen vi ville have lavet, ved busoptagningen fik vi ikke tilladelse til. Men vi kom da til Dyrskue.

I år bliver Dyrskuemarchen afholdt før dyrskuet i Roskilde, med start og mål i Grøndal Centret. Som det fremgår af regnskabet, er det klart at Dyrskuemarchen er et dyrt bekendtskab for os, men vi synes at denne march skal foresætte, på grund af vores tilknytning til den gamle dyrskueplads på Bellahøj. Og så længe vi har et godt samarbejde med Fællesdyrskuet for de østlige øer i Roskilde bliver vi ved.

Klubbens helt store flop, blev 0-løb i Hareskoven som blev afholdt Søndag d. 14. August, ruten var nem for de 2 der kom, som de eneste deltagere. Vi mener at det skyldes begynderbesvær at der ikke kom flere, så vi kører videre med to 0-løb/gang i år.

Bellahøj March d. 2. Oktober, i styrkende regnvej. Marcheliten mødte op med frisk gåpåmod, ialt 76 deltagere.

Som ved start/mål så klubbens nye datareklameprogram. Bellahøj Marchen var det sidste udendørsarrangement i 1983.







I de indendørs aktiviteter er der gang i den, hockey afdelingen spiller hver onsdag i Sal. A. på Rødkilde Skolen mellem kl. 19.30 og 21.00. Alle interesserede er velkomne, nye medlemmer modtages gerne.

Årets for sjov turnering i badminton afdelingen startede Lørdag d. 5/11 1983. Og dermed blev normal spilletid annulleret, det og turnerings afviklingsmodellen gav anledning til en lærerig debat. Vi vil gerne afholde turneringen sådan at alle uanset spillekunnen, har en rimelig chance for at vinde. Vinder i de fire grupper blev, 1. Poul-Erik Rasmussen, 2. Erik Larsen, 3. Lauge Wall og 4. Claus Eriksen. Lørdag d. 10 December Julekomsammen i Husumvold Kirke, ( se fotos ), vi mener at det nu er blevet en fast tradition, og i det antal vi var oppe på, 26 glade mennesker skulle det for fremtiden ikke være umuligt at stavle på benene hvert år.

Klubbladet havde en julekonkurrence, svarene var få og forkerte, men der blev foretaget lodtrækning mellem de indsendte. Vinder af rødvin blev Lasse Andersen, Erik Larsen og Bo Dyreborg-Kragh.

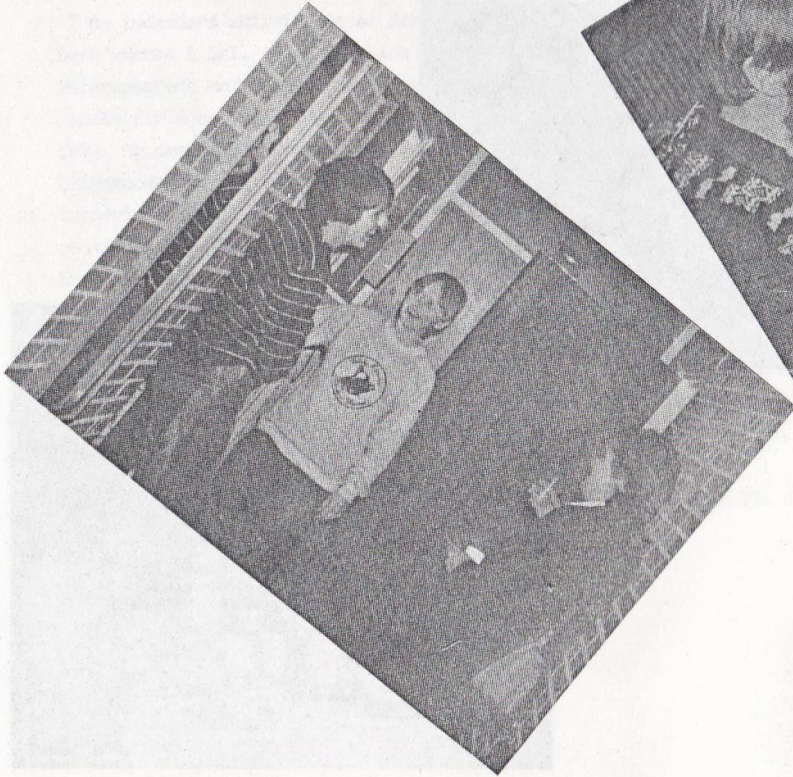
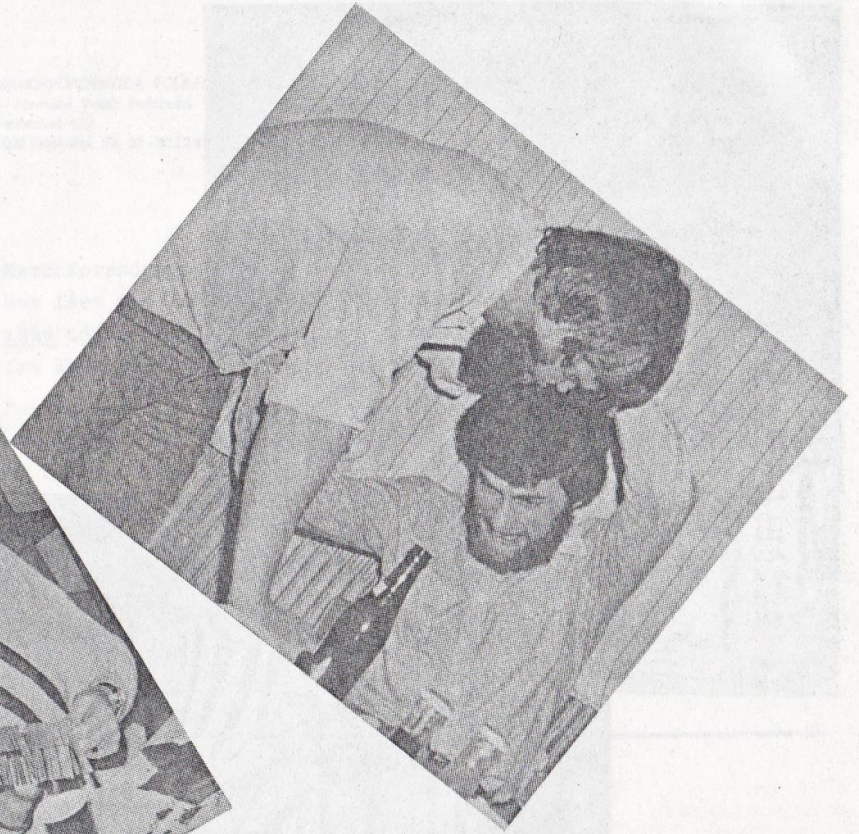
Bellahøj Motionsklub siger STOR TAK TIL ALLE DER FIK DET HELE TIL AT RULLE DERUD'A i 1983.

IW.

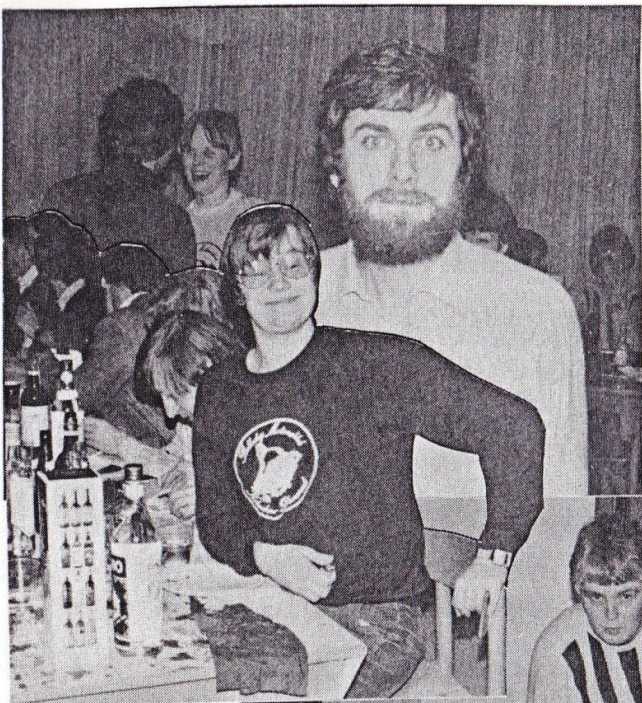
## Julekomsammen











MARCHFORENINGEN FODLARVEN  
v/ Formand Peder Pedersen  
Fælledvej 13,1  
4000 Roskilde, Tlf. 02 - 36 23 42

den 18 - 11 - 83

Marchforendngen Fodlarven Roskilde meddeler hermed at foreningen har fået nye lokaler. Det indebærer at Fodlarvens marcher i 1984 ikke udgår fra FDF/PPF Huset, Sdr. Ringvej 28, Roskilde, men udgår fra Kildegården, Helligkorsvej 3 - 5, Roskilde.

Det drejer sig om følgende marcher:

Onsdag 9/5	Naturvandring	start kl. 1900
Søndag 17/6	Sct.Laurentii March	- - 0600 - 1200
Søndag 23/9	Rolf Krake March	- - 0600 - 1200
Søndag 8/12	Juletrim	- - 1700

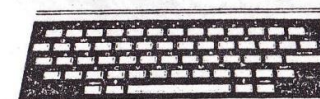
Vi beder Jer i videst muligt omfang bringe dette videre til medlemme og andre interesserede.

På forhånd tak.

FODLARVEN

## BRUGT TIL SALG

HJEMMECOMPUTER.



**ORIC-1**  
48 K microdata-  
mat. Ergonomisk  
tastatur, 28 linier  
à 40 karakterer.  
Grafisk display  
m. høj opløsning  
(200x240) punk-  
ter. Centronics

printer interface. RGB udgang, 6 oktaver lyd (3-stemmigt) plus  
Hi-fi output. RESET med varm  
start (program og data bevares).

PRIS: 1995,- Kr.

Med en del software.

Henv. ERIK LARSEN. Tlf: 28 45 50  
Ml. kl. 17.30 - 18.00.



RESULTATOPGØRELSE 1/1 - 31/12 1983.

Medlemskontigenter	7.255,-	
Familiemarch	1.200,-	
Bellabike	1.160,-	
Dyrskuemarch	900,-	
O-Løb	30,-	
Bellahøj March	580,-	
Julekomsammen	1.105,-	
Vandrekort	90,-	
Annoncer	2.900,-	15.220,-
Dansk Orienterings-Forbund	110,-	
Dansk Badminton Forbund	30,-	
Dansk Gangforbund	200,-	
Marchkalender	166,-	
Vandrekort	90,-	
KUC	100,-	
Familiemarch	839,18	
Bellabike	630,50	
Dyrskuemarch	1.902,95	
Medailler	2.457,75	
Bellahøj March	943,77	
Udstillingsmodul	92,-	
Klubblad/kontorhold/porto	2.257,02	
Møder/ DIF Kursus	565,-	
Frederiksberg Bogtryk	4.472,34	
Julekomsammen	1.835,84	
Diverse	96,10	16.788,45
Aktiver:		
Kassebeholdning	-1.568,45	
Medailler	4.010,04	2.441,59
Passiver:		
SDS	10.254,08	10.254,08
Formue		- 7.812,49

København Bellahøj d. 31/12 1983.

*Bellahøj Motions Klub*  
*Vesterlandsvej 41, 2400*  
*DK-2400 København NV*

Noter til regnskabet.

Medaillebeholdningen er opgjort på grundlag af indkøbsprisen.

I årets løb er betalt og optaget lån hos Sparekassen SDS. Klubbens restgæld pr. 31/12 1983 med renter er Kr. 10.254,08.

# 1984.

FAMILIEMARCH.

Søndag d. 12. Februar.  
 Start/Mål: Grøndal Centret.  
 Starttid: Kl. 9.30 - 11.00.  
 Distancer: 10 & 20 Km.

BELLABIKE.

Søndag d. 6. Maj.  
 Start/Mål: Grøndal Centret.  
 Starttid: Kl. 10.00 - 11.00.  
 Distancer: 25 Km.

O-LØB.

Søndag d. 9. September.  
 Start/Mål: P-Pladsen HARESKOVEN STATION.  
 Starttid: Kl. 10.00 - 11.00.  
 Distancer: i luftlinie 10 Km.

FOR SJØV TUNERING.

Lørdage fra d. 27. Oktober til  
 d. 8. December.

O-LØB.

Søndag d. 4. Marts.  
 Start/Mål: P-Plads HARESKOVEN STATION.  
 Starttid: Kl. 10.00 - 11.00.  
 Distancer: i luftlinie 10 km.

DYRSKUE MARCH.

Søndag d. 10. Juni.  
 Start/Mål: Grøndal Centret.  
 Starttid: Kl. 9.30 - 11.00.  
 Distancer: 10 & 20 Km.

BELLAHØJ MARCH.

Søndag d. 7. Oktober.  
 Start/Mål: Grøndal Centret.  
 Starttid: Kl. 9.30 - 11.00.  
 Distancer: 10 & 20 Km.

JULEKOMSAMMEN.

Lørdag d. 8. December.  
 Sted: Husumvold Kirke.

INDMELDelse, TILMELDelse & ADRESSE ÆNDRING.

NAVN.

GADE/VEJ.

POSTNR.

CPR NR.

BY.

TLF.

Aktivitet.

SKRIV VENLIGST MED BLOKBOGSTAVER!

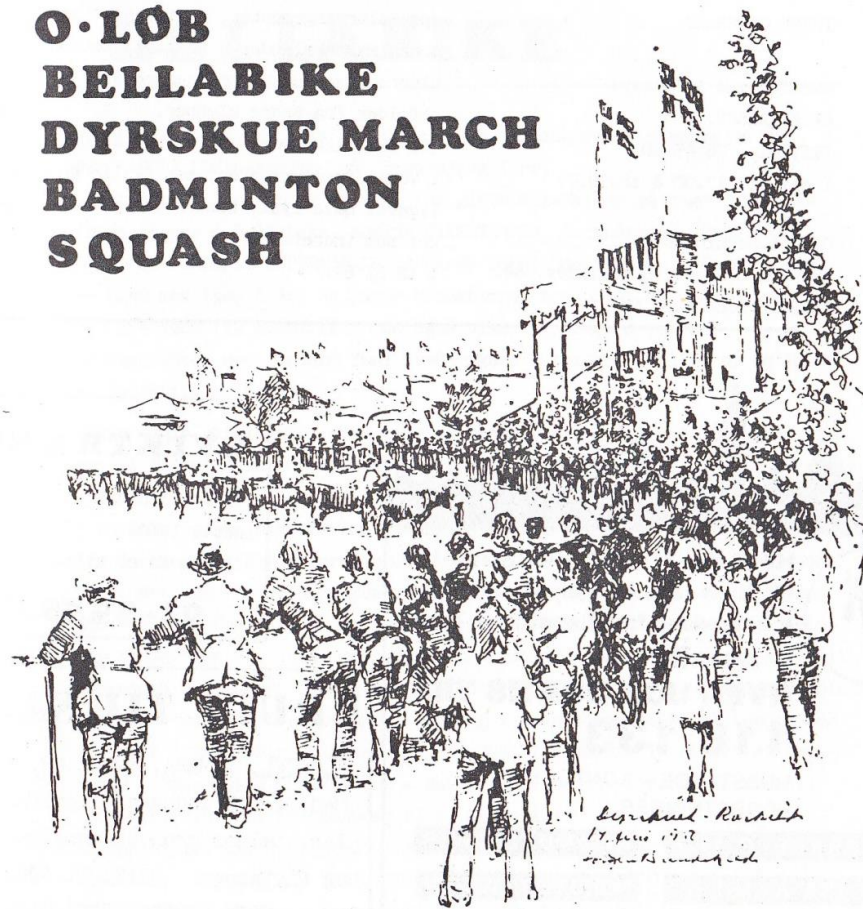
Sendes til: BELLAHØJ MOTIONSklub, POSTBOKS 947, 2400 KØBENHAVN NV.





# 2 Bellahøj

**FAMILIEMARCH  
O-LØB  
BELLABIKE  
DYRSKUE MARCH  
BADMINTON  
SQUASH**





# Klubben

BELLAHØJ MOTIONSKLUB  
POSTBOKS 947.  
DK-2400 KØBENHAVN NV.  
GIRO: 1 12 61 64.

Klubpresident:  
SVEND-AAGE TJELL.

Klubformand:  
IRENE WÆRNBLAD.

Næstformand & Hockey:  
ERIK LARSEN.  
Tlf: 01 - 28 45 50  
( ml. kl. 17.00 & 18.30. )

Gang & Badminton i  
Grøndal Centret, Hvidkildev. 64.  
DK-2400 København NV.

Bellahøj Motionsklub er medlem af følgende Specialforbund under Dansk Idræts-Forbund ( DIF ).

DANSK GANGFORBUND.  
DANSK SQUASH FORBUND.

BLIV MEDLEM AF: BELLAHØJ MOTIONSKLUB FOR HELE FAMILIEN.....!!

Som medlem modtager du information om specialarrangementer, samt Dansk Gangforbunds Marchkalender & Bellahøj Motionsklubs klubblad som udkommer 4 gange årligt, marchfolder fra andre klubber.

Du skal ikke være medlem for at deltage i vores arrangementer, men skulle du alligevel have lyst, koster det pr. år. 50,- kr. som indbetales til klubben på giro :  
1 12 61 64.

# FAMILIMARCH.

Gangafdelingens ny afviklingsgruppe fik sin sag for ved Familiemarchen søndag d. 12. februar. Der kom 310 marchgængere, hvoraf de fleste var betalende.

Som noget helt nyt fik vi hjælp af Poul Frederiksen fra RADIOKLUBBEN BURMA, som med meget kort varsel stillede med radiofolk, hvilket vi var meget glade for. Bellahøj Motionsklub håber hermed at et godt samarbejde er etableret for fremtiden.

# BELLABIKE

Årets cykelløb BELLABIKE d. 6 Maj 1984, arrangeres i samarbejde med DE 4 GODE LOKAL-AVISER, på Bispebjerg Torv.

I år har vi fået en ny sponsor som giver æbleskiver på dagen, til alle deltagere i Bellabike, nemlig CYKELTANKEN, Godthåbsvej 247, 2720 Vanløse. GRØNDAL SUPERMARKED v/ Hardy Koch, Godthåbsvej 225, 2720 Van. er også med igen i år, og giver traditionen tro noget at drikke, nemlig den nye vand fra SCHWEPPEs, som også viser vej ude på ruten.

Burmaklubben med formand Poul Frederiksen i spidsen stiller op og laver radiodækning d. 6 Maj

Hvis nogle skulle have fået blod på tanden, efter at have kørt Bellabike kan vi fortælle at LOLLAND RUNDT 1984 køres i dagene d. 27 - 28 - 29 Juli.

Start og mål: Rødby sportshal, Rødbyhavn, Lolland. 300 km. på tre dage i verdens bedste cykelterræn. Gennem 5 købstæder, forbi 11 herregårde, gennem Knuthenborg Safaripark. med færgen til den lille ø, Fejø i Smålandsfarvandet, og stort lørdagsbal i Nakskov. Deltager prisen er for Voksne 550,- kr. og for børn 400,- for pengene får deltagerene. Frokost og middag fredag den 27. juli, morgenmad, frokost og middag lørdag den 28. juli, morgenmad og frokost søndag den 29. juli. 17 øl eller 34 sodsvand. Campinggebyr for eget telt eller indkvartering i egen sovepose i hal fredag den 27. juli i Saksøbing, lørdag den 28. juli i Nakskov. Transport af bagage Rødby - Saksøbing, Saksøbing - Nakskov og Nakskov - Rødby Sportshal.

Adgangsbillet til Knuthenborg Park, Returbillet Kragenæs - Fejø. Adgangsbillet til cyklistbal i Nakskov, Diplom med navn for gennemført tur. OPL: VESTLOLLAND TURISTFORENING, Axeltorv 6, 4900 Nakskov Tlf: 03- 92 21 72. Mandag - Torsdag kl. 11 - 13, Fredag kl. 15 - 17.



**HELE det HALVE KØBENHAVN får hver uge een af de farverige lokal-aviser fra Bispebjerg Torv - nemlig HVER UGE GRATIS TIL 116.133**

HUSSTANDE - KONTORER - FORRETNINGER

**NØRREBRO AVIS GRØNDALS AVIS**

**CITY AVISEN NORDVEST AVISEN**

BISPEBJERG TORV 2400 NV - Tlf. 01-★818100

## KVIKTRANS.

Billig og hurtig transport, indtil 1 TON.

Ring og få et tilbud, på Tlf:

**01-35 5847.**

## BRUGT TIL SALG

ELORDEL, YAMAHA, MODEL NR. B-30R.

Med rigtig indbygget lesliehøjta-ler. Sælges grundet manglende tid og flytning. PRIS: 11.498,- Kr. Henv. ERIK LARSEN. Tlf: 01-284550 ML. Kl. 17.30 - 18.00.



## DYRSKUE



Dyrskue March søndag den 10. juni 1984 Pinse-  
dag. Datoe er nok lidt uheldigt valgt, fordi Gr-  
øndal Centret er lukket, og så er der vist også  
monoget der hedder karneval i København. Men det  
er jo ikke alle der er vild med karneval. Så vi  
regner da med at der kommer mange til marchen.

Marchafd. oplyser følgende. Vandrerkort kan  
udstedes/fornyas gennem D.Ga.F<sup>S</sup> kontor, hvor  
den ny vandrerhjemsfortegnelse kan købes pris  
20 kr + moms. D.Ga.F<sup>S</sup> kontor har en telefonbånd-  
spiller tilkøbet telefonen således, at bliver  
der foretaget en opringning til kontoret udenfor  
kontortid, fortæller båndspilleren, hvilke ænd-  
ringer der er til marchkalenderen den nærmeste  
periode.

## SQUASH

Det er nu blevet helt klart at der ikke bliver Squash-  
baner i Grøndal Centret.

Derfor stopper Squashafdelingen sin aktivitet, men bibe-  
holder medlemskab af Dansk Squash Forbund.

Bellahøj Squash Klub  
Formand Irene Petersen  
Vestergårdsvej 41, 2  
2400 København NV  
Spillested: Grøndalscentret



### Du er selv i form -hvad med din økonomi?

For flere og flere er der gået sport i, at få en bedre økonomi.  
I Sparekassen kan du altid få et godt råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge - og om hvordan du klarer de økonomiske skær.  
Få en sund økonomi!

**SPAREKASSEN** **sds**



# Badminton

Lørdag d. 4 August 84 starter den ny sæson i badmintonafdelingen i Grøndal Centret, Hvidkildevej 64, 2400 NV. Lørdag ml. kl. 11.00 - 12.00 og 12.00 - 13.00, afsnit B. bane 5-6-7-8.

Badmintonkontingentet forbliver det samme som sidste år, for en time 65,- kr. for voksne i kvartalet, børn betaler det halve.

Hvis du ønsker ændret din spilletid er det tid der til, brug evt. tilmeldingskuponen på side 7.

Nyt medlemskort er påført din spilletid som SKAL OVERHOLDES. Medlemskort skal altid medbringes.

## KODEN PÅ DIT GIROKORT:

De to første tal, er dit medlemsnummer.

De to næste tal er dag og tid.

6 = Lørdag.

1 = KL. 11.00 - 12.00

2 = KL. 12.00 - 13.00

De to næste tal er betalingskvartalet.

01 . 1/8 - 31/10 1984

02 . 1/11- 31/1 1985

03 . 1/2 - 30/4 1985

04 . 1/5 - 31/7 1985.

Seneste betalings dato for kvartal: 01 ER D. 6 August ( mandag )

02 ER D. 5 November ( mandag )

03 ER D. 5 Februar ( tirsdag )

04 ER D. 6 Maj ( mandag )

Vi har pladser, til nye medlemmer i badminton afd. af den grund at Grøndal Centret forlanger en banebelægning på MINDST 3 SPILLERE PR.

BANE. GRØNDAL CENTRET LUKKET I JULI.

Vi i Bellahøj Motionsklub har tænkt os at nedsætte et turneringsudvalg, for at se på om der er mulighed for at lave en turnering som strækker sig over hele sæsonen. Og med vandrepokal, så at vores For sjov turnering til jul ikke bliver andet end sjov.

Har I nogle ideer til afvikling af en sådan turnering, så sig frem. ST.



## Lak på PRIVAT-DYTTEN?



Så få et tilbud fra...

**BENTS AUTOLAKERING**

**01-787586**

INDMELDelse, TILMELDelse & ADRESSE ÆNDRING.

NAVN: .....

GADE/VEJ: .....

POSTNR: ..... BY: .....

TLF: ..... AKTIVITET: .....

CPR: .....

SKRIV VENLIGST MED BLOKBOGSTAVER !

sendes til, BELLAHØJ MOTIONSklub, POSTBOKS 947, 2400 NV.





# 3 Bellahøj

NORD-VEST AVISEN

## SPORTEN

### Nedtælling til Dyrskuemarch

Søndag 10. juni arrangerer Bellahøj Motionsklub igen Dyrskuemarch i området mellem Postbørn og København Ø.



Bellabike. Søndag 6. maj kl. 10 startede de cykelglade motionister på Bellabike fra Grøndalscentret. Turen på ca. 25 kilometer gennem City til havnen og via Valbyparken og Vigerslevparken, hvor tæpper og buske var i forårshumør, gik som smurt. Efter 21 km i sotskin nåede deltagerne frem til Cykelstanken på Godthåbsvej, hvor 500 ølbleskiver stod klar. Indeha-

veren havde da været i gang siden kl. 6 med bagningen. Adskillige blev skyllet ned med kolde Schweppes vand fra Prima og derefter var alle rustet til sidste etape frem til Grøndals Centret på Hvidvikervej. Her havde Bellahøj Motionsklub diplomerne klar til delingerne. Næste år køres Bellabike igen, så sæt kryds i kalenderen for 5. maj.

er vidt er. Fra e vide- ten til der- den 1986



**VELKOMMEN**  
Sådan kan du blive medlem af Bellahøj Motionsklub. De 25 kilometer i sødten begynder ved Grøndalscentret. På søndag kl. 10 starter turen fra Grøndalscentret på Hvidvikervej og gennem byen mod havnen og Valbyparken. Der er 25 kilometer i alt. Der er 25 kilometer i alt. Der er 25 kilometer i alt.

**VELKOMMEN**  
Sådan kan du blive medlem af Bellahøj Motionsklub. De 25 kilometer i sødten begynder ved Grøndalscentret. På søndag kl. 10 starter turen fra Grøndalscentret på Hvidvikervej og gennem byen mod havnen og Valbyparken. Der er 25 kilometer i alt. Der er 25 kilometer i alt. Der er 25 kilometer i alt.

### Dyrskuemarch

For tredje gang skal der gås Dyrskuemarch fra Grøndalscentret på Hvidvikervej og enten 10 eller 20 kilometer ud i det åbne land. Bellahøj Motionsklub står for arrangementet og deltagerne kan starte mellem kl. 9.30-11. Alle skal medlem af klubben. Der skal være 14,50 kr. for voksne og 10 og 5 kr. for voksne hhv. 10 og 5 kr. for voksne og børn. Motionsklubben laver marchen som minde om den gang, da Bellahøj gjorde det ud for Dyrskueområdet i 1969. Dyrskueområdet blev overtaget af Dyrskueområdet i 1969. Dyrskueområdet blev overtaget af Dyrskueområdet i 1969. Dyrskueområdet blev overtaget af Dyrskueområdet i 1969.



Irene Værnblad fra Bellahøj Motionsklub var sidste år til Dyrskue i Roskilde.

K. se; væ stac. bold min lykke stand. Dal. mål 6. Tomm 1-1 på

Pionere En P John- Nie skad ikke ble

mp. i anvei end. - burde Henrik Schmidt og udrus.



# Klubben

BELLAHØJ MOTIONSKLUB  
POSTBOKS 947.  
DK - 2400 KØBENHAVN NV.  
GIRO: 1 12 61 64.  
Sparekasse: SDS København -  
Sjælland. Fasan afd.  
Borups Alle 122.  
2200 København N.

Klubpresident:

SVEND-AAGE TJELL.

Klubformand:

IRENE WÆRNBELAD.

Næstformand:

ERIK LARSEN.

Tlf: 01 - 28 45 50.  
( ml. kl. 17.00 - 17.30.)

Bellahøj Motionsklub er medlem af følgende Specialforbund under DIF.  
Dansk Idræts- Forbund.  
DANSK GANGFORBUND.  
DANSK SQUASH FORBUND.

BLIV MEDLEM AF: BELLAHØJ MOTIONSKLUB FOR HELE FAMILIEN.....

Som medlem modtager du information om specialarrangementer, samt Dansk Gangforbunds marchkalender & Bellahøj Motionsklubs klubblad som udkommer 4 gange årligt, marchfolder fra andre klubber.

Du skal ikke være medlem for at deltage i vores arrangementer, men skulle du alligevel have lyst, koster det pr. år 50,- kr. som indbetales på GIRO: 1 12 61 64.

Gang & Badminton i Grøndal Centret, Hvidkildevej 64, 2400 København NV.

Hockey på Rødkilde Skole.

INDMELDINGER, TILMELDELSE & ADRESSE ÆNDRING.  
UDMELDELSE.

NAVN: \_\_\_\_\_

GADE/VEJ: \_\_\_\_\_

POSTNR: \_\_\_\_\_ BY: \_\_\_\_\_

TLF: \_\_\_\_\_ CPR: \_\_\_\_\_

AKTIVITET: \_\_\_\_\_

SKRIV VENLIGST MED BLOKBOGSTAVER.  
SENDES TIL, BELLAHØJ MOTIONSKLUB, P.B. 947. 2400 KBH. NV.

# VEL LØBER DE



Hvad får folk til at løbe en  $\frac{1}{2}$  marathon eller 21 km spørger man tit sig selv.

Jeg kan ikke sige hvorfor Lauge og jeg gjorde det, men derimod hvordan vi gjorde det. Så er der måske nogle flere der også vil.

Vi havde i et par måneder snakket om "vigtigheden" ved at løbetræne, men noget fornuftigt blev det ikke til. Søndag d. 11 Marts kom åbenbaringen, Lauge havde fået fingre i en lokalavis. I den stod der med store typer "LØRDAG D. 28 APRIL COPENHAGEN NIKE-MARATHON &  $\frac{1}{2}$  MARATHON" arrangeret Søllerød Nærum Idrætsklub. 5 minutter senere var det afgjort, vi ville gøre det vanvittige forsøg. Vi var klar over at der skulle trænes meget de følgende 7 uger.

Lauge lavede et træningsprogram - løb 3 gange om ugen. I løbet af 3 uger var vi oppe på 14 km 3 gange ugentlig. Det var hård kost, ømme ben, fødder og knæ. Lauge havde tidligere løbet så det var faktisk kun mig pev. Ugen før løbet, havde vi løbet ca. 200 km ialt.

Nu skulle finpudsningen - opladningen begynde. Vi benyttede os af en kostplan man kalder sukkerkuren, jeg fandt den i et blad, jeg en dag under træningen snublede over. Den siger 3 dage uden kulhydrat (sukker) men rigeligt med fedt og proteiner. Vi syntes begge at det var en god fysisk opladning.



Fredag aften, dagen før løbet, blev der holdt Pasta Party. Der var spisning samt 2 meget interessante foredrag, et om sko og løbeteknik og et af Allan Zachariassen om marathnløb. Meget hyggeligt og godt for psykiske opladning.

Lørdag var der lige tid til at komme i Grøndal Centret efter klubtrøjer, vi ville jo gerne vise flaget, men der var ingen trøjer. Forgæves for - søgte vi at sætte numrene fast i brystmuskulaturen, men det gik ikke, så det var hjem efter andre trøjer.

Løbet blev startet kl. 15.00 og så var det med at komme derud'a, for os gjaldt det bare om at følge efter de andre. Der var væske depoter 3 steder på ruten (uden øl). Ruten var virkelig ideel, gennem flere grønne områder, så der var jo også lidt at se på. Dette var blandt andet med til at hæve selvtilliden og give styrke til at gennemføre løbet.

På opløbs stadion havde man åbnet svømmehallen for deltagerne, vi var også inde og pjaske i karet. Kl. 19.00 var der aftenfest - vabelbal, hvor man kunne købe grilstegt lamme og oksekød meget billigt og lækkert. Løbet var gået så fint for os, at vi efter et par timer begyndte at snakke om at løbe en hel marathon næste år.

Hele arrangementet var så fint at vi håber der er nogle flere næste år til  $\frac{1}{2}$  eller hel marathon i klubtrøjer. Jeg vil dog foreslå at man bruger mere end 6 uger til grund træningen.

Prisen for det hele var 25 kr. for Pasta party, 45 kr. for  $\frac{1}{2}$  marathon + vabler og et par tånegle.

Lauges tid var 1.29.25. Lasses tid var 1.37.03.

DM. rekorten på  $\frac{1}{2}$  marathon er 1.04.31.

Torsdag d. 10 Maj var vi i Rødovre for at løbe Lerche Sport 10.000 meter løbet, men det var jo "bare" en 10er, så vi vil spare jer for en trættene beskrivelse.

LAUGE & LASSE.

Vi siger stor TAK for dette indlæg til klubbladet, og opfordre andre til at skrive til bladet.

ST.



# GANG

Nyt fra Dansk Gangforbund.

Retterser og tilføjelser til marchkalenderen 1984.

Fredag d. 3. August. KORSØR MARCHEN.

Startsted: Birkemosevej P. plads.

Opl: Per Nielsen.

Kruusevej 35, 4220 Korsør.

Lørdag d. 18. Aug. SØNDERBORG MARCH.

Nyt startsted: Ulkebøl skole.

Distance ændringer: 10-25 og 45 km.

Lørdag & søndag

25-26 August.

SCT. KNUDS MARCH.

Arrangør: Vordingborg Garisons If.

Oplysninger: A.S. Sørensen.

Høtoften 5, Ørslev.

4760 Vordingborg.

Søndag 2. Sept.

PAREDISVANDRING.

Ny tilmeldingsadr.

Havretoften 3, 2800 Lyngby.

02 - 87 83 08.

Nedennævnte arrangementer vil ikke være berettiget til D.Ga.Fs stempel.

22. Juli: Gadevangsmarchen.

28. Juli: Int. Sjælsø march.

12. Aug.: Storskovmarch.

12. Aug.: Sallingsund Bromarch.

26. Aug.: Gribskov March.

26. Aug.: Lindenberg March..



## Du er selv i form -hvad med din økonomi?

For flere og flere er der gået sport i, at få en bedre økonomi.

I Sparekassen kan du altid få et godt råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge - og om hvordan du klarer de økonomiske skær. Få en sund økonomi!

**SPAREKASSEN sds**



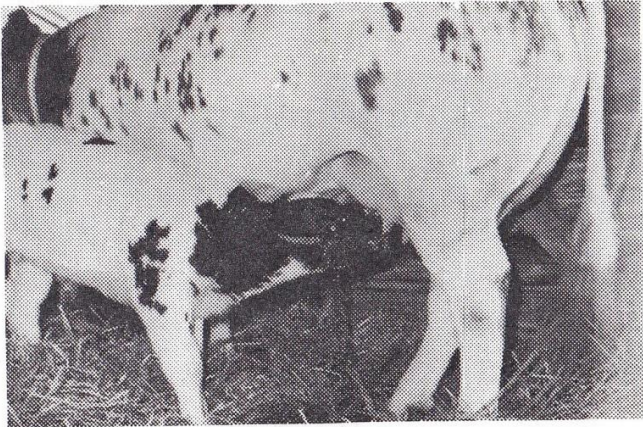
## DYRSKUE MARCH



Dyrskue March blev afviklet på Pinsedag søndag d. 10 Juni, vejrguderne var med os, det blev et meget fint vejr. Af betalende deltagere kom der 66 stk. vi kom af med alle de børnebilletter som Fællesdyrskuet i Roskilde havde givet til de deltagende børn. Poul Frederiksen fra Burma - klubben var på pletten og hjalp os med radiodækningen.

Børge Smalbro havde inviteret Bellahøj Motionsklubs bestyrelse til dyrskuet i Roskilde i dagene 14 - 15 - 16 Juni, vi tog også derned og fik nogle dejlige timer mellem dyr og maskiner. Der var så mange ting at se på at det blev nødvendigt at tage derved alle dage.

Jeg kom til at tænke på at sidst, jeg var på dyrskuepladsen var det brølende kamper i krom & lak, og ikke brølende køer. Næste gang de er krom & lak i Roskilde er for at nævne det ved Nordstjernens Trucker Festivalen d. 10 - 12 August, hvis nogle skulle være interesseret.



## Badminton

Der har i det forløbne halvår været snakket meget i klubben om at få etableret endnu en turnering, foruden juleturneringen ( For sjov turneringen), som forøvrigt i år finder sted i perioden den. 27-10 til d. 8-12 1984. Tilmelding hertil kan godt foretages allerede nu.

Ideen med turneringen skulle være den at åbne en mulighed for at dem der har lyst til, at spille mod andre under en let konkurrencepræget form kan få mulighed herfor. Det vigtigste er dog stadig - væk at vi får rørt og hygger os nogle timer sammen om lørdagen. I modsætning til For Sjov Turneringen skal den nye turnering ikke afvikles inden for en bestemt periode, men skal dog være afviklet inden d. 1 Maj 85. Der skulle således være mulighed for at alle, kan nå at møde alle i turneringen. Turneringen skulle helst være selv - kørende, d.v.s. at turneringsdeltagerne selv finder ud af hvornår de vil spille deres kampe, tæller point og noterer resultaterne på opslagstavlen ved baneafsnit. Endvidere er det naturligvis underforstået at turneringsdeltagerne ikke må genere ikke - turneringsdeltagere, der spiller inden for deres normalt tildelte tid. Altså som normalt på lørdage, " Lad vær med at spille single, hvis der står nogle og gerne vil spille ".

Der har endvidere været talt en del om, at klubben skulle anskaffe en vandrepokal til denne turnering. En vandrepokal er som bekendt dyr i anskaffelse og somfølge heraf ser vi os nødsaget til at opkræve en beskedent deltagerpris på 20,- kr.

Tilmelding kan ske personligt el. telefonisk til Erik Larsen, eller skriftligt til Bellahøj Motionsklubs postboks, brug evt. kuponen her i bladet. SIDSTE FRIST FOR TILMELDING ER LØRDAG D. 15 SEPT. 84.

Vi ses til den ny badminton-sæson LØRDAG DEN. 4 AUGUST .

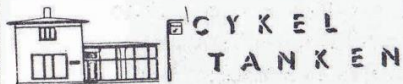
De nye medlemskort udleveres når vi har modtaget dit første bad - mintonkontigent for 1. kvartal.



**NØRREBRO AVIS** **GRØNDALS AVIS**

**CITY AVISEN** **NORDVEST AVISEN**

BISPEBJERG TORV 2400 NV - Tlf 01-818100



**Jeg mener Bella bike er en god sag at støtte**

- Da det er for alle aldersgrupper
- Vi giver en æbleskive på dagen
- Vel mødt søndag d. 6. maj

**Reparationer fra dag til dag  
tilbehør & værktøj**

**KUNDEVENLIGE ÅBNINGSTIDER**  
Mandag til fredag 8.00-17.30

**Ny cykel? TANKEN er nærliggende**

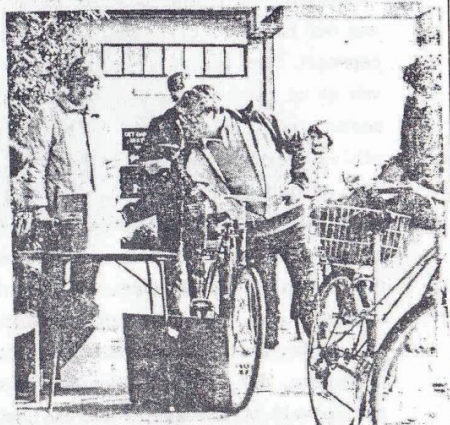
Venlig hilsen Peder Johansen



**Cykeltanken**  
Godthåbsvej 247  
2720 Vanløse  
tlf. 01-87 14 23

**Bellabike.** Søndag 6. maj kl. 10 startede de cykelglade motionister på Bellabike fra Grøndalscentret. Turen på ca. 25 kilometer gennem City til havnen og via Valbyparken og Vigerslevparken, hvor træer og buske var i forårshumør, gik som smurt. Efter 21 km i solskin nåede deltagerne frem til Cykeltanken på Godthåbsvej, hvor 500 æbleskiver stod klar. Indeha-

veren havde da været i gang siden kl. 6 med bagningen. Adskillige blev skyllet ned med kolde Schweppes vand fra Prima og derefter var alle rustet til sidste etape frem til Grøndals Centret på Hvidkildevej. Her havde Bellahøj Motionsklub diplomerne klar til deltagerne. Næste år køres Bellabike igen, så sæt kryds i kalenderen for 5. maj.



**Lak på PRIVAT-DYTTEN?**



**Så få et tilbud fra....**

**BENTS AUTOLAKERING**

**01-787586**

**MÅ IKKE BØJES**

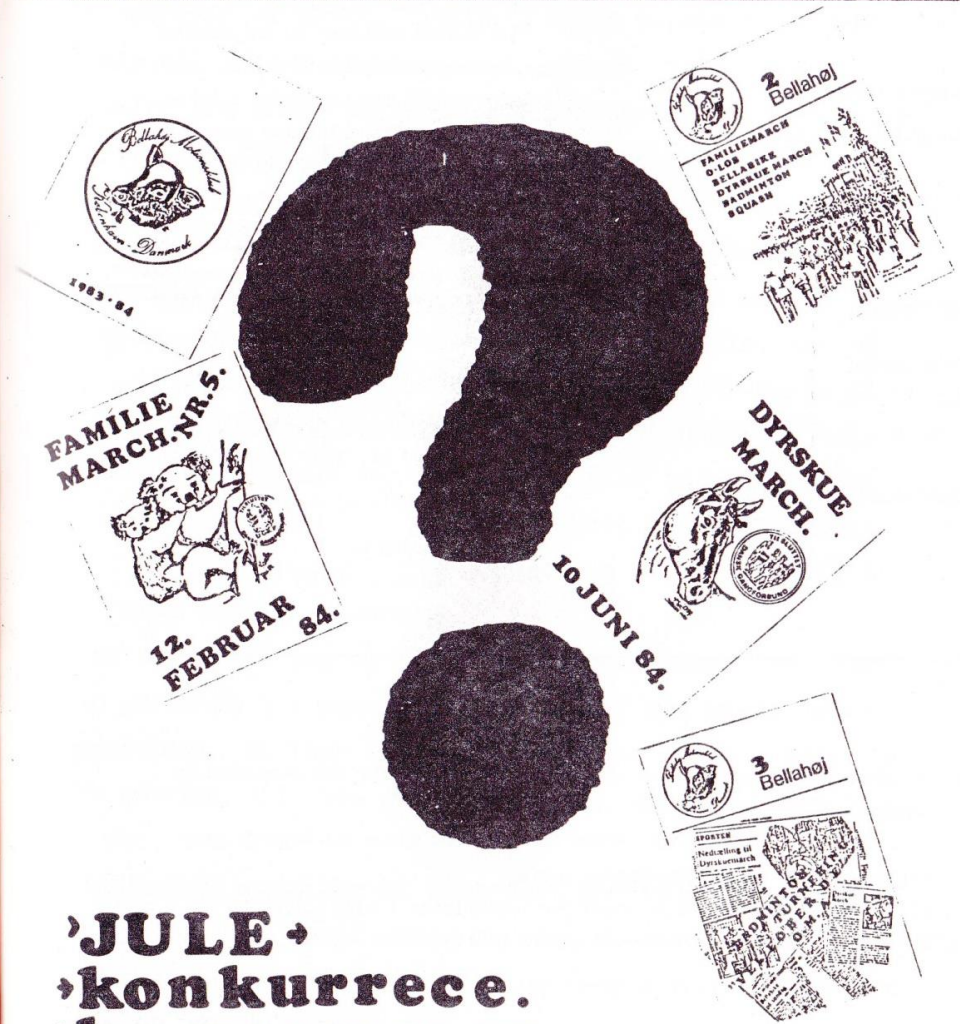


POSTADRESSERET BLAD





# 4 Bellahøj



›JULE›  
›konkurrece.  
›komsammen.



# Klubben

BELLAHØJ MOTIONSKLUB

POSTBOKS 947.

DK - 2400 KØBENHAVN NV.

POSTGIRO: 1 12 61 64.

SDS KØBENHAVN-SJÆLLAND.

FASAN AFD. BORUPS ALLE 122.

2200 KØBENHAVN N.

KLUBPRESIDENT:

Svend-Aage Tjell.

KLUBFORMAND:

Irene Wærnblad.

NÆSTFORMAND.

Erik Larsen.

Tlf: 01 - 28 45 50

( ml. kl. 17.00 - 17.30 ).

Badminton: Lørdag ml. kl.

11.00 - 13.00.

Afsnit B.

Bellahøj Motionsklub er medlem af følgende Specialforbund under DIF.

Dansk Idræts - Forbund.

DANSK GANGFORBUND.

DANSK SQUASH FORBUND.

BLIV MEDLEM AF: BELLAHØJ MOTIONSKLUB FOR HELE FAMILIEN.....

Som medlem modtager du information om specialarrangementer. samt Dansk Gangforbunds marchkalender & Bellahøj Motionsklubs klubblad som udkommer 4 gange årligt, marchfolder fra andre klubber.

Du skal ikke være medlem for at deltage i vores arrangementer, men skulle du alligevel have lyst, koster det pr. år 50,- kr. som indbetales på GIRO: 1 12 61 64.

Gang & Badminton i Grøndal Centret, Hvidkildevej 64, 2400 København NV.

Hockey på Bellahøj Skole.

Hockey: Onsdag ml. kl.

19.30 - 21.00.

Drengesal

§ 2.

FORMÅL.

- a. At udbrede kendskab til motions gavnlige virkning for det menneskelige legeme i det moderne velfærdssamfund.
- b. At forbedre vilkårene for dem, som gerne vil begynde med eller allerede dyrker regelmæssig motion.
- c. At virke som koordinerende organ for motionister i alle aldre.
- d. At stimulere det sociale samvær gennem klubbens aktiviteter.

(?)

Engang imellem sætter man spørgsmålstegn ved Bellahøj Motionsklub, og hvad der sker i, og med den. I badminton afd. ser det ud til at det går dårligt med sammenholdet, det sociale samvær og fremmødet af spillere.

Tomme baner er at se i Grøndal Centret, og derfor står spørgsmålet åbent, hvorfor? Andre klubber mangler plads til sine medlemmer, medlemmerne viser interesse betaler tre gange så meget i kontigent og får det halve ER VI IKKE DYRE NOK?. Forlanger vi at medlemmerne skal klare sig selv, som de kan få lov til i andre klubber?. Er vi naive og tro at der er brug for en bænkevarmerklub, for klubber for de gode er der jo nok af.

Jeg har tit haft lyst til at gå fra det hele, men så er jeg kommet i tanke om disse ord " IKKE ALLE FÅR DEN BETJENING, SOM DE FORTJENER! OG DET SKAL DE NOK VÆRE GLADE FOR!" og det kan måske give stof til eftertanke også for mig, jeg har jo selv startet det hele engang og frivilligt påtaget mig jobbet med at få det hele til at hænge sammen.

Det har givet mig og andre mange gode timer, som ikke kan gøres op i penge, nogle gange har det måske været nødvendigt, at tage nogle kroner op af lommen, sådan er det når man vil have at tingene skal køre. Jeg kan lide det, kan I?.

Marchafdelingen har et fint deltager tal, men ingen til at hjælpe, når en af vores marchsture skal løbe af stablen, der skal bruges mange frivillige. Jeg kender ingen i vores klub gør du?.

Fort.



# Julekonkurrence



Dette års Julekonkurrence, har med OL og marathondløb at gøre.

Spørgsmål: Hvad hedder damen på billedet ovenfor. Du kan vinde en flaske vin for det rigtige svar.

-----  
SVARKUPON:

Damens navn er: .....

Navn:.....

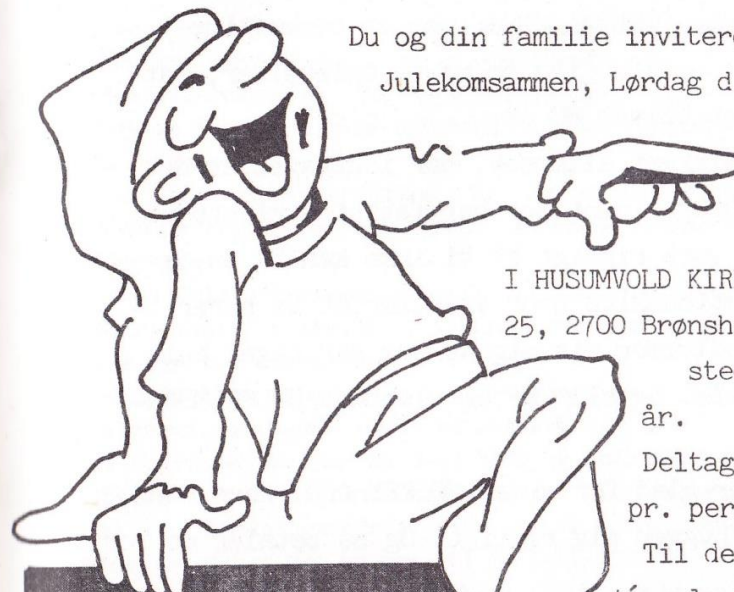
Adr:.....

Sidste indsendelsesfrist d.  
19/11-84



# Julekomsammen

Du og din familie inviteres til  
Julekomsammen, Lørdag d. 8/12-84.



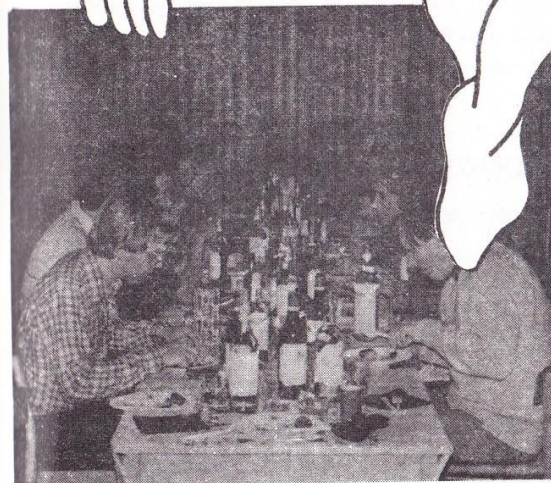
I HUSUMVOLD KIRKE, Gadelandet  
25, 2700 Brønshøj, samme  
sted som sidste  
år.

Deltager prisen i år  
pr. person 70,- kr.

Til den pris er der  
tå selv bord, en flaske  
(3/4 l.) rød/hvid vin  
efter eget valg, påfø-  
res girokortet i feltet  
meddelser. Efter spisn-  
ing serveres kaffe og  
der kan købes øl/vand.

Vi starter kl. 14.30  
præcis.

Tilmelding og betaling  
på giro senest d. 19  
November 84.



JULEKOMSAMMEN VIL KUN BLIVE AFHOLDT VED MINDST 15 DELTAGERE.  
Der vil ikke være adgang for andre end dem som er forud til-  
meldt og har betalt.



Vore marchture giver ikke underskud, som så meget andet gør.

BESKÆFTIGELSE TILBYDES! Løn efter kvalifikationer ( jeg har aldrig fået noget ). Men at beskæftige sig i klubarbejde kan give en masse oplevelser, rat at have når man bliver 80 år.

Som læseren sikkert allerede, har iagttaget er det en skuffet klubpresident der har fattet skrivetøjet.

Det kan ikke være rigtigt at vi ikke kan få en, god Bellahøj Motionsklub hvor vi føler, at vi hører til, så kære medlemmer vis mig at jeg har taget helt fejl af det hele. Og slut op om klubbens JULEKOMSAMMEN.

En ting jeg er glad for er at HOCKEY AFD. køre uden problemer, de hygger sig rigtigt. Og så betaler de for det.

ST.

NYT!!

DU SKAL SELV UDFYLDE DIT GIROKORT, og husk at betale det med det samme, SDS bliver sure hvis du glemmer det.

JULETURNERINGEN har et deltagergebyr på 40,-kr pr. deltager.



### Du er selv i form -hvad med din økonomi?

For flere og flere er der gået sport i, at få en bedre økonomi.  
I Sparekassen kan du altid få et godt råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge - og om hvordan du klarer de økonomiske skær.  
Få en sund økonomi!

**SPAREKASSEN** sds

# Badminton

Juleturneringen "For sjov turneringen" 1984.

Så nærmer tiden sig atter, hvor julen står for døren, så man ikke kan komme ind. Dette er ensbetydende med at den traditionsrige juleturnering "For sjov turneringen" skal tage sin begyndelse og dermed markere optakten til den lige så traditionsrige julefrokost.

Juleturneringen afvikles i år, som en dobbeltturnering, således at turneringens primære formål, at komme hinanden ved bliver sat i højsædet.

Mens Juleturneringen afvikles er det deltagerne i denne, som har fortrinsret. Dernæst alm. spillere uden for turneringerne og endelige BMK-Cup deltagere.

Har du ikke allerede en dobbelmakker, er der sikkert en at finde i klubben, som også savner en makker.

Turneringen starter d. 3-11 1984 og skal være afviklet d. 8-12-1984, hvor julefrokosten finder sted. Deltagelse i turneringen er gratis. Tilmeldingsfristen er p. g. a. dette blads forsinkede udsendelse rykket med en uge til d. 3-11-1984.

Tilmelding foretages personligt el. personligt til Erik Larsen, eller skriftligt til klubbens postboks. (Tlf. nr. og Postboks adr. andet sted i bladet)

### BMK - cup.

#### STILLINGEN (efter 12 kampe) i BMK - CUP

Bo Dyreborg-Kragh	2	2	60-13
Poul-Erik Rasmussen	2	2	60-29
Claus Svendsen	1	1	30- 7
Claus Nielsen	1	1	30-12
Erik Larsen	3	0	31-90
Annette Nielsen	1	0	12-30
Lauge Wall	1	0	12-30
Erik Dyreborg-Kragh	1	0	6 -30

Bemærkninger vedr. stillingen: 6 personer har endnu ikke været i kamp. Figers score udregnes ud fra følgende: Point score i et sæt ved at gange den opnåede score med 2 og addere med 1.

E.L.