



Regionsmester i boccia

Søren Sørensen

To af Lavias topspillere i boccia,



Jesper Bræck og Michael Eriksen, deltog i weekenden d. 19.-20. oktober i regionsmesterskaberne i Egebjerg Hallen i Ballerup.

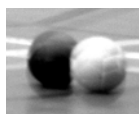
Regionsmesterskaberne afvikles i grupper inddelt efter graden af handicap. Så-

vel Jesper som Michael deltog i E – rækken. Der var i alt 8 deltagere. Mesterskabet var organiseret som en dobbeltturnering, hvor alle spiller mod alle.

De mange spændende kampe endte

med, at Jesper blev regionsmester og han er dermed sammen med nummer 2 og 3, kvalificeret til Forbundsmesterskaberne, som finder sted i Randers i dagene d. 16. – 18. november.

Michael blev nummer fire, hvilket var umiddelbart ærgerligt, men efterfølgende, er der én, der har meldt fra, så dermed blev der også en plads til Michael i FM.



Lavia er derfor repræsenteret med to spillere til FM. Det er flot.

Rigtig hjertelig tillykke til Jesper med titel og metal. Held og lykke til jer begge i Randers.





Er der liv i universet?

Er der liv i klubben?

To store spørgsmål, der optager os alle.

Findes der en planet med liv ude i rummet ?

Findes der et sted med mulighed for at mødes i cyberspace?

Ja!

www.laviakbh.dk



Lad os mødes på hjemmesiden.

Se, hvad der foregår i de andre idrætsafdelinger.

Fortæl om jeres sidste bedrifter.

Send sjove billeder.

Download Lavia-Nyt

Er du forarget, engageret eller ved du noget - brug temasiden!

Send jeres indlæg, billeder eller temaer til

benni@vip.cybercity.dk



Når entusiasmen tager overhånd.



Grethe Laksø, formand

I længere tid har vi i diverse medier hørt mange historier om en vis borgmester i Farum, der i sin iver efter at gøre kommunens idræt kendt landet over, efter manges mening gik over stregen, og brugte sin borgmesterindflydelse til at skaffe midler til idrætten.

Der blev bygget en flot arena, og den kan man ikke sige noget på. Massevis af aktiviteter finder dagligt sted til gavn for mange især unge idrætsudøvere.

Men regningen er stor, især for borgmesterens hjertebarn, Farum Boldklub, og også den enkelte borger skal formentlig bøde fordi entusiasmen tog overhånd.

Denne uge bragte en melding fra københavnske politikere om, at man lige nu har lagt beslutning om en ny multihal i København på is, fordi en entusiastisk FCK direktør presser alt for meget på.

Han ønsker brændende, at den skal

ligge lige op til Østerbro Stadion.

Ingen skal dømmes på forhånd, og da slet ikke her, men spørgsmålet er, om disse sager kan skade idrætten???

Hvis Farum Boldklub i sidste ende går fallit, fordi sponsorerne går, og hvis vi ingen multihal får i København, så betaler idrætslivet dyrt for entusiasmen.

Hvad vil jeg så sige med dette?? I Lavia har vi 12 afdelinger, der alle er fyldt med engagerede mennesker, der hver især kæmper for netop deres

idræt. Der skal nye medlemmer til, for at afdelingerne kan bestå og idrætten udvikles.

Overordnet arbejder bestyrelsen/FU på at synliggøre foreningen, og skabe rum for nye tiltag, der alle har eet formål: At få flere til at dyrke idræt i Lavia.

Vi vil så gerne være store. Er med hvor der "sner", og

Fortsættes ➔





har altid kunnet bryste os af at være i front, sætte præg på udviklingen indenfor handicapidrætten.

Det skal vi stadig gøre, men måske skulle vi også stoppe op en gang imellem og finde os selv.

Tænke over om vores ønsker nu også harmonerer med udbuddet? Om det nu også er de rigtige idrætstilbud, vi har eller om vi har vi for mange.

F. eks. er svømningen i Lavia blevet så stor, at der skal flere kontaktpersoner til, hvis vi skal bevare overblikket, men kan vi finde dem? Vi har nu 7 svømmehold, og konstant trænermangel!

Skydningen har ingen instruktør, hvilket er et krav, og da der bare er tre skytter, så er vi i et dilemma. Skal vi sætte alt ind på at finde en instruktør og håbe på flere medlem-

mer, eller skal vi først finde medlemmer, vi så ikke har instruktør til? Det er som historien med hønen og ægget. Hvad kom først?

Som formand kunne jeg ønske, at vi fandt et fælles mål for Lavia. Hvem skal præge udviklingen fremover for handicapidrætten i København? Er det de enkelte idrætter, bestyrelsen eller mig?

Verden er ikke så stor, som vi går og tror. Mine ambitioner for Lavia er store, men har jeg noget at have dem i? Det skulle jo nødvendigvis med, at min entusiasme engang bliver til skade for idrætten i vores forening.

Har I som medlemmer synspunkter på dette? Eller er det ligegyldig snak?

Skriv til bladet!!!

Siddende aerobic

INTERVIEW MED TRÆNER CATHRINE GULDBERG
- af Søren Sørensen



Når man træder ind i rummet ”pumper” musikken ud af en ghetto-blasters, som står ved siden af Cathrine. Deltagerne er dybt koncentrerede, og det var helt klart, at jeg forstyrrede deres koncentration, da jeg kom anstigende midt i træningen en tirsdag med kamera og friskfyragtige bemærkninger. Så interviewet er lavet med Cathrine over telefonen.



kun bruge musik, der har det rette antal beats pr. minut. På mit hold i Lavia tirsdag arbejder vi med 120-130 beats pr. minut. Det er netop musikken, der er sammenhængen til almindelig aerobic – pulsen – arbejdet – man fortsætter bare hele tiden, der må ikke være ophold i musikken. Nogle gange går man ned i halv takt, når man arbejder med tunge redskaber – håndvægte f. eks.

Siddende aerobic – det lyder som en joke – er det det ?

Nej, det er ikke en joke. Det er hårdt arbejde!

Man arbejder med sin overkrop til musik. Det handler om at holde pulsen oppe. Derfor kan man også



Hvordan bliver man instruktør i siddende aerobic ?

Jeg har selv taget en uddannelse i firmaet Fitness Consolting, som uddanner fitness og aerobic instruktører

Fortsættes ➡



tører. Jeg tog den på lige fod med alle andre, og derefter analyserede jeg sammen med en personlig træner, hvad man kan lave i en aerobicsal, når man ikke kan bruge benene. Så man kan sige, at jeg selv sammen med min træner har udviklet den siddende aerobic, som jeg træner andre i. I Danmark er der ikke andre instruktører i siddende aerobic end mig. Hvis man derimod tager til USA, er det langt mere almindeligt også at have hold for handicappede eller andre, som ikke kan udfolde sig fysisk på samme måde, som når man er i stand til at stå og bruge sine ben.

Hvordan vedligeholder du dine færdsigheder ?

Sportsbeklædningsfirmaet "Nike" holder et "convention" en gang om året i Tåstrup. Her deltager jeg sammen med andre instruktører fra forskellige studios i Danmark for at få inspiration.



Jeg har søgt en del sponserater, da jeg har brugt mange penge på min uddannelse, men

kun PTU har skæppet i kassen. I år blev jeg på Nikes "convention" spurgt, om jeg ville udbyde en workshop på ca. 5 kvarter. Jeg havde temmelig mange sommerfugle i maven, fordi jeg var spændt på om



overhovedet nogen af de 350 deltagere, som selv skulle tilmelde sig mange forskellige workshops, ville komme, men det forløb rigtig fint.



Der meldte sig 10 deltagere, som alle havde en interesse i at lære, hvordan man kunne bruge metoderne fra siddende aerobic i deres daglige arbejde hjemme i deres

studios – f.eks. i forhold til gravide eller andre med begrænset fysisk styrke. De ville gerne lære at differentiere træningen.

Jeg har været instruktør på La Santa, hvor DHIF hver andet år arrangerer en træningstur for nyhandicappede og handicappede, der er nye i idrætten. Det er primært unge mennesker, der introduceres for de forskellige idrætsgrene der tilbydes. Mit job var at lave opvarmning hver morgen, og her

Fortsættes ➔

fik jeg en rigtig ud-



fordring, fordi der deltog blinde. Jeg placerede dem forrest og sørgede for at snakke meget for på den måde at kommunikere med dem og opmuntre dem. Der var rigtig mange almindelige gæster, som fik sig en ”kigger”.

Træner du kun hold i Lavia ?

Nej, hver søndag har jeg et hold i Lyngby. Her er deltagerne yngre, og der deltager også ikke - handicappede, og jeg lover dig at alle får sved på panden og jamrer og siger ”av – det er for hårdt”.

Hvem kan deltage i siddende aerobic ?

Alle, som er i stand til at bruge overkroppen. Vi har deltagere med sclerose, brækket ryg, andre sygdomme, som lammer bentojet og raske. Det vil lige være noget for Lavias hold i siddende volley!

Jo stærkere ens overkrop er, jo mere kan man arbejde igennem.



Kan man konkurrere i siddende aerobic jeg mener, det kan man jo i almindelig aerobic ?

Det kan man sikkert godt, men jeg er imod opvisning og konkurrencer, fordi det bliver mere udstilling end sport.

Hvad er din egen baggrund for at træne siddende aerobic ?

Inden jeg brækkede ryggen i 1989, gik jeg til jazzballet og



styrketræning ved siden af min skole og min uddannelse. Omkring 1997 meldte jeg mig ind i Lavia og var deltager på holdet. Da den daværende instruktør stoppede, blev jeg spurgt, om jeg ville overtage træningen, og det har jeg gjort siden.

Kan man leve af det

Måske, men det kræver mange forskellige jobs og det er hårdt rent fysisk - for hård!

Hvad tjener du så til føden ved ?

Jeg er kontorassistent i Føtex på fuld tid.



LYKØNSKNINGSSIDEN

VARMTVANDSSVØMNING

Kære Bente

Dine holdkammerater fra varmtvandssvømmernes tirsdagshold i Sundbyvang ønsker dig tillykke med de 70 år.

Vi glæder os hver uge til svømning, for vi har en virkelig god og hyggelig træner, som vi er meget glade for.

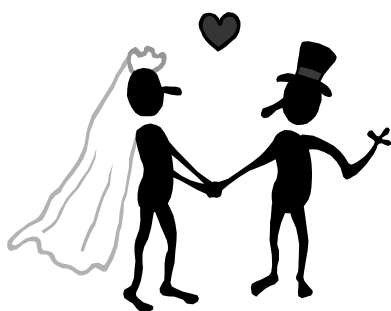
De bedste ønsker til dig, Bente.



MULTIDRÆT

Denne sæson kommet godt fra start. Vores hold i Grøndal kører i højeste gear, og vi har indkøbt et nyt tæppe, som Malena og Torben på deres grædende knæ har malet med cirkler i mange størrelser.

Torben ligger nu vågen om natten og tænker over hvilke nye spil disse cirkler kan bruges til!! Det vil altså sige, når han ikke lige står og skal giftes!



Ja, det fantastiske er sket. Torben gav lørdag den 26. oktober ca. kl. 13.20 Dorthe sit JA, og bagefter blev deres datter Laura døbt.

Her fra dit multi-idræts hold skal der lyde et stort

TILLYKKE TIL HELE DEN LILLE FAMILIE.



Multi-idræt

Grethe Laksø

Oktober har budt på en ny form for samarbejde og tilblivelse af endnu et Multi-idræts hold.

I foråret deltog jeg i et møde med Lavuk. De har en aftenklub for handicappede, og en mindre gruppe kørestolsbrugere savnede fysiske aktiviteter, så nu har Lavia etableret et mobilt idræts hold hos Lavuk på Borgervænget.

Disse unge kommer altså til deres egen klubaften, og hver anden mandag stiller Torben (og jeg) op og laver idræt med dem en times tid.

Det strider godt nok imod princippet om, at Lavias idræt foregår i Grøndal Centret, og at vi ikke på den måde tager ud og laver idræt, men ideen er, at de melder sig ind i Lavia, og deres kontingent dækker så vores udgifter.

Vi er kommet rigtig godt i gang. Spiller de samme spil, som torsdagsholdet, og målet for sæsonen er en samlet idrætsdag, hvor vi arrangerer en konkurrence imellem de 2 hold.

Det skal nok blive sjovt.

Så velkommen i Lavia København til Multi 2.



NAVNE OG ADRESSER



FORRETNINGSUDVALGET :

FORMAND:

GRETHE LAKSØ
RØDOVRE PARKVEJ 212
2610 RØDOVRE
TLF. OG FAX 36 41 38 43
MOBIL 26 20 38 43
E-MAIL: grethe@cool.dk

NÆSTFORMAND:

LYKKE CHRISTENSEN
HUSUMVEJ 125, 3. TH.
2700 BRØNSHØJ
TLF. 38 81 44 34
MOBIL 26 70 06 38
E-MAIL: lyks@orangenet.dk

HOVEDKASSERER:

LENE LUND-SØRENSEN
DALBUGTEN 15
2730 HERLEV
TLF. 44 91 10 02
E-MAIL:
lene.lund.soerensen@post.tele.dk

SEKRETÆR :

MALENA KRAG, NORDBYVEJ 10
2720 VANLØSE
TLF. 38 79 61 20
E-MAIL: m.krag@mail.tele.dk

BESTYRELSESMEDLEM:

EVA-LOUISE JENSEN
HENRIK IBSENS VEJ 49, 2. TV
1813 FREDERIKSBERG C
TLF. 33 25 23 71
E-MAIL: elj64dk@yahoo.dk

SUPPLEANT:

JEANNETTE PEDERSEN
GARTNERGADE 9 E, 1. TH.
TLF. 35 35 21 24
MOBIL 20 86 21 24
E-MAIL: jhdam@vip.cybercity.dk

AFDELINGERNE :

Siddende Aerobic:

Kjeld V. Andersen, tlf. 3648 1361

Badminton:

Jørgen Bolgers, tlf. 3670 6021

Boccia:

Kenneth Brøndal, tlf. 3581 0808
E-mail:
kenneth.broendal@kabelnettet.dk

Bordtennis:

Erling B. Hansen, tlf. 4491 3077

Bowling:

Jannie Wendelborg, tlf. 3630 2392

Bueskydning:

Hans Hansson, tlf. 4399 3213

Fodbold:

Frank Johannessen, tlf. 4492 4413
E-mail: fjohanness@bksv.com

Multi-idræt:

Grethe Laksø, tlf. 3641 3843;
E-mail: grethe@cool.dk

Skydning:

?

Snooker:

Birgit Andersen, tlf. 3583 9838

Svømning:

Lene Baymler, tlf. 3886 8763;
E-mail: baymler@post11.tele.dk

Siddende volleyball:

Søren Sørensen, tlf. 3617 9667
E-mail: Lindebugten@teliamail.dk



Lavia - Nyt

udgives af
Lavia, København.
Ildrætsforening for handi-
kappede.

Redaktion

Søren Sørensen (ansv.)
Lindebugten 70
2500 Valby
Tlf. 36 17 96 67
Mobil: 26 85 43 09
E-mail:
lindebugten@teliamail.dk

Forside

To store dommere
Foto: Søren

Annonceekspedition:

Søballevej 2 D, Veng
8660 Skanderborg
Tlf. 86 95 05 92

Tryk:

Hørning Trykcenter

Stof til Lavia - Nyt

Næste nummer udkommer
omkring 20. december.

Deadline for indlevering af
stof er 25. november.

Manuskripter bedes frem-
sendt via e-mail. Vedhæf-
tede filer i Word-format.
Hvis det ikke er muligt, da
helst på en diskette med
vedlagt udskrift.

Hvis du ikke råder over en
PC, så ring til mig.

Artikler i Lavia-Nyt dæk-
ker ikke nødvendigvis re-
daktionens eller Lavia Kø-
benhavns synspunkter.

Kære læser.

Dette er den sidste
artikel, som skal skri-
ves inden bladet skal
afleveres til trykning.
Det er i dag onsdag
d.30. oktober, altså
dagen efter den eks-
traordinære general-
forsamling. Bladet
skal afsendes i mor-
gen.

Jeg tror, at alle de, der
var til stede ved gene-
ralforsamlingen, sid-
der med en ligeså trist
følelse, som jeg har.

Bestyrelsen gik af,
fordi det ikke var mu-
ligt at få et flertal på
mindst 2/3 af de frem-
mødte til at støtte det
forslag til nye ved-
tægter, som var frem-
sat.

Stemmerne blev 31
for, 22 imod og 3
blanke. Hvis vedtæg-
terne skulle vedtages,
så skulle 38 have
stemt for. Der mang-
lede med andre ord 7
stemmer.

Resultatet blev, at be-
styrelsen, som diri-
genten udtrykte det,



stiller sit mandat til rå-
dighed på endnu en
ekstraordinær general-
forsamling. Hvornår det
bliver, ved jeg ikke i
skrivende stund

Jeg tillader mig at mane
til besindighed og om-
tanke fra alle parter.

Når alt kommer til alt,
er vi jo alle medlemmer
af Lavia for at dyrke
vores idræt. Det er vo-
res primære interesse.

Det vil jeg appellere al-
le til at tænke på uanset
om man stemte "ja" el-
ler "nej" i går.

Jeg håber, det bliver lidt
mere muntert, når jule-
nummeret skal sendes i
trykken - for det her -
det er bare trist.....

Søren

Copenhagen Sit Cup

Søren Sørensen, formand for siddende volleyball

Det tegnede ikke godt!

Da vi mødtes i volleyballafdelingen



efter sommerpausen, havde vi kun hørt fra et hold, som måske ville komme til vores turnering i september måned.

Det var i år 8. gang, vi stod som arrangører af "Copenhagen Sit Cup".

Alle de andre gange har det været afholdt i november måned, men vi har i afdelingen i flere år leget med idéen om at flytte stævnet til et tidspunkt, hvor København sædvanligvis tager sig ud fra en lysere og varmere side. Så i år skulle det være.

Vi havde i god tid – i juni måned – skrevet til mange forskellige klubber rundt om i Europa, så da vi sad en måned før stævnet uden bindende tilmeldinger nogen steder fra

tænkte vi, at vi havde begået en fejl ved at flytte stævnet, og derfor besluttede vi os for at aflyse.

Trist, men sådan var det!

Men så lysnede det.

Allerede dagen efter, vi havde besluttet os for at aflyse, begyndte tilmeldingerne at komme ind. Der kom mange undskyldninger (sommerferie, travlhed, krise mig her og krise mig der), men det korte af det lange var, at vi i løbet af et par uger havde bindende tilsagn fra otte hold fra seks forskellige lande. Det var ikke så ringe.

Endelig.

Den 14. og 15. september løb stævnet så af stabelen, og lad mig kon-



Fortsettes ➔



COPENHAGEN SIT-CUP 2002



Der spilles om mere end om æren

kludere allerede nu – det blev en stor succes. Alle hold gav udtryk for, at terminen passede dem godt, bortset fra at der lige netop i år var VM 14 dage efter, så ingen af holdene mødte op med deres landsholdspillere. De var i træningslejr.

Høj dommerstandard.

Ingen turnering uden dommere. Efterhånden har vores turnering fået så godt et ry, at den virker tiltræk-



Efter en lidt særpræget opvarmning er dommerne klare til dagens dont.

kende for internationale topdommere. Samtidig har vi en del hjemlige divisionsdommere, som kommer igen år efter år. Så vi er godt kørende på dommerfronten.

Ingen landsholdspillere.

Det kostede lidt i kvalitet, at landsholdsspillerne ikke var med. Det kom tydeligst til udtryk om lørda-



Fra finalen

gen, hvor der ikke blev spillet rigtigt igennem fra de gode hold.

Det kom til gengæld om søndagen og kulminerede med en finale mellem det bosniske hold "Zenica 92" og det norske hold "Kristiansand".



Fra finalen

Fortsettes ➔





De leverede en meget spændende finale over 3 sæt med nordmændene, som fortjente vindere. "Kristiansand" leverede spil, som ledte tankerne tilbage til 90'erne, dengang de var Europa Cup - vindere. Det var fantastisk flot at overvære.

Nyt vinderhold.

Der var stor skuffelse hos "Zenica 92", som har vundet turneringen de sidste tre år i træk og enorm glæde hos "Kristiansand", som har vundet en gang tidligere, nemlig i 1998.

For turneringens skyld var det godt, at den bosniske sejrsrække blev brudt. Nu ligger der en åben turnering næste år, hvor jeg også tror, andre stærke hold har ambitioner



om at blande sig, f.eks. "Tubanten" og "Berlin". Disse to hold er realistiske bud på vindere, hvis de møder op i stærkeste opstilling. Så det



tegner godt for kvaliteten næste år.

Vores egen skæbne.

"Lavia" stillede med et hold bestående af mange gode spillere, og vi burde have haft en chance for at placere os i midten af



turneringen. Men som så ofte før, gik det ikke som forventet. Om lørdagen spillede vi lige op med mange af holdene i vores pulje, men selv om vi tog sæt, blev det ikke til sejr. Heldigvis spillede vi med større autoritet om søndagen og vandt over det hollandske mandskab fra "Fiit Door", så vi derved undgik sidstepladsen.

Fortsættes ➔



COPENHAGEN SIT-CUP 2002



De frivillige

Jeg vil gerne benytte denne lejlighed til endnu engang at takke alle de frivillige, som år efter år stiller sig til rådighed for stævnet. Uden jer ville det ikke være muligt.



Næste år

Vi har ikke evalueret på årets stævne endnu, men mon ikke vi bliver enige om at fastholde tidspunktet – altså anden weekend i september igen næste år (13. – 14.).



Resultatet

Efter mange spændende kampe blev det endelige resultat af Sit Cup 2002 :

1. Kristiansand
2. Zenica 92
3. Sandnes
4. Belin
5. Tubanten
6. Glimten
7. Lavia
8. Fiit Door

Fortsettes ➔



COPENHAGEN SIT-CUP 2002



COPENHAGEN SIT-CUP 2002



Skriv til dit blad

Lån kameraet og tag nogle billeder fra en træningsaften eller en turnering.

Har du et indlæg eller en god ide, så kontakt redaktøren

Søren Sørensen

ring

36 17 96 67

send en mail

lindebugten@teliamail.dk

send et brev

Lindebugten 70

2500 Valby

Eller kontakt mig tirsdag ml. 18 og 20
i Grøndalscentret, Hal K .

Det er bare om at komme i gang !

