

Runestenen

Årgang 4 - nr. 7

september 1993



Fedtfattigt interview side 5

Kolesterolfattige midtersider

Vitaminstærke stillinger side 14

Slanke informationer fra SPU side 4

Bowlingklubben Stenhuset

Bestyrelse:

Formand:
Poul Erik Larsen 98 16 06 56

Spilleudvalgsformand:
Birthe Buur Hansen 98 17 22 85

Kasserer:
Jørgen S. Jensen 98 18 67 38

Sekretær:
Kirsten Larsen 98 29 32 96

Ungdomsleder:
Bent Bai Andersen 98 13 27 19

Spilleudvalg:

Karla Havn Eriksen 98 17 50 77
Birthe Buur Hansen 98 17 22 85
Chresten Møller Nielsen 98 17 60 91

Ungdomsudvalg:

Bent Bai Andersen 98 13 27 19
Else K. Larsen 98 17 22 16
Aase Oredsén 98 16 12 98

Festudvalg:

Janni Hjelm 98 38 08 01
Jan Holmgren 98 19 28 59

Bladudvalg:

Ansvarshavende redaktør:
Morten Brøndum Larsen 98 14 85 51

Janni Hjelm 98 38 08 01
Jan Holmgren 98 19 28 59
Malene Møller Nielsen 98 19 49 50

Trykkested: Løvvang Bowling Center

Udgiver/postadresse: Runestenen, Bowlingklubben
Stenhuset, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby

Oplag: 150

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

Dette nummer udkom torsdag den 23. sept. 1993.
Redaktionen sluttede tirsdag den 21. september 1993.

Næste nummer udkommer efter planen torsdag den
21. oktober 1993, og deadline er 14. oktober den
1993.

Indholdsfortegnelse:

fra bestyrelsen	side 3
fra spilleudvalget	
Mærkedage	side 4
Tæt på	side 5
Om Ingenting og Alting	side 7
Det sker	side 12
Resultatvy	side 13
Stillinger	side 14



fra bestyrelsen ▶▶▶▶▶▶▶▶



Den tidligere omtalte **tilskudsnøgle** er omsider færdiggjort, og det betyder, at det nu er muligt på forhånd at få oplyst, hvilke stævner klubben giver tilskud til. Vi kan her fortælle, at førstkommande tilskudsgivende arrangement er DM-Mix i Garath Bowlingcenter. Anmodning om og spørgsmål vedr. tilskud rettes til kassereren. Der er i øvrigt også tilskud til sommerstævnedeltagere.

Vi er i gang med at planlægge **årets julestævne**, og vi har således også fastsat starttidspunkterne. De er som følger:

søndag d. 12. dec. kl. 13
lørdag d. 18. dec. kl. 10 og 12.30
søndag d. 19. dec. kl. 10 og 12.30
fredag d. 24. dec. kl. 10
søndag d. 26. dec. kl. 10, 12.30 og 15

Snart får samtlige medlemmer en skriftlig opfordring til at tegne/gen-tegne annoncer til vort julestævne-program, der er en utrolig vigtig indtægtskilde i forbindelse med julestævnet. De forskellige koordinatore skal findes på medlemsmødet d. 14.10.93.

På medlemsmødet den 9.9.93 blev det bestemt, at vi over for Aalborg Kredsen tilkendegiver, at vi også i 1994 er interesserede i afviklingen af **Aalborg Open**. Der var dog to

interne betingelser, der først skulle opfyldes. Først at vi fandt 2-3 koordinatore. Else og Birthe sagde ja igen og med sig får de Poul Erik Madsen. Dernæst at vi forlods gør os klart, hvordan vi i forbindelse med afviklingen tjener nogle penge. Ingen meldte sig på medlemsmødet, men det blev vedtaget, at en spiller fra hvert af klubbens seniorhold skal indgå i et tænkeudvalg.

Der er kommet nye **priser for kampdeltagelse** rundt omkring i det jyske og fynske (enkelte steder er opvarmningen inkluderet):

Seniorer, 6-mandshold, pr. spiller:

Løvvang	kr. 74,50
Odense	kr. 86,00
Viborg	kr. 87,00
Herning	kr. 90,00
Frederikshavn/Hjørring	kr. 92,00
Kolding	kr. 92,00
Silkeborg	kr. 102,00
Århus	kr. 108,00
Viby	kr. 113,00

Ungdom, 4-mandshold, pr. spiller:

Løvvang	kr. 33,00
Viborg	kr. 47,75
Frederikshavn/Hjørring	kr. 61,75
Ringkøbing	kr. 69,75
Viby	kr. 69,75

fra spilleudvalget ▶▶▶▶▶



Der har fornylig været afholdt JM for ungseniorer, og her fik klubben flere medaljer. Bedst gik det for Michael Bai, der sikrede sig GULD både individuelt og i par sammen med Brian Nielsen. Anette M. Nielsen og Charlotte N. Jensen fik bronze i par. Hjertelig tillykke!

Resultater af klubbens kampe siden sidste nummer af Runestenen:

1. hold herrer
OS-Bates 8-0

Puds-OS 3-5

2. hold herrer
OS-Stjernen 67 2 4-4

3. hold herrer
OS-Stars & Strikes 8-0

1. hold damer
Sisu-OS 2-6 Sporvejene-OS 0-8
OS-Falcon 6-2

2. hold damer
OS-BK Viborg 2 4-4

3. hold damer
OS-De Kvikke Kegler 2-6

Mange hilsner Spilleudvalget
Birthe, Chresten og Karla ■

MÆRKEDAGE

Runestenen ønsker følgende aktive medlemmer hjertelig tillykke med fødselsdagen. Perioden dækker f.o.m. dette nummers udgivelsesdag til næste nummers udgivelsesdag.

Per Høberg 12 år
lørdag den 25. september

Brian Ø. Nielsen 19 år
torsdag den 7. oktober

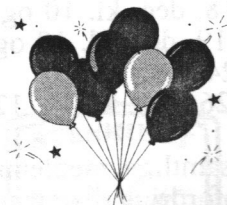
Birthe Buur Hansen 38 år
fredag den 8. oktober

Per Sommer Madsen 44 år
lørdag den 16. oktober

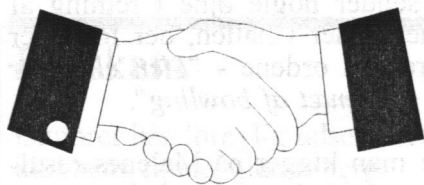
Henriette N. Jensen 25 år
søndag den 17. oktober

Martin L. H. Larsen 9 år
søndag den 17. oktober

Rene Pedersen 17 år
tirsdag den 19. oktober



Tæt på



Malene M. Nielsen

Det lå på en eller ande måde li' som i luften, at det skulle dreje sig en del om bowling, da en scenevant Malene tog plads i bowlinghallens lokaler for at besvare nærgående spørgsmål fra den øvrige del af redaktionen, men der blev dog også plads til at snakke familie, madlavning, politik, sport og svenske efternavne.

Malenes bowlingeventyr startede, da hun var 8 år. Far-Chresten spillede på det tidspunkt i MBC, og som enhver forstående far, så skulle tøsens ønske om at prøve spillet naturligvis opfyldes.

Det blev hurtigt til medlemskab i den forholdsvist nystartede klub LBC, og interessen for bowling havde Malene lige fra starten: *"Det var bare lige mig"* - siger Malene og griner, og idag - 14 år senere - må man sige, at disse ord er bekræftet i en betydning, som Malene dengang næppe havde drømt om.

Specielt de seneste år har Malene haft et hav af spændende oplevelser

i forbindelse med bowling, og selvom der er mange at vælge imellem, så er Malene ikke i tvivl om, at det individuelle Nordiske mesterskab sidste år står som den største oplevelse - *"I hvert fald den største sportlige oplevelse"* - siger Malene, og nævner turen til Malaysia sammen med Lars Øager, hvor hun blev nr. 2, World Cup i Kina samme år samt VM i Singapore i 1991, som andre store oplevelser.

Paradoksalt nok figurerer dette VM også som en af Malenes større skuffelser. På det tidspunkt var Malene ikke fast spiller på landsholdet, og da UK mente, at Malene havde for lidt international rutine, så blev det ikke til nogen VM-udtagelse i denne omgang.

Malene havde dog allerede "pakket" kufferten, og når den unge dame har sat sig noget i hovedet, så plejer det at blive til virkelighed, skulle vi hilse og sige fra forældrene, så Malene samlede sine spare-skillinger og fik en oplevelse ►

Malene Møller Nielsen

Født: Torsdag d. 22. april
1971 kl. 12.00 på
Aalborg Sygehus

Job: Kontorassistent

Gift: neeej

Børn: Har engang været barne-pige

► for livet.

Løvvang Bowling Center - puha!

Efter VM blev Malene dog fast inventar på det danske landshold, og så blev det hurtigt til en jagt efter internationale medaljer. Individuelt NM er nævnt, hvor det også blev til medaljer i 2 andre discipliner. Tidligere var det blevet til guld i Europa-Cuppen for 5-mandshold, så forventningerne til EM i Sverige i juni i år var store. *"Ja, vi havde sådan set allerede hængt medaljerne om halsen, inden vi tog til Sverige, men ... jaa..."* - kommer det resignerende fra Malene, der mindes dette EM som en af de større skuffelser i hendes bowlingkarriere.



"Træt af bowling? I må være åndssvage!"

Med Malenes store forbrug af "bowling" skulle man umiddelbart tro, at hun var ved at være mæt af

spillet, men det er nu ikke tilfældet: *"Jo, jeg er mæt af Løvvang Bowling Center"* - svarer Malene, og sender nogle øjne i retning af banerne her i hallen, der fortæller mere end ordene - *"Men ellers er jeg ikke mæt af bowling"*.

Når man kigger på Malenes resultater på hjemmebane i denne sæson, så forstår man denne mæthed. Aalborg Open med 1359 samt åbningsstævne med 1052 er noget af det værste Malene har præsteret i mange år, og i den seneste turneringskamp gik det også helt galt. Sidste serie lød på 127 og dermed nåede Malene op på 661 i denne kamp. Det skal til banernes forsvar dog retfærdigvis nævnes, at Malene i de 2 øvrige kampe i denne weekend i Aalborg var over 700.

På banerne optræder Malene altid roligt og behersket, og for nogle irriterende roligt og behersket, men det er dog ikke et udtryk for manglende temperament. *"Nej, spørg bare Anette (lillesøster). Det har hun oplevet mere end en gang"*. I samme forbindelse fortæller Malene i øvrigt, at hun hader at tabe: *"Og det er lige meget, om det er i bowling eller i et harmløst spil ludo"*.

Udover bowling interesserer Malene sig også for mange andre idrætsgrene, men da bowlingen tager så megen tid, så bliver der stort set ikke tid til at dyrke anden sport.

fortsætter side 10 ►

~~Om Ingenting og Alting~~

En skam

Cimbrer har fornylig udsendt et program med fotos og beskrivelser af klubbens førsteholdsspillere.

Trods den moderne tids muligheder for *retouchering* er der på de enkelte fotos ikke gjort noget for at ændre spillernes udseende.

GRAFFITI

Make love, not war!

- jeg er gift, så jeg gør begge dele!

Et af de første tegn på alderdom er, når dit hoved laver aftaler, din krop ikke kan klare!

Skilt på Hovedbanegården:

ADVARSEL! Kryds ikke sporene!

- nej, de er så svære at rette ud bagefter!

Hvorfor er smukke piger mere tiltrækkende end kloge piger?

- det er da klart, for mænd ser bedre, end de tænker!

Der er ikke så meget galt ved denne skole, at en ladning dynamit ikke kan klare sagen!

Julen er aflyst - Josef har tilstået!

Støt politiet - stjæl!

Penge er den eneste hindring for, at vi alle var rige!

Drik gulvlak! - det giver en fantastisk finish!

En turist er en mand, der kører mange tusinde kilometer for at blive fotograferet sammen med sin bil!

Om Ingenting

Uddrag af breve til forsikringsselskaber, myndigheder og offentlige kontorer

"Jeg havde kørt bil i 40 år, da jeg faldt i søvn ved rattet".

"Fodgængereren anede tilsyneladende ikke, hvor han ville hen, så jeg kørte ham over".

"Jeg kastede et blik på min svigermor, som sad på bagsædet - og kørte direkte ud over skråningen".

"Jeg fortalte godt nok politiet, at jeg ikke var kommet noget til, men da jeg senere tog hatten af, fandt jeg ud af, at jeg havde en hjernerystelse".

"Det venstre ben er ca. 2 cm kortere end det andet, som jeg er født med".

"Telefonpælen nærmede sig så hurtigt, at jeg ikke kunne nå at svinge ud af dens kurs".

"Jeg kørte på en lygtepæl, som jeg ikke opdagede, fordi den var skjult af nogle fodgængere".

"Da jeg skulle hjem, kom jeg til at køre ind i den forkerte gård og kolliderede med et træ, som jeg ikke har på min grund".

Eksempler på forældres breve til skolen:

"Frøkenen bedes flytte Marie fra den, hun sidder hos, da hun har utøj. I går, da min kone kom hjem fra byen, var hun igen fuld".

"De bedes give Peter fri, han skal til læge - han har hul i hovedet, der er åbent fra 1 til 2".

"Poul kommer ikke i skole i morgen. Hans morder".

"At Arne ikke ved, at fåret har tænder i overmundten, gør ikke noget. Han skal nemlig være bager".

og Alting ! ! !

Diverse udpluk på skadesanmeldelser til forsikringsselskaberne:

"Jeg kørte manden ned. Han indrømmede, at det var hans fejl, idet han tidligere var blevet kørt ned".

"Jeg stødte sammen med en holdende bus, der kørte i modsat retning".

"En fodgænger ramte mig og fortsatte ind under vognen".

"Jeg tudede i hornet, men det virkede ikke, idet det var stjålet".

"Jeg mente, sidevinduet var rullet ned, men det var det ikke, hvilket jeg først konstaterede, da jeg stak hovedet igennem det".

Telefonens takt og klartone

Når jeg tager telefonen med et venligt "Hallo", sker det ofte, at jeg får et ubehøvlet "Hvem er det?" til svar. Hvis jeg opgiver mit navn, opmuntrer jeg så ikke bare den høflige til at gentage sit fejltrin?

Det korrekte svar på spørgsmålet "Hvem er det?" er "Hvem skulle De tale med?"

En af mine veninder har en datter, der lige har lært at tale. Når jeg ringer, er hendes mor begyndte at give barnet røret, og det eneste, jeg kan gøre, er at stille spørgsmål eller plapre babysprog. Pigen svarer enten med monotone lyde eller med lange pauser. Jeg orker snart ikke at ringe til min veninde.

Det er kun bedsteforældre, man kan forvente vil føre telefonsamtaler med et barn, som nok har lært at tale, men ikke at samtale - og selv dem bør man ikke forlange for meget af. Løs problemet ved at give barnet denne betydningsfulde opgave: "Sig til mor, at jeg sagde pænt farvel".



Malene Jönsson... neeej, Johansson, hmm, Carlsson, jaah.... måske...

fortsat fra side 6 ► *"Nej, da jeg var mindre, kunne jeg godt lide at spille bl.a. tennis og badminton, og jeg har da også været med til at spille blok-fodbold, men idag tager bowlingen så megen tid, at jeg ikke får tid til ret meget andet, men jeg ser dog en del sport i fjernsynet".*

Svensk efternavn - "Ja tak"

I Malenes omgangskreds er det almindelig kendt, at hun ikke er bange for at give udtryk for sin mening om en person af modsatte køn, såfremt han virker tilpas til-

trækkende, og dette kriterie opfylder i hvert fald mindst 1 mandlig svensk bowlingspiller, så vi (og mange andre) kunne godt tænke os at vide, om hun er på jagt efter et svensk efternavn: *"Ha, ha! Nej, det er jeg ikke"*. Men Malene erkender dog (gerne), at det har været tilfældet.

Malene har da heller ikke planer om at stifte familie lige nu, men det kommer: *"Jaa, på et tidspunkt vil jeg da gerne have mand, børn og hus"* - siger Malene, men stiller dog ikke krav om, at denne mand skal være bowlingspiller. Hun kan dog godt selv se, at der er gode chancer for, at det bliver tilfældet.

Malene er netop flyttet hjemmefra, hvilket har rejst en del spørgsmål, bl.a. fra den nærmeste familie. Således svarer Malene på spørgsmål om madlavning: *"Selvom jeg ikke plejer at lave mad derhjemme, er det jo ikke ensbetydende med, at jeg ikke kan lave mad. Faktisk har jeg gået til Martha i 3 år, og alle kan vel finde ud af at kigge i en kogebog - også mig"*. Vi kan så være frække og påstå, at man ikke nødvendigvis kan lave mad, fordi man har gået til Martha i 3 år.

Telefonregningen kan muligvis også blive et problem, men det ved Malene tilsyneladende godt: *"Ja, men jeg er også begyndt at spare op"*.

► Ønskejob

Malene er idag ansat ved politiet i Aalborg, og der er hun meget glad for at være, men desværre har hun kun arbejde frem til jul. Ansættelse ved politiet har dog ikke altid været hendes ønskejob: *"Neej, da jeg var mindre, ville jeg gerne have arbejde i Nørresundby Bank eller*



"De er så flinke i Nørresundby Bank, på posthuset og ved politiet".

på posthuset". Panelet ser undrende på Malene, som selv forstår, at hun bliver nødt til at uddybe dette - "Ja, der var de altid så flinke nede, så der kunne jeg godt tænke mig at komme til at arbejde".

Fremtiden

Som tidligere nævnt er Malene endnu ikke blevet mødt af bowling, og hun har da heller ikke planer om at trappe ned lige nu. Med træning 3-4 gange om ugen sigtes mod VM i '95 i USA, og her er det både et mål samt en drøm at blive verdensmester, *"...men en medalje kan nu også gøre det"* - siger Malene.

Indtil videre sker der dog ikke så meget på den internationale front, og så kan ressourcerne rettes mod den hjemlige turnering, hvor Malene mener, at damerne skulle have en god chance for at blive danske mestre, og disse chancer synes ikke mindre efter 1. runde i divisionen. *"Og nu varer det heldigvis længe, inden vi igen skal spille i Aalborg"* - jubler Malene. ■

NÆSTE NUMMER

Malene har valgt klubbens formand, Poul Erik Larsen, til næste måneds *Tæt på-person.*

Spørgsmål til PEL skal være redaktionen i hænde senest **lørdag den 9. oktober!**

Det sker

Landspokal damer mod FBC hjemme kl. 10	lørdag 25/9
1. hold ungdom mod BK Meteor, hjemme kl. 13	lørdag 25/9
2. hold ungdom mod Stenhuset 3, kl. 14.45	lørdag 25/9
3. hold ungdom mod tja., kl. 14.45	lørdag 25/9
4. hold ungdom mod Five o'Clock 2, kl. 14.45	lørdag 25/9
1. hold herrer mod Trekanten, ude, kl. 11	søndag 26/9
2. hold herrer mod DP, kl. 9.30	søndag 26/9
3. hold herrer mod BK 81, kl. 12.00	søndag 26/9
2. hold damer mod MBK 78, ude kl. 12.00	søndag 26/9
3. hold damer mod SIF, ude kl. 12.30	søndag 26/9
DM old boys/girls i Århus	2-3/10
JBU Ungdomsstævne - U-kval. 2 i Løvvang	2-3/10
1. hold damer mod TBC, Sisu og Sporvejene i Rødovre	9-10/10
1. hold ungdom mod Five o'Clock, kl. 13	lørdag 9/10
2. hold ungdom mod Chock 3, kl. 14.30	søndag 10/10
3. hold ungdom mod Chock 2, kl. 14.30	søndag 10/10
4. hold ungdom mod LBC 2, kl. 14.30	søndag 10/10
1. hold herrer mod Viking, hjemme kl. 12	søndag 10/10
2. hold herrer mod Jun Air, kl. 12	søndag 10/10
3. hold herrer mod Cimbrer 3, kl. 9.30	søndag 10/10
2. hold damer mod ST, ude kl. 12.30	søndag 10/10
3. hold damer mod BC Go On, kl. 9.30	søndag 10/10
Medlemsmøde	torsdag 14/10
JM Mix senior i Løvvang	16-17/10
JM Mix ungdom i Silkeborg	16-17/10



R E S U L T A T V Y

JM for ungseniører

Herrer

1. Michael Bai
4. Brian Ø. Nielsen

Damer

1. Charlotte Jensen, Samson
4. Anette M. Nielsen

Herrer par

1. Michael Bai
Brian Ø. Nielsen

Damer par

1. Charlotte Jensen, Samson
Gitte Gammelgaard, Falcon
3. Anette M. Nielsen
Charlotte Nørgaard Jensen



Det er blevet så populært med Nyhedsbreve, Informationsnyt og lignende måder at orientere på, og nu har Aalborg Kredsen også meldt sig på banen.

"Information fra Kredsen" fortæller kort om, hvad der rører sig i kredsen.

I første udgave kan man bl.a. læse om tilskud til spillere, der deltager i kvalifikationstævner til ungdomslandsholdet, tilskud fra SIFA samt planer om fortsættelse af lokale træningssamlinger.

JM for old boys/girls

Herrer

1. Leif Sandberg, Trekanten
17. Willy Aggerholm

Damer

1. Annelise Jensen, Trekanten

British Open

1. Pauline Smith
13. Malene Nielsen



STILLINGER

1. DIVISION DAMER

1. Stenhuset	3	20
Viborg	3	20
3. Sundby	3	18
Rossini	3	18
5. TBC	3	8
2. Falcon	3	6
3. Sporvejene	3	4
4. Sisu	3	2

2. DIVISION HERRER

1. Stenhuset	3	19
2. Brasilia	3	18
3. BK Viborg	3	16
4. Viking	3	12
5. LBC	3	12
6. Trekanten	3	12
7. Bates	3	10
8. Smut	3	8
SBwK	3	8
10. Puds	3	5

DANMARKSSERIEN DAMER

1. BK Viborg	2	12
2. Fight	2	8
DP	1	8
ST	2	8
5. MBK 78	2	6
6. Stenhuset	1	4
7. LBC	2	2

DANMARKSSERIEN HERRER

1. Cimbrer 2	2	16
2. BK Høgene	2	14
3. Fight	2	12
4. Stjernen 67 2	2	10
5. Chock 2	2	8
AVI	2	6
7. Jun-Air	2	6
8. Stenhuset 2	2	4
9. MBK 78	2	2
10. DP	2	0

SERIE 1 DAMER REGION 1

1. De Kvikke Kegler	2	14
2. Stenhuset	2	10
Hjørring BC	2	10
4. BK Meteor	1	4
5. SIF	1	4
6. Stars & Strikes	2	4
7. BC Go On	1	2
8. FBC	1	0

SERIE 1 HERRER REGION 1

1. Bates 2	1	8
Stenhuset 3	1	8
3. Cimbrer 3	1	4
4. Strike	1	4
5. Five o'Clock	1	4
6. FBC	1	4
7. Stars & Strikes	1	0
BK 81	1	0

DANMARKSSERIEN UNGDOM

1. Stenhuset	2	16
Rofi-bowling	2	16
3. Five o'Clock	2	10
4. Falcon	2	8
5. Chock	2	8
6. LBC	2	4
7. BK Meteor	2	2
8. BK Viborg	2	0

SERIE 1 UNGDOM REGION 1

1. Five o'Clock	1	8
2. Chock 2	1	6
3. LBC 2	1	4
4. Stenhuset 3	1	4
5. Five o'Clock 3	1	4
6. Stenhuset 4	1	4
7. Stenhuset 2k	1	2
8. Chock 3	1	0

Med forbehold.

Kilde: Aalborg Kredens Resultatformidling

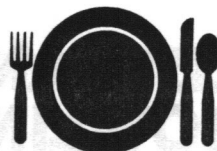
Runen er tilbage den 21. oktober 1993!
See you!

"Vi ses i baren!"

Tante Toves Cafeteria

Løvvang Bowling Center

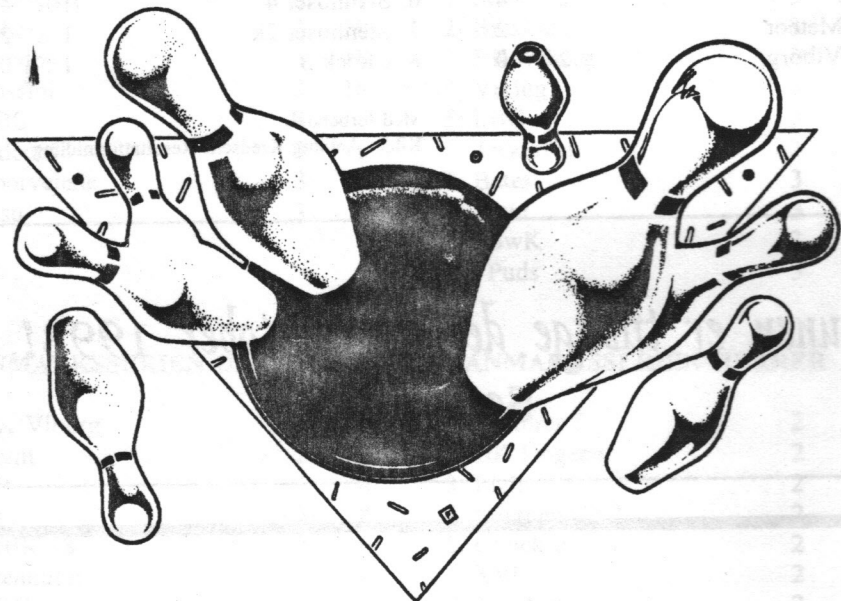
Mønttelefon: 98 19 19 36



Jan Holmgren

Teisensvej 9, 1 sal th.,

9400 Nørresundby



**LØVVANG
BOWLING
CENTER**



LØVBAKKEN, 9400 NØRRESUNDBY, TLF. 98 17 68 22