

Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning

Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning  
Brydning

# A.K. Hermod

## Bestyrelsen

### Formand Jørgen Lykholt

Tlf. 38 19 03 18 - Telefonsvarer, E-mail: formand@brydeklubben.dk  
Ansvarsområder: Projekter, CWC, stævner, træning, GF

### Kasserer: Palle Eghjort

Telefon: 39 69 39 24, E-mail: kasserer@brydeklubben.dk  
Ansvarsområder: Regnskab, kontingent

## Andre

### Astrid Dilling Hansen og Henrik

Ansvarsområder: Køb/salg af støvler samt udlån/salg af klubdragter

## Trænere

### Tirsdag: Thomas Nielsen

Mobil. 20 47 50 47, E-mail: bryderen@gmail.com

### Torsdag: Jørgen Lykholt

Tlf. 38 19 03 18 - Telefonsvarer, E-mail: formand@brydeklubben.dk

### Motorikhold: Peter Jensen

Mobil. 60 66 31 97, E-mail: petercfc@hotmail.com

## Post

E-mail til klubben sendes til post@brydeklubben.dk

## Ordensregler

- Klubben er mobbefri zone og mobning tolereres ikke.
- Alle skal være opmærksomme på at vise hinanden gensidigt hensyn og hjælpe hinanden så vidt det er muligt under træningen.
- Træningen skal foregå i træningstøj og brydestøvler, undtagelsesvis indendørs sko.
- Ure, smykker, øreringe og lignende skal altid tages af før træningen og du skal have kortklippet negle
- Støt dine klubkammerater ved stævner når de er i kamp med positive tilråb!
- Hvis du mener du eller andre fra klubben bliver snydt i kamp ved et stævne, så sig det til træneren, så tager han dialogen med dommerne!
- Ved stævner er træneren den eneste der henvender sig til dommerne vedr. kendelser i kampe, også efter kampen er slut!
- Har du sår, rifter og forandringer i huden eller hovedbunden, det kan blandt andet være kløende eller rødmende områder, ringe, blærer eller lignende, så skal træneren se det INDEN du deltager ved træningen, da det kan være smitsomt!

## A.K.HERMOD

### Grøndal Centret

Hvidkildevej 64 • 2400 København. NV

[www.brydeklubben.dk](http://www.brydeklubben.dk)

OKT 2008



DANMARKS  
BRYDEFORBUND  
[www.brydning.dk](http://www.brydning.dk)

Klubben er medlem af Danmarks Brydeforbund  
under Danmarks Idræts-Forbund

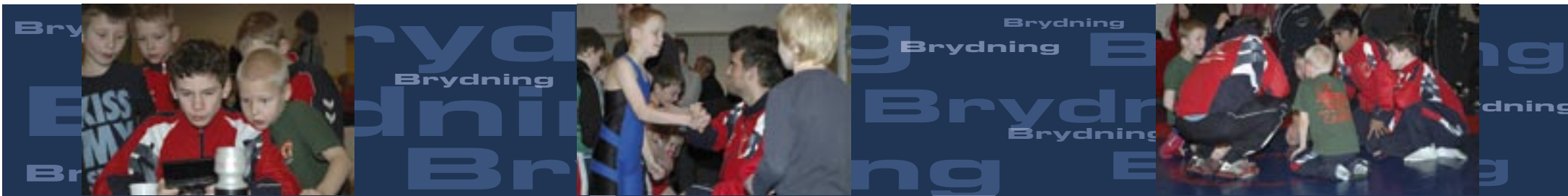


DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite  
[www.dif.dk](http://www.dif.dk)



Velkommen i  
Brydeklubben A.K. Hermod

**MEDLEMSINFORMATION**



### Klubarrangementer

Klubben har flere faste arrangementer årligt, som vi meget gerne ser at du deltager aktivt i eller ved. Det drejer sig om et forårs- samt julearrangement for hele familien. Et internationalt stævne, Copenhagen Wrestling Cup samt en Wrestling Camp for klubber på Sjælland. Klubben er medarrangør af de 2 sidstnævnte arrangementer sammen med brydeklubberne AK.DAN og CIK. Derudover har vi klubaften den første tirsdag i hver måned. På madrassen er der fællestøtning for puslinge, drenge, junior, ungdom og senior. På sidelinien er det for forældre og andre interesserede. Der er mulighed for at kikke på træningen eller snakke med bestyrelsen og de andre forældre. Der vil være kaffe på kanden samt frugt eller kage.

### Information

Du vil løbende modtage nyheder og information fra klubben med post eller e-mail. Du kan også læse de sidste nyheder, se billeder fra stævner, vores aktivitetskalender mm på vores hjemmeside [www.brydeklubben.dk](http://www.brydeklubben.dk) Derudover er det vigtigt for både dig og klubben at dine forældre (motorik-, puslinge- og drengeholdet) deltager i forældremøderne, så de derigennem også medvirker til at gøre klubben til et endnu bedre sted for dig.

### Forsikring

Du er ikke dækket af klubbens ulykkesforsikring, men skal selv sørge for at tegne en hos dit forsikringselskab

### Brydestævner

Hvilke stævner klubben deltager i planlægges hvert år af vores trænere. Det er også dem der vurderer om du er i en god nok træningstilstand til hvert stævne. Tilmeldingslister hænges op på opslagstavlen i klubben, hvor du skal skrive dig på inden tilmeldingsfristen. Stævnseddel med oplysninger om mødetid mm udleveres en uge før stævnet. Klubdragt er påkrævet. Til Begynderturneringen kan du leje dragten, men herefter skal den købes i klubben.

### Deltagerbetaling

Klubben opkræver betaling for hvert stævne du deltager i. Prisen vil være forskellig fra stævne til stævne, men niveauet vil være ca. 75-150 kr./dag, dog er det gratis at deltage til DM, SM og CWC såfremt træneren godkender deltagelsen. Derudover må du påregne udgifter til mad og drikke.

### Transport

Klubben kører samlet i privatbiler til stævnerne og i den forbindelse trækker vi så vidt muligt også på forældrene. Alle er meget velkomne til at overvære stævnerne, men der kan kun tilbydes transport såfremt der er ledige pladser i bilerne. Der er altid afgang fra Grøndal Centret om morgenen og hjemkomst er oftest sidst på eftermiddagen.

### Vejning

Spiseforstyrrelser er ikke så kendt i dansk brydning, men opdelingen i vægtklasser disponerer til vægtpineri. For at mindske fokuseringen på vægten, skal alle puslinge der deltager ved stævner kun vejes 2 gange årligt (1. feb. samt 1. sep.) Herefter stiller de op i samme vægtklasse indtil næste halvårige indvejning. For øvrige aldersklasser sker vejningen før stævnestart på stævnestedet.

### Kontingent

Motorik	_____	400 Kr. halvårlig
Puslinge/Drenge/ungdom/Junior	_____	500 Kr. halvårlig
Senior	_____	600 Kr. halvårlig
Passivt medlemskab	_____	225 Kr. om året

Kontingentet for aktivt medlemskab betales halvårlig forud den 15. august og 1. februar. Ved indmeldelse vil kontingentet være sat til resten af indeværende halvår. Klubben sender girokort ud til opkrævning af kontingent. Ved indbetaling via netbank skal medlemsnummer opgives. Danske Bank. Regnr. 1551 - Kontonummer: 5232325

### Restancer

Såfremt du ikke har betalt dit kontingent senest 14 dage efter betalingsfristen, vil kassereren udsende en rykker opkrævning inkl. et rykkergebyr på 25 kr. Hvis rykkeren ikke er indbetalt inden førstens udløb, er du ekskluderet af klubben.

### Udmeldelse

Skal skriftligt meddeles kassereren inden d. 15 i den sidste måned før ny kontingentudskrivning.

### Kasserer: Palle Eghjort

C.J. Frandsens Vej 2 - 2400 København NV  
Tlf. 39 69 39 24  
E-mail: [kasserer@brydeklubben.dk](mailto:kasserer@brydeklubben.dk)

**Jeg går til brydning i Brydeklubben A.K.Hermod**