



# ms Tokyo tur-retur

I halvdelen af sit 16-år lange liv har Asger Rasmussen roet kajak. Kursen er sat mod Tokyo og OL i 2020.

BRYGGEBLADET MAGASIN NO. 05 17. MARTS 2016

# Dagens ret: Fodbold med ble og fiskestang

Lasse Ljungberg er køkkenchef, gift og far til en nyfødt pige og en dreng på to, han er også ivrig lystfisker og sejler tit ud i egen båd fra Lynetten. Resten af tiden... Dér er han vild med bold og spillende chefræner i Bryggens fodboldklub Hekla

Tekst: Hans Buhl  
Foto: Ricardo Ramirez  
redaktion@bryggebladet.dk

I nden for rækkevidde på GERANIUM, bestemt en mulighed på NOMA, kan forekomme på en tapas-bar i Barcelona...

Men græs med støvleknopper er definitivt ikke på menuen i kantine hos DBI, Dansk Brand- og sikringsteknisk Institut, i Hvidovre – derude på Jernholmen bruger de karse. Selv om køkkenchefen hos DBI er fodboldtræner i Hekla – herrene, serie 2 – og trækker tovejs på erfaringerne. Hvad der er god taktik det ene sted kan bruges det andet. Der er en opvasker på ethvert fodboldhold, en kantspiller i ethvert køkken. Græs eller karse, forskellen er ens, banen skal kridtes op:

– Når man står foran en hel trup, og man skal have dem til at lytte. Det kræver en autoritet, at man kan trænge igennem. Sådan er det også på arbejdet. "Så, nu er vi seriøse", det kræver det samme.

## EN LILLE LÆRKE

Køkkenchefen har talt, han er seriøs og hedder Lasse Ljungberg – helt usvensk, j'et kommer fra Jylland – 35 år og gift med Mia. Børnene er Mads, to et halvt år, og Lærke, der hverken har forstand på fodbold eller fødselsdage, hun er helt ny på banen, otte uger. Til lykke til familien, der bor et dommerkast fra Lasses fødehjem, lige ovre på den anden side af Amager Fælledvej.

Ikke helt Bryggen. Men tæt på har vores bydel altid været for Lasse: Spiller, assistenttræner, chefræ-

ner i Hekla. Og før det en barndom og ungdom med kammerater i Leifsgade, i Isafjordsgade, Bryggen rundt på en eftermiddag. Hvis Lasse ellers når så langt, når han kommer ud ad opgangen med en Amagermad i hånden. For det ligger lige til højrebent bare at rende over i Norgesgade og spille fodbold – Lasse er født i 1980, dengang en dreng var en dreng og en fodboldbane havde kantsten.

## FODBOLDKLOG KOK

Fodbold, ingen tvivl der, det er den gade, Lasse vil spille på. Asfalten bliver grøn den 28. august 1986, Lasse fylder seks den dag og stempler ind til sin første træning i Sundby Boldklub. Og han er god, knægten, bedre end de fleste.

– Da jeg var 12 år, kunne jeg selv begynde at se, at jeg kunne mere end de andre.

Fremad Amager kan også se det, DBU's talentspejdere er heller ikke blinde. Lasse har potentiale, han er teknisk dygtig, han er klog, han kan læse spillet. Som 17-årig er han et græsstrå fra debut for Fremad Amager i 1. division, han er i truppen, træner Michael Schäfer har store planer og forventninger. Schäfer synes, Lasse skal satse 100 procent på fodbolden.

Det er ikke nemt, det er en drengedrøm, det er også en satsning. Lasse er i tvivl, Lasses forældre er i tvivl. I over-betænkningstiden taber Fremad Amager til Restaurant Kareten, Lasse kommer i lære som kok, fodbolden bliver sat på stand by i Danmarksserien. Topklubben i udlandet, landsholdet, VM-finalen må vente...

– Jeg tænkte, at jeg trods alt kun ville være 22 år, når jeg var udlært, så kunne jeg skrue op for fodbolden igen. Jeg tænkte, jeg skulle nok nå det hele. Men jeg var ikke den samme bagefter.

## LYKKELIGT SELVMORD

Kokkelærlinge tager fire kilo på om året, svenden Lasse skal lige af med en 16-17 kilo, før han igen kan løbe om kap med karrieren. Men det er ikke kun det, tiden er anden, mere knap. Lasse skal lave mad i Søværnet, Lasse arbejder på restaurant i Tivoli, Lasse har travlt.

– For mine fodboldambitioner var det selvmord at blive kok. Og jeg ville lyve, hvis jeg sagde, at tanken om "hvad nu hvis..." ikke dukkede op ind imellem.

Hvis og hvis. Familiefar, køkkenchef, chefræner – og ivrig fisker med egen båd. Er det måske ikke Tottenham og landsholdet på en gang?

– Jeg er superlykkelig lige her.

## DESSERTEN I HEKLA

Lasse er også glad for årene i 2. division, han er fodboldkok på midtbanen i Glostrup og AB70 i nogle sæsoner. Nu er det job i et køkken med normale arbejdstider, og Hekla er desserten. Her spiller han med kammerater fra barndomsårene, her bliver han assistenttræner hos Brian Niclassen og siden hos Henrik Dick-Nielsen.

I denne sæson står Lasse med ansvaret, det er hans første år som chefræner.

– Jeg trives med at bestemme, så det passer jo godt. Jeg har altid tænkt, at

jeg på et tidspunkt ville være træner, men egentlig havde jeg forestillet mig, at det skulle være for et ungdomshold, hvor spillerne kan være mere seriøse, fordi de ikke skal så meget andet, ikke har børn og den slags. Det er sværere at være seniortræner, i hvert fald på det her niveau, fordi spillerne har så meget andet.

## TORSKEN PÅ KROGEN

Men Hekla bliver det. Og Hekla er det. Og det er rigtig meget o.k., Lasse trives med Bryggens fodboldhold.

– Men jeg kunne godt tænke mig, at der var flere spillere i truppen, så jeg ikke behøver at være spillende træner. Altså, jeg elsker stadig at spille fodbold, men kondien... jeg dør efter 70 minutter, gisper Lasse.

Og tilføjer eftertænksomt – og som et ondt varsel til spillerne om strabadser forude:

– Men det med kondien, det gælder nu de fleste i truppen.

Det ligner en tanke. Man tænker så klart til søs. Måske sidder Lasse lige nu i sin jolle inde under den svenske kyst og fisker, måske er han samtidig ved at planlægge stropeture på Fælleden. Hvis Hekla skal op, så skal pulsen op – som torsken på krogen.





Køkkekarrieren var kniven i bolden på eliteambitionerne for Lasse Ljungberg.

## Hekla har meldt afbud til oprykningsskampen

Før forårssæsonen er Bryggens fodboldhold på syvendepladsen i serie 2. Langt til bunden, desværre lige så langt til toppen. Det sidste ærgrer cheftræner Lasse Ljungberg, der vurderer, at truppen har potentiale til at spille med om oprykning

Tekst: Hans Buhl  
redaktion@bryggebladet.dk

Lasse Ljungberg får en forrygende start som cheftræner i Hekla. To sejre, en uafgjort, det er et solidt udlæg. Løfterigt. Men så begynder cheftrænerens telefon at ringe: Afbud her, afbud der.

Mod Victoria er truppen så smal, at Lasse Ljungberg selv må trække i målmandshandskerne. Resten af efteråret er et langt sejt træk for at pusle et hold sammen fra gang til gang, resultaterne er derefter og facit på halvvejen en plads så meget midt i rækken, at både top og bund er uopnåelige tinder.

– Hvis vi kunne stille stærkeste hold hver gang, så ville vi være i top 3, siger Lasse Ljungberg.

### FORÅRET TILHØRER HEKLA

Men stærkeste hold skal til børnefødselsdag eller giftes eller i IKEA med den langhårede eller er måske simpelthen for træt efter en lang arbejdsdag. Det er et vilkår

i serie 2, det ved Lasse, det forstår og accepter han.

– Men jeg kan godt få tanken at smide det hele. Når man nu selv stiller op hver gang..., undrer cheftræneren sig.

Men Lasse Ljungberg smider ikke noget, foråret tilhører Hekla, lad os se på det:

– Det ser fornuftigt ud, der er kun en enkelt, der er stoppet, og vi har da også fået lidt nye til. Men oprykning, nej, der er alligevel 8-9 point op.

### KUNSTGRÆS, KOM NU!

Men næste sæson, eller næste igen. Det vil Lasse Ljungberg ikke afvise.

– Hekla mangler den kunstgræsbane så meget, det kunne blive en helt anden klub!

Forholdene nu – med lånt kunstgræs i Kløvermarken – er ikke attraktive, hvis man vil holde på de gode spillere og trække nye til, mener cheftræneren, der også ser en kunstgræsbane i Hekla som en styrkelse af ungdomsarbejdet i klubben – og dermed på sigt af seniorafdelingen.

Hekla tager hul på forårssæsonen onsdag den 30. marts klokken 19, hvor bundholdet FC Culpa tager imod på kunstgræsbanen i Valby. Tre dage senere – lørdag den 2. april klokken 13 – kommer foråret til Hekla Park. Her tager cheftræner Lasse Ljungberg og et muligvis afbudsramt Heklahold imod BK Stefan, der bejler seriøst til oprykning.

### CHEF-VANDBÆRER

Lasse Ljungberg – og hans assistent Martin Fischer – bejler til en holdleder, han/hun er savnet. Ingen holdleder er en ekstra byrde på trænerskuldre.

– Det er en bekymring. Det er en vigtig opgave, og jeg har andet at se til som træner end at slæbe dunke og lede efter bolde, der har puttet sig.

Bryggen har talent: Kender du en ung bryggebo, der spiller bas så det buldrer, er en champ til counterstrike, eller er entreprenør in spe? Det er måske dig selv, der går rundt med et særligt talent? Så vil vi også meget gerne fortælle din historie. Skriv til os på [redaktion@bryggebladet.dk](mailto:redaktion@bryggebladet.dk)

# Så til søs

Det er hårdt at hive sig selv ud af sengen midt om natten i februars mørke og sætte sig barfodet ned i en iskold kajak. Men det giver mening, når man ligger på vandet i morgensolens første stråler, og man er alene med sin pagaj og sine tanker. 16-årige Asger Rasmussen drømmer om medaljer og Olympiske Lege – og et par minutter mere under den varme bruser.



Tekst: Andreas Kirkesov  
Foto: Ricardo Ramirez  
redaktion@bryggebladet.dk

– Behøver jeg have den på? spørger 16-årige Asger Rasmussen med tydelig frustration i stemmen til hans mors påmindelse om, at han har glemt sin redningsvest.

– Du sejler med den normalt. Så skal du også have den på i dag, selv om der bliver taget billeder til avisen, insisterer hun, og Asger trækker med himmelvendte øjne tilbage i omklædningsrummet, hvor den orange korkvest hænger på en knage.

Den slags betyder meget, når man er 16 år gammel. Men her stopper teenageklicheerne også brat. Det er en seriøs, eftertænksom og fokuseret mand, jeg har sat stævne i Amager Ro- og Kajakklubs, ARK's, lokaler i Havnevejen.

– Drømmen er OL i 2020, fastslår han uden tøven, men tilføjer:

– Der er lang vej og mange træningstimer endnu, men jeg tror på, at det kan lykkes.

De tårnhøje ambitioner er imidlertid bygget på flid frem for ungdommelige udødelighedsillusioner, og den unge sprint-roer er sig konstant bevidst om, at han ikke er bedre end sit sidste pagajtag.

– Jeg kan knokle løs, passe min træning og vinde alle mine stævner. Men hvis jeg har en dårlig dag den dag, hvor det virkelig gælder, er der ikke noget, jeg kan gøre ved det.

### 04:30

Uanset om vækkeuret er indstillet til sommer- eller vintertid ringer det inden solens første stråler er begyndt at spille i bølgerne i havne-løbet.

– Jeg hader at ro om morgenen om vinteren, når det er koldt, jeg hader det virkelig! Det er i forvejen ret stramt at komme op allerede klokken halv fem om morgenen. Men min morgentræning starter klokken 5:30 fem dage i ugen, så der er ikke andet at gøre end at skovle nogle havrefras indenbords og komme ned i klubhuset og gøre klar. Men det er super nederen, når man kommer ud af omklædningsrummet i sine shorts og bare kan mærke, hvor pisse koldt det er udenfor. Nogle morgener kan der være is i båden, og

Den våde bådebro er kold under badesandalerne på de kolde vintermorgener. Men der er ingen, der har vundet OL-guld ved at ligge hjemme under dynen.

så skal jeg have mine støn-ger derned i. Fuck, det er nederen, forklarer Asger Rasmussen med en hovedrysten. Han lyder helt træt bare ved tanken, men tilføjer lidt mere opløftet:

– Når jeg så kommer ud på vandet, er det det fedeste. Det er som at være inde i en boble. Jeg glemmer alt om skole, lektier og alle andre mennesker. Der er kun kajakken og mig. Det er nærmest meditativt.

Men idyllen er kortvarig – der er jo også en skole, der skal passes. Efter halvanden times fokuseret morgentræning skynder Asger sig videre i sit stramme program.

– Vi er tilbage lidt over syv, og så har jeg næsten altid pisse travlt! Hvis vi hænger for længe i badet, bliver det mega presset at nå i skole til tiden, fortæller han og tilføjer:

– Efter en bidende kold morgentræning er der ellers ikke noget, man har mere lyst til, end et langt, varmt bad. Hvis jeg kunne få en time mere i døgnet, ville jeg nok ende med at bruge den under den varme bruser.

De næste timer er Asger en helt almindelig ung mand i niende klasse. Folkeskole-reformen er ligeglad med, at han har været oppe før fanden fik sko på, og flere dage bliver klokken både 15 og 16, førend det ringer ud fra sidste time. Men intet antal af 'aktivitetstimer' på skole-skemaet kører Asger træt. Han stryger fluks videre til dagens andet træningspas i roklubben.

– Det består som regel af løb og to timers vægttræning. Vi laver fire rygvøvelser, to brystøvelser plus nogle squats og en masse lænd- og mavetræning, forklarer han og tilføjer grinende:

– Det er super hårdt! Man er helt færdig bagefter.

### STRAMT SKEMA

Træning-skole-træning-spi-se-sove-gentag.

Sådan beskriver Asger Rasmussen sin hverdag. Eller i hvert fald fem af ugens syv dage. Om torsdagen kan han sove lidt længere. Søndagen er helt fri til at flade ud og hvile de trætte muskler.

– Mine hverdage er meget skemalagte. Så det kræver en del planlægning, hvis jeg for eksempel skal finde tid til at se mine venner. Hvis vi en gang imellem møder sent om formiddagen, så tager jeg op til min kammerat Albert, der bor i samme opgang, og spiller GTA og hygger. Men det er ikke meget, jeg får set til mine klassekammerater uden for skoletiden, forklarer han og tilføjer:

– Folk omkring mig undrer sig da ind imellem over, hvorfor jeg altid skal træne. Hele tiden. Og det er da dejligt, at mine venner presser på for at få mere tid sammen med mig. Det betyder jo, at de kan lide mig. Problemet er, at selv om jeg måske vælger at skippe et træningspas, så træner alle mine fremtidige modstandere jo alligevel. Og så bliver de bedre end mig. Så jeg er nødt til at stå fast og passe min træning.



Asger er både humoristisk og tydeligvis socialt intelligent. Og der er intet, der tyder på, at de mange timer i vand og vægttræningsrum har gjort ham til en enspænder, tværtimod. Asger selv oplever da heller ikke, at hans ambitioner står i vejen for hans sociale liv.

– Jeg føler ikke som sådan, at jeg går glip af noget socialt. Det har jeg jo her-nede i klubben. De folk, jeg træner med, er jo mine venner. Så jeg er glad og hygger mig.

Der er tilmed lys forude. Efter sommerferien har Asger søgt ind på gymnasiet Falkonergården på Team Danmark-ordningen, hvor han håber på at tage en 4-årig STX.

– Det er langt bedre gearret til en hverdag som min. Jeg skal møde hver morgen 8:15 og har fri 13:30, forklarer han og tilføjer med et stort grin:

– Det bliver de korteste dage, jeg har haft, siden folkeskolereformen trådte i kraft.

### PURUNG KAJAK-KÆRLIGHED

Man bliver ikke eliteroer fra den ene dag til den anden, langtfra. Faktisk har Asger padlet i næsten halvdelen af sit liv. Men først efter en smertelig erkendelse af, at han er blind på det ene boldøje.

– Jeg startede oprindeligt til basketball. Jeg tror, at jeg nåede at være der to gange. Den tredje gang ramte jeg træneren i hovedet med bolden. Og så kom jeg ikke dér mere, griner Asger højt.

Efter en kort intermezzo i en badmintonklub stod det klart for Asger, at han var, med egne ord, en 'bold-spasser'. Heldigvis fandt han snart sin rette hylde.

– Jeg stak fødderne i en kajak for første gang, da jeg var otte år gammel. Min kæreste på det tidspunkt havde været hernede og prøve en træning. Hun syntes, at det var sjovt, og spurgte, om jeg ville med. Jeg var hooked med det samme, fortæller han og tilføjer:

– Vi er ikke sammen længere, og hun er heller ikke i roklubben mere. Faktisk er næsten alle dem, jeg har roet med igennem årene, stoppet. De fleste fordi de ikke gider stå så tidligt op og morgentræne. Men når man bliver ældre, er der også andre ting, der begynder at fylde mere.

### ASGERS ASKESE

For de fleste må kajakken vige for vennerne, pigerne og festerne. Men Asger er langt mere målrettet omkring

sin træning, end de fleste på hans alder.

– Jeg tager selvfølgelig med, hvis der er nogen, der holder fødselsdag eller konfirmationsfest. Hvis jeg da ikke skal tidligt op og træne dagen efter, forklarer han og foregriber begivenhedernes gang:

– Og nu vil du sikkert spørge, om jeg drikker alkohol. Nej, det gør jeg som udgangspunkt ikke. Jeg kan godt drikke en lille smule i efteråret og om vinteren, hvor der ikke er nogen stævner. Men størstedelen af året rører jeg ikke alkohol.

Selv om Asger er nogenlunde opmærksom på, hvad han fylder på tanken, er det dog ikke ren askese.

– Jeg lever ikke efter nogen kostplan som svømmere eller andre eliteatleter. Jeg spiser, når jeg er sulten. Jeg prøver at dække min sukkertrang med frugt frem for chokoladebarer. Men i weekenden får den fuld gas med kondivand og alt godt fra Hariboe, fortæller Asger og tilføjer grinende:

– Ej, hvor jeg dog elsker Faxe Kondi.

### JANTES VISE

– Der er mange store egoer i sporten, vurderer Asger og uddyber:

– Jeg ved ikke, om det er al den tid alene i kajakken. Men der er mange i eliten, der virker arrogante.

Den slags har Asger kun hovedrysten til overs for. Han skæler til den 34-årige (hold fast) tysk-ungarsk-canadiske og trippelte verdensmester Adam Van Koeverden som et eksempel til efterfølgelse.

– Han virker glad og rolig og bliver ikke sur, hvis han ikke vinder. Så længe han selv føler, at han har ydet sit bedste. Den indstilling prøver jeg også at have. Hvis jeg har gjort mit bedste, så kunne jeg jo ikke have gjort det bedre, fortæller Asger og forklarer, hvorfor han mener, det er vigtigt at bevare en vis ydmyghed, selv om man klarer det godt:

– Man må da godt blære sig lidt, hvis man har udrettet noget, der er ud over det sædvanlige. Men jeg bryder mig ikke om mennesker, der føler sig hævet over andre. Jeg synes, at det er et fjollet karaktertræk at være arrogant. Fint nok at du kan ro hurtigt i en kajak, måske endda hurtigt nok til at vinde OL. Men du er ikke et bedre menneske end andre. Og når du går ned ad gaden, er der ikke et øje der aner, hvem du er.

# Gymnastik i lysthuset

Hver tirsdag bliver der gået til makronerne, når Bryggens ældste gymnastikhold, Bryggegympnastik, samles og får kroppen arbejdet godt igennem under kyndig instruktion

Tekst: Marianne Barfod  
Foto: Ricardo Ramirez og Hanne Petersen  
redaktion@bryggebladet.dk

**B**ryggegympnastik er en af de ældste foreninger på Islands Brygge. Den startede for mere end 30 år siden, hvornår præcist er der ingen, der kan huske, selv om en del af de oprindelige deltagere stadig er trofaste deltagere på holdet.

– Vi startede i Medborgerhuset Gimle, vi var allesammen frivillige, og jeg var med næsten fra starten sammen med Hanne Petersen. Vi var et blandet hold med både mænd og kvinder. I dag er der kun damer på holdet, men mænd må gerne komme med og deltage, fortæller Ellinor R. Nielsen, der var med til at stable gymnastikholdet på benene med afsæt i sin interesse for håndbold og squash.

– Jeg har altid været aktiv. Jeg har spillet håndbold, altså på motionsplan, old-girls-niveau, og spillet squash i klub på Scandinavia – sammen med Manu Sareen. Hans forældre havde et ismejeri i Thorshavnsgade og boede ved siden af mine. De kendte hinanden rigtig godt.

– Vi startede under AOF, men vi ville hellere være os selv, så vi startede året efter i Gimle. Vi stiftede en forening og søgte om lokaler i Kultur- og Fritidsforvaltningen. Da

Gimle blev nedlagt, endte vi i Kulturhuset. Der har vi været siden og været rigtig glade for det. Vi er en af de ældste foreninger i Kulturhuset og er et non-profit-føretagende. Jeg er formand og ansætter vores lærer og søger lokaler, fortæller Ellinor.

## UD OG HJEM

Ellinor Ruth Nielsen er født 15. marts 1947 i Egilsgade nummer 4 som den yngste af fem. De var mor og far og fem søskende i en 2 1/2-værelses. Børnene sov i køjesenge – to- og tre-sengs – mor og far på sovesofa i stuen. De fyrede med koks og havde ikke varmt vand i vandhanerne. Der var bad i skolen en gang om ugen, det var en del af skolens tilbud.

Siden blev Ellinor uddannet i Bryggens Boghandel og var parat til et liv på Bryggen, men selvfølgelig skete der andre ting. Da hun var 21, snuppede hun en afstikker til England og arbejdede i et halvt år i Foyles Bookshop i London.

Tilbage i Danmark mødte Ellinor kærligheden på jobbet. Hun havde forladt bøgerens verden og var rykket til transportbranchen og arbejdede som speditør. Her mødte hun en finsk mand og flyttede med ham til Helsinki, hvor hun boede i syv år og lærte at tale finsk, men ikke at skrive det, for finsk er et umanerlig svært sprog. Efter

syv år i det finske vendte Ellinor næsen mod Danmark igen, overtog sin fars lejlighed i Isaffjordsgade – og fik sig et job som speditør, mere indviklet var det ikke. Det er snart 39 år siden.

– Det var jo ligesom at komme tilbage til landsbyen, og sådan er det jo stadig for nogle. Der var jo stadig mange af dem, jeg var vokset op med. Birger er en af dem, der holdt ved, selv om Ellinor engang har banket ham. Da Birgers far spurgte, hvorfor Birger havde fået bank, måtte han indrømme, at det var fordi, han havde kaldt Ellinor luder. Så var det fuldt fortjent, sagde Birgers far.

– Vi var også med til at anlægge Havneparken. Min bror, som blev kaldt SnedkerKurt, og jeg deltog sammen med alle de andre. Vi var en gruppe frivillige, der sørgede for at passe Havneparken og holde den ren. I dag er der nogle, der er irriterede over det nye, men ellers havde vi jo ikke fået Netto og Rema 1000, siger Ellinor og fortsætter:

– Havnestaden påkalder sig, at de er en del af Bryggen, men så skulle det jo have heddet Bryggen Nord og Bryggen Syd. Men jeg synes, det er dejligt, at vi har fået en masse nye tilflyttere, og erhvervslivet får jo også en god omsætning, som vi får gavn af.

## GYMNASTIK OG SAMMENHOLD

Bryggegympnastik finder selv sine egne instruktører, og der har været en del undervejs i de +30 år. Lige nu er det en kvindelig instruktør, Jonna, som ved, hvor der skal strækkes og hives for at ramme de ømme muskler.

– Vi havde engang en irsk instruktør, Patrick. Jeg tror, han boede i Ballonparken. Der var lidt mere kampsport over det, men det var også hyggeligt. Nu er det jo gammeldags gymnastik, vi laver. Jonna har undervist vores hold af flere omgange, jeg har lært hende at kende via håndbold. Hun har også undervist Mikkel Kessler i CIK, (Christianhavns Idræts Klub)

Lige nu er der tilmeldt 20 deltagere på holdet, og der

slides i det hver tirsdag, fra september til og med april.

– Bryggegympnastik fik et tilskud takket være de røde brikker i Brugsen, det var vidunderligt. Så kunne vi købe bolde og elastikker. Jeg fik redaktøren af Bryggebladet til at skrive tak til Brugsen.

## TID TIL EN ØL

Når gymnastiktimen er overstået, er der mere på programmet. I samlet flok følges gymnastikholdet på værtshus. Det er tid til en kold øl.

– Vi fordeler os, så hver anden gang tager vi på Haraldsborg og hver anden gang på Isbjørnen.

Bryggegympnastik holder også sommerafslutning og juleafslutning. Det har vi gjort i mindst 30 år, og alle er med fra 30 til 80 år. Det sociale er meget vigtigt for os. Vi har været på mange skovture. Vi har været på rundvisning på Christiania og på Holmen og i Kongelunden. Vi har selv madpakke med, mange af os er pensionister. Julefesten holder vi i beboerlokale i Egilsgade, og vi betaler selvfølgelig alting selv.

## SAMMENHOLD OG TIPSKLUB

– Jeg er også medlem af tipsklubben på Haraldsborg. Når vi har penge nok, tager vi på skovtur eller på krotur. Tipsklubben på Isbjørnen holder bankospil en gang om måneden og holder en årlig sommerfest i Haveforeningen Faste Batteri. Der er et dejligt sammenhold i værtshusmiljøet her på Bryggen.

– Jeg skal ikke bo andre steder. Min datter bor i samme ejendom som jeg, og når hun har lavet mad, kalder hun. Så mødes vi i gården, og jeg får en portion med op.

– Man går så trygt her på Bryggen, jeg er ikke bange for at gå her overhovedet.

– Så hver morgen dyrker jeg lidt mindfulness, hvor jeg er taknemmelig over at jeg har det godt og har et varmt og trygt sted at være.



Årstal fortaber sig i tidens tåger. Men tøjet antyder, at vi er i midt 90'ere.

Ellinor Nielsen  
var medstifter af  
Bryggegyrnastik for  
så mange år siden, at  
ingen længere helt kan  
huske, hvornår det nu  
var, det var.



# KULTUR PÅ BRYGGEN

## KONCERTER

17/3 kl. 20.00

### HALFDANSKERNE

Danmarks mest populære viseorkester fortolker Benny Andersen, Halfdan Rasmussen, Frank Jæger, Sigfred Pedersen og Piet Hein

**Entré: 120 kr. Forsalg på K-I-B.dk**

18/3 kl. 20.00

### KLUB GEYSER:

Malene Mortensen // Freya //  
Una Una // Fuldt Hus

**50 kr. / studerende, pensionister eller med et 2301-bryggekort: 30 kr.**

21/3 kl. 20.00

### THE BIGBAND & THE VOCALS

**Entre 80 kr.**

**60 kr. for pensionister og studerende**

23/3 kl. 20.00

### PLEKTER: LOVE TALK // SILENT PEOPLE

80'er og 90'er undergrunds-britpop og dynamisk eksplosionsrock

**Gratis**

31/3 kl. 20.00

### MADS BJØRN

Dansk elektronisk pop du kan danse till  
**Entré: 60 kr.**

9/4 kl. 21.00

### KLUB SOJA: ORCAS // YAHOWA

**Entré: 60 kr. Forsalg på K-I-B.dk**



## DET' FOR BØRN

20/3 kl. 15.00

### AB/CD: ROCKMUSIKKENS HISTORIE FOR BØRN

Premiere! Gå ikke glip af AB/CDs nye show, hvor vi får 100 års rockmusik – på 1 time!

**Entré: 35 kr + gebyr. Forsalg på K-I-B.dk**



2/4 + 3/4 kl. 15.00

### PALLE PIRAT

- SKATTEØENS HEMMELIGHED

Premiere og jubilæumsshow!

Det er show for hele familien – og børn i alderen ca. 3 – 10 år.

**Børn: 50 kr. / Voksen: 75 kr.**



10/4 kl. 15.00

### BØRNEJAZZ KLUBBEN: UNIVER PÅ VERS

**Forsalg: 60 kr./30 kr. for medlemmer (+ gebyr) Køb i døren: 75 kr.**

**45 kr. for medlemmer**

**Anbefalet alder: fra 4 år og op**

FORSALG  
K-I-B.DK

## GODT & BLANDET

22/3 kl. 20.00

### MEDICIN OG MAGI

Mød magikeren og medicinmanden Anders Andresen og Andreas Hoff

**130 kr. + gebyr. Forsalg på K-I-B.dk**



23/3 kl. 17.00

### FRIVILLIG RÅDGIVNING OM SOCIALE TVIVLS-SPØRGSMÅL

Psykolog Annemarie Schrøder og jurist Grethe Theilgaard yder gratis rådgivning og hjælp til dig, der har brug for en uvildig gennemlæsning eller snak om alt fra breve fra det offentlige, advokater og lejekontrakter til personlige emner som hvordan du takler depression og stress.

**Gratis / I Midtskib**

5/4 kl. 17-18

### ADVOKATVAGTEN

**Gratis**

7/4 kl. 20.30

### LAMA IMPROTEATER

**Gratis**

SE  
MERE PÅ  
K-I-B.DK

## KULTURHUSET ISLANDS BRYGGE

K-I-B.DK



#### BRYGGENS SPISEHUS

Man - ons 10.00 - 23.00  
Tor - lør 10.00 - 24.00  
Søndag 10.00 - 22.00  
Køkken 10.30 - 21.00

#### KONTORET

Man - fre 8.30 - 16.00  
Telefontid 10.00 - 15.00  
Fremvisning af Lysthuset  
Onsdage kl. 16.00