

# ORIENT



**Formanden har ordet**  
side 3

**Juletræsfest**  
side 11

**Drama på Sportspladsen**  
side 13

**Sigma Speed**  
Side 15

# Indhold

•	Formanden har ordet	3
•	Idrætsmærket	4
•	Generalforsamling + deadlines	7
•	Gymnastik	8
•	Stafet for livet	9
•	Juletræsfest	11
•	Fodbold	12
•	Svømning	15
•	Orients forretningsudvalg	18
•	Orients aktivitetsformænd	19



Kig ind på Facebook og "like" os  
**[facebook.dk/orientgif](https://www.facebook.com/facebook.dk/orientgif)**

# Formanden har ordet

Her er en glad mand; en glad hovedformand, som sammen med fodboldafdelingen i de sidste 2 år har kæmpet for, at fodboldafdelingen på Islev Skole fik optimeret banen.

De sidste 2 år er fodboldafdelingen steget fra 300 til 500 medlemmer. Og med alle de spændende arrangementer som afdelingen står for; udover træning og de ugentlige kampe, udsættes banen for et kæmpe pres. Men nu er der lys i tunnelen. På Rødovre Kommunes budget for 2020 er der afsat kr. 800.000 til at forbedre forholdene.

Som formand for Folkeoplysningsudvalget kan jeg også glæde mig over, at den økonomiske ramme til Folkeoplysning får tilført kr. 1 mio. i 2020, hvilket kommer det samlede foreningsliv til glæde i kommunen.

Endvidere er jeg glad for, at Rødovre Kommunes Foreningsportal er kommet i luften. Her kan du søge og finde oplysninger over samtlige foreninger i kommunen samt alle spændende arrangementer.

Jeg ved, at projektet i perioder har 'trukket tænder ud' på medarbejderne i Børne, kultur og fritidsforvaltningen. Tak for et fantastisk stykke arbejde - og til borgerne – gå ind på [www.rk.dk/oplevelsedovre](http://www.rk.dk/oplevelsedovre).

Som tidligere nævnt i Orientbladet har Orient indgået en aftale med Rødovre Kommune om, at vi flytter til Ved Sportspladsen 14.

Årsagen er den, at kommunen skal udbygge børneinstitutionen på Vårfluevej, hvilket betyder, at det nuværende Orienthus bliver jævnet med jorden.

Projektet er blevet en smule forsinket, så jeg forventer indflytning i løbet af januar 2020. Bestyrelsen har været igennem en proces sammen med Teknisk Forvaltning og jeg har kun rosende ord til overs for den imødekommenthed, som der er blevet udvist.

Da det er det sidste blad i år, vil jeg benytte lejligheden til at ønske alle en hyggelig jul samt et fredfyldt 2020.

/Jan Quaade

# Idrætsmærket

I år blev det til 28 idrætsmærker, og de fleste blev uddelt ved afslutningsfesten i Orienshuset, den 5. oktober 2019.

STORT TILLYKKE til alle, der i sommer har kæmpet for at klare kravene - og ikke mindst til Lilli Jørgensen, som i år tog sit guldmærke nr. 50; flot klaret og lidt af en milepæl.

Fra 2020 bliver det Lisbeth Steensborg som sammen med Henrik Østergaard fører vores lille aktivitet videre, og hvor vil det være dejligt, hvis der møder nye op. Der er god plads på stadion, og vi har et drømmeteam af dygtige og engagerede instruktører, som udover at motionere os, sørger for godt humør.

/Kirsten Bertelsen

Christian Olsen	Guld 1
Marianne Rasmussen	Guld 2
Thomas Fagerberg	Guld 3
Lisbeth Steensborg	Guld 3
Jens-Peter Wehlitz	Guld 3
Ole Sunesson	Guld 6
Marianne Harries	Guld 9
Flemming Adler	Guld 12
Ole Parbst	Guld 15
Kate Olsen	Guld 20
Susanne Frikke	Guld 26
Anne Lise Rosenby	Guld 26
Mogens Holme	Guld 29
Edith Kristensen	Guld 32
Charlotte Piil	Guld 32
Henrik Østergaard	Guld 34
Inge Mortensen	Guld 36
Edel Paulsen	Guld 41
Maj-Britt Andersson	Guld 42
P.E. Christensen	Guld 42
Peer Bring	Guld 43
Elna Eriksen	Guld 44
Conny Møller	Guld 47
Kirsten Bertelsen	Guld 48
Ingrid Jensen	Guld 48
Hanne Pedersen	Guld 48
Lilli Jørgensen	Guld 50
Torben Jensen	Guld 51



# Nybolig Rødovre støtter ORIENT

## Få 5.000 kr.

Skal et hold fra foreningen på træningsweekend?  
Eller er det på tide med nye spillertrøjer?

Hvad end I bruger pengene på, så ligger  
Nybolig Rødovre 5.000,- i foreningskassen hver gang  
Nybolig får en bolig til salg med henvisning fra Orient.



Læs mere på bagsiden 



Nybolig Rødovre  
Rødovrevej 264, 2610 Rødovre  
36 70 80 00 / 2610@nybolig.dk

# Sådan skaffer du 5.000,- til foreningen

## Du vil sælge din bolig

Sætter du til salg hos Nybolig Rødovre, bidrager vi med 5.000 kr. til en valgfri aktivitet. Alt du skal gøre er, at udfylde nedenstående med dine oplysninger og aflevere den inden indgåelse af formidlingsaftale

## Du vil henvise andre, der vil sælge deres bolig

Du kan også henvise familie og venner. Sætter din familie eller venner til salg med henvisning fra dig, støtter vi ligeledes med 5.000 kr. Alt du skal gøre er, at udfylde nedenstående med dine oplysninger og aflevere den inden indgåelse af formidlingsaftale.

Jeg vil:      sælge       henvise       (sæt kryds)

Navn: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Orient aktivitet: \_\_\_\_\_



Aflever denne på flg. adresse eller pr. mail

**Nybolig Rødovre**

Rødovrevej 264, 2610 Rødovre

36 70 80 00 / 2610@nybolig.dk

# Generalforsamling

Gymnastik- og idrætsforeningen ORIENT  
afholder ordinær generalforsamling,

**Lørdag den 8. februar 2020, kl. 14.00**  
i Orienthuset.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

## Deadlines for Orientbladet i 2020

Indlæg, fotos mv. sender du til: [orientbladet@orient-gif.dk](mailto:orientbladet@orient-gif.dk):

- nr. 1 senest den 3. januar 2020
- nr. 2 senest den 14. februar 2020
- nr. 3 senest den 24. april 2020
- nr. 4 senest den 21. august 2020
- nr. 5 senest den 23. oktober 2020

/Dorthe Quaade

# Gymnastik

Så er de første 2½ måned af sæsonen gået og tilgangen til børneholdene ser godt ud, lige fra de helt små til de lidt større og teenagerene. Nu begynder drengene også at dukke op, så hvem ved, måske kan vi snart starte med et rent drengehold.

Voksenholdene har endnu nogle pladser på alle hold. Det er rart, at se, at der kommer flere nye til hvert år, men alligevel, så husk at tag fat i en veninde eller ven og få dem til at komme og prøve hvor godt, det er for sjæl og krop at dyrke gymnastik.

Samtidig får man også nogle hyggelige timer sammen med andre. Et godt grin og god motion hører sammen, og det får man i hvert fald på voksenholdene.

Om små 14 dage starter december måned, og så skal der julehygges på holdene rundt omkring på skolerne og i hallerne. Uanset hvor der holdes juleafslutning, for de flestes vedkommende, især børneholdene, i gymnastiksalene og på mange voksenhold i Orienthuset, ønskes alle en rigtig god fornøjelse.

## Juleferie

Juleferien starter i denne sæson, fredag den 20. december, så torsdag den 19. december bliver sidste undervisningsdag inden jul. Mandag den 6. januar 2020 bliver første undervisningsdag i det nye år.

Gymnastikudvalget ønsker alle medlemmer, instruktører, hjælpeinstruktører samt deres familier en rigtig glædelig jul samt et godt og helsebringende nytår 2020.

Servicemedarbejdere på skoler og i hallerne ønskes ligeledes en glædelig jul samt et godt nytår 2020, med tak for godt samarbejde i det gamle år 2019.

/Elisabeth





# STAFET FOR LIVET



## **Orients deltagelse i "STAFET FOR LIVET" den 31. august - 1. september**

De første Orienter mødte op på Rådhusplænen ved Orients telt, lidt før kl. 12, hvor stafetten begyndte.

Inden start blev der lyttet til velkomst-talen til alle deltagere, af viceborgmester Britt Jensen og bl.a. en repræsentant fra Kræftens Bekæmpelse.

Kl. 12. startede alle med gang/løb rundt på banen ved Rådhusplænen. I de 24 timer stafetten varede, var der hele tiden en eller flere Orienter på banen, også om natten. I alt var der 33 Orienter der deltog.

Gymnastikinstruktør Lisbeth Espensen, som var medarrangør af stafetten, sagde efterfølgende; "Jeg synes at denne stafet, var om muligt endnu både bedre og hyggeligere end sidste år. Jeg kan oplyse, at hvor vi gik 644 runder sidste år, så kom vi i år op på 861 runder - en forøgelse på hele 33 pct. Allerede da jeg mødte ind igen kl. 18, havde vi næsten nået sidste års resultat. Ved 21-tiden, hvor Henrik Østergaard fra Idrætsmærket kom, gik det fantastisk hurtigt. Henrik løb 30 km. for os, samtidig med at andre deltog i gang."

Orient indsamlede i alt kr. 3.288,00 ved donation og deltagergebyr.

/Elisabeth

# Weekendtræning



Den 26. oktober stod 34 lørdagsfriske piger klar til årets weekendtræning for Orients øvede springpiger.

Pigerne startede ud med at lære en rytmeserie til årets opvisning. Det gik over alt forventning og på en time havde pigerne fuldstændig styr på den. Derefter stod dagen på timevis af spring, hvor flere af pigerne fik lært nye spring som araber-baglænder, salto-kraft og finpudset deres flikflak. Vi tør godt sige, at pigerne er blevet nogle rimelig seje springere!

Da pigerne ikke havde flere kræfter til at flyve, gik turen mod Orienthuset. Her fik vi styr på opvisningsdragterne, spist nogle dejlige pitabrød, lavet det flotteste holdflag og fundet holdets limbomester. Humøret var højt og selvom kroppene var ømme, var der overskud til at lave akrobatik. Meget imponerende.

Da trænerne blev trætte, hoppede pigerne i soveposerne og fortsatte tøjehygen. Heldigvis skiftede vi til vintertid, så vi fik en hel time mere at sove i.

Vi vil gerne sige tusinde TAK for en dejlig weekend, hvor holdet blev rystet godt sammen og nye venskaber opstod.

Mange hilsner fra seks stolte trænere.

# Juletræsfest

Orient åbner dørene op til årets store juletræsfest på Islev skole  
**søndag den 15. december, kl. 14.00**

Vi skal danse om træet og synge så højt vi kan.  
Og så hjælper Spralle os med at kalde på Julemanden.

Der er godteposer til børnene og så kan I selvfølgelig købe Danmarks bedste vafler samt øl, vand, kaffe/the og Gløgg.

Billetterne købes på Orients hjemmeside fra den 25. november og indtil der er udsolgt eller senest 1. december.

Prisen er 35 kr. pr. barn + 35 kr. pr. voksen.  
Der er begrænset antal billetter.

Vi glæder os til, at se jer alle sammen til nogle hyggelige timer.

/Festudvalget



# Orient vs. Hareskov / U16

På en kold søndag, med kraftig blæst, skulle vi møde Hareskov IF, på vores hjemmebane.

Hareskov IF havde fået 3 afbud op til dagens kampstart, det var ikke optimalt for dem. Men de var til gengæld vildt opsatte på at komme fra Islev med et godt resultat, på trods af modgangen inden start....

Spillerne var ikke helt de samme som sidst vi mødte dem i august. De var fysisk stærkere, dem vi mødte i dag og bedre fodboldspillere.

1. halvleg var skidt fra vores side. Vi tog ikke de løb vi skulle og medvinden gjorde det ikke lettere for os, da de kunne sparke op over midterlinjen ved målspark. Selv et kast fra kanten af målfeltet kunne nå helt op til midterlinjen. Det gjorde at Hareskov IF hurtigt kom op på vores halvdel og blev farlige. Det lod vi os frustrere af...

Ligeledes var den sidste aflevering for vores vedkommende, på sidste 3. del af banen for dårlig. Plus vi nogle gange spillede bolden for direkte og derfor ikke fik løbet den op.

Men selvom vi spillede en skidt 1. halv, spillede vi lige op med Hareskov IF og kampen var lige.

2. halvleg blev helt anderledes. Vi spillede meget bedre og mere roligt med bolden, men det var de 2 holds forskel-

forskellige opbygningsspil, som blev nøglen til sejr.

Hareskov IF sparkede alle deres målspark langt op i banen, det hjalp dem i 1. halvleg da bolden ofte røg over vores midtbane.

Jeg forlanger af mine spillere, at vi skal spille bolden op! Det kan nogle gange give nogle farlige situationer, men vi er ved at blive gode til det.

Alle skal turde at modtage bolden og drive den videre, det kan til tider koste et enkelt mål, men min filosofi er, at man bliver KUN bedre til boldomgang, hvis man også har bolden!

At losse bolden frem i banen bruger mit hold KUN, som sidste udvej hvis alle andre opspilsmuligheder er udelukket.

Det blev tydeligt i 2. halvleg, at den filosofi havde Hareskov ikke. De fortsatte deres lange udspark, i direkte kraftig modvind. Dvs. nu kom bolden ikke over vores midtbane mere. Nu blev boldene opsnappet og så lagde vi et hårdt pres.

Det resulterede i mål på stribe og endte med en 6-2 sejr til vores Orient drenge.

Tusinde tak til alle de fremmødte tilskuere som gang på gang bakker drengene op.

/René Hein.



# HØJINTENST DRAMA PÅ SPORTSPLADSEN / U14

Et skadesplaget Orient-mandskab tog tirsdag aften imod Jernløse/Undløse, hjemme i vante omgivelser på Islev Sportsplads.

Med masser af venner og forældre på lægterne, var kulissen sat til at se U14-drengene forsvare 1. pladsen i gruppen, efter Svogerslev havde klaret skærerne i deres udekamp mod Brøndby Strand.

Game-planen var stort set uændret siden sidste kamp: Overfaldsfodbold i det første kvarter, hvor vi skaber forvirring hos modstanderen, for derefter at sætte os på kampen med det hurtige kombinationsspil, tunge presspil og giftige omstillinger.

Det skulle bestemt ikke gå som forventet!

Jernløse var kommet til Vestegnen for at spille med og vi smagte egentlig vores egen medicin i stort set hele 1. halvleg.

De sad tæt på os så snart vi modtog en aflevering, kom med en masse fysik og skabte uro i bagkæden.

Vi tabte slaget om midtbanen, kom for sent i tacklingerne og virkede modløse og gik fortjent til pause bagud 1-2.

Pausen blev endnu en gang brugt til at få snakket med drengene, få lavet de nødvendige justeringer og få vasket tavlen ren.

2. halvleg startede virkelig op af bakke - 4 minutter spillet og straffespark til Jernløse: 1-3 og bjerget så svært ud at bestige. Men det blev ligesom vendepunktet i et fantastisk comeback!!

Pludselig flød spillet meget bedre, de rigtige løb kom omkring boldholder og spillet bredt ud og væk fra de fysiske dueller på midten. Tingene lykkedes endelig for drengene og det ene flotte mål blev sat ind efter det andet.

Det hele endte i en 7-3 sejr, på en dag hvor hele trænerteamets nerver for alvor blev sat på prøve.

Vi er utrolig stolte og utrolig trætte nu! Det er vi sikre på drengene også er!

Tak for den fantastiske opbakning.

1. PLADS OG SEJR

/Trænerteamet U14

# U6-stævne

I søndags var U6-drengene til stævne i Hvidovre (Rosenhøj), hvor vi stillede med 2 hold.

7 friske drenge, der på trods af kulden kæmpede og klarede sig rigtig flot til deres sidste udendørs stævne inden vi rykker indenfor.

Vi spillede mod Rosenhøj, Hundige og LSF.

De spillede 6 kampe i alt og tabte kun en enkelt, men med kamp til stregen. Så flot kæmpet og stor ros her fra.

/Allan Friis





# Sigma Speed i Blovstrød

Den 5. oktober var konkurrenceafdelingen til stævne i Blovstrød svømmehal. Stævnet som svømmere, trænere og officials skulle til, var Sigma speed stævne.

Da stævnet starter klokken 10 lørdag og omklædning og opvarmning var tilladt 1,5 time før stævnestart, mødtes de foran Islevbadet klokken 8 og drog mod Blovstrød Svømmehal.

Selvom det var hårdt at skulle op en lørdag morgen, så var humøret højt og alle var glade.

Dagen bød på høje kampråb til sine kammerater, når de skulle svømme og mange personlige rekorder blev slået.

Dagen gik hurtigt med masser af smil og high-fives efter der var blevet svømmet.

Alt i alt en dag, hvor svømmere, trænere og officials hyggede sig med de mange andre fremmødte klubber.

# Haletudser i Orient

Sæsonen er skudt igang med et brag og svømmerne har efterhånden tilfundet sig på de forskellige hold.

Jeg vil fortælle lidt om hvad det er vi laver på vores yngste hold, haletudserne.

Når mig og mine haletudser er i vandet laver vi en masse sjov, for at vænne os til at være i vandet.

Fornyligt har vi fx lavet vandgymnastik eller dans. Noget både jeg og svømmere har hygget os meget med, er sang nede i vandet, hvad enten det har været boogie woogie eller hoved, skulder, knæ og tå. Det har været til stor underholdning for de andre i svømmehallen, men de tager vi os ikke af, fordi vi har sjovt!

Vi laver også ting der indeholder mere svømning, uanset om det er svømning på det dybe eller plaskeben med arme der skal dreje rundt.

Mit primære mål er dog, at de yngre svømmere har det sjovt i vandet, og det kan jeg garantere de har, fordi det smitter meget af på mig.

Jeg elsker at mine svømmere kan lide den undervisning jeg giver dem, og det driver mig til at lave endnu bedre og sjovere undervisning til dem. Jo sjovere man har det, jo mere lærer man - og til svømning har både svømmere og trænere det sjovt.

/Martin Holst

## Ferie + vigtige datoer Svømning 2019/2020

Julefest i svømmeafdelingen: 7. december 2019

Orients juletræsfest: 15. december 2019

Juleferie: 21. december 2019 - 1. januar 2020

Påskeferie: 4. - 13. april 2020

1. maj 2020

St. Bededag: 8. maj 2020

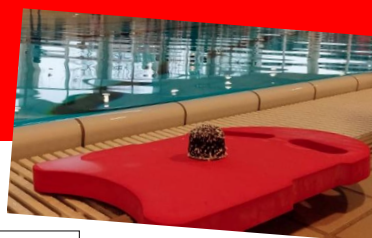
Svømmeopvisning og klubmesterskab: 16. maj 2020

Kr. Himmelfart: 21.-22- maj 2020

Sidste svømmedag: 31. maj 2020



# Kom til juleafslutning i svømmehallen



Kære alle svømmere

Orient svømning inviterer dig hermed til vores hyggelige juleafslutning

D. 7. december

Kl:12:00-15:00 (omklædning fra 11:45)

Sæt kryds i kalenderen, da Islevbadet sørger for en masse sjove og underholdende aktiviteter☺.

Husk badetøj og gerne en nissehue– også til mor og far! ☺

Dagen vil byde på vandgymnastik, flødebolleræs, forhindringsbaner, dans om juletræet, fri leg og der vil være en cafe, hvor man kan købe kage mm.

Mød op med julehumøret i top, så skal vi nok få det sjovt.

(Pst! - måske kigger julemanden forbi med en slikpose☺.)

SU senest d. 23. november til

[tilmeldingjuleafslutning@gmail.com](mailto:tilmeldingjuleafslutning@gmail.com)

Send svømmernes navn, hold og antal deltagere i alt i mailen.



Vh alle trænerne i Orient



# Orients bestyrelse

## Forretningsudvalget

### **Formand**

Jan Quaade  
Tlf. 2046 1120  
hovedformand@orient-gif.dk

### **Næstformand**

Lene Hummelgaard  
Tlf. 2331 8746  
naestformand@orient-gif.dk

### **Kasserer**

Jesper Malling Buck  
Tlf. 4212 7562  
kassereren@orient-gif.dk

### **Sekretær**

Kirsten Bertelsen  
Tlf. 3162 8400  
sekretaer@orient-gif.dk

### **Forretningsudvalgsmedlem**

Carsten Præst  
Tlf. 2987 8036  
udvalgsmedlem@orient-gif.dk



# Aktivitetsformænd

## **Fodbold**

Micki Strømlund  
Tlf. 2712 3407  
fodbold@orient-gif.dk

## **Gymnastik**

Elisabeth Petersen  
Tlf. 3670 3883  
gymnastik@orient-gif.dk

## **Håndbold**

Lene Hummelgaard  
Tlf. 2331 8746  
handbold@orient-gif.dk

## **Idrætsmærket**

Kirsten Bertelsen  
Tlf. 3162 8400  
idrætsmaerket@orient-gif.dk

## **El-hockey/Powerchairfloorball**

Dorte Berenth  
Tlf. 2013 3346  
elhockey@orient-gif.dk

## **Svømning**

Maria Grøndahl  
Tlf. 3161 6222  
svomning@orient-gif.dk

## **Festudvalg**

Susanne Fotel Christensen  
Tlf. 2063 5669  
festudvalg@orient-gif.dk

## **IT & Webmaster**

Jesper Quaade  
Tlf. 2097 8804  
webmaster@orient-gif.dk

## **Bladredaktør**

Dorthe Quaade  
Tlf. 2940 5941  
orientbladet@orient-gif.dk

## **Orienthuset**

Preben Christensen  
Tlf. 2515 0177  
orienthuset@orient-gif.dk



***LaserTryk™ dk***

