

ORIENT 2

Medlemsblad for Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT



Vintertræning for de friske.



Marts 2013
65. årgang

Bestyrelsen

Forretningsudvalg:

Formand

Jan Quaade
Viemosebro 7
2610 Rødovre
Tlf. 4491 8105
hovedformand@orient-gif.dk

Næstformand

Lene Hummelgaard
Engbovej 130
2610 Rødovre
Tlf. 2331 8746
naestformand@orient-gif.dk

Kasserer

Asta Nykjær
Vinkelvænget 15
2610 Rødovre
Tlf. 4491 0572
kassereren@orient-gif.dk

Sekretær

Kirsten E. Bertelsen
Damhusdalen 54B
2610 Rødovre
Tlf. 3670 9453
sekretaer@orient-gif.dk

Forretningsudvalgsmedlem

Carsten Præst
Stenmøllen 61
2640 Hedehusene
Tlf. 2285 8036
udvalgsmedlem@orient-gif.dk

Aktivitetsformænd:

Fodbold

John Kaspersen
Nørrevangen 16C
2610 Rødovre
Tlf. 2220 8595
fodbold@orient-gif.dk

Gymnastik

Elisabeth Petersen
Schweizerdalstien 65
2610 Rødovre
Tlf. 3670 3883
gymnastik@orient-gif.dk

Håndbold

Lene Hummelgaard
Engbovej 130
2610 Rødovre
Tlf. 2331 8746
handbold@orient-gif.dk

El-hockey

Dorte Berenth
Fjeldstedvej 48
2650 Hvidovre
Tlf. 3649 5827
elhockey@orient-gif.dk

Idrætsmærket

Kirsten E. Bertelsen
Damhusdalen 54B
2610 Rødovre
Tlf. 3670 9453
idrætsmaerket@orient-gif.dk

Svømning

Annette Højengaard
Rådmand Billes Vej 68
2610 Rødovre
Tlf. 5193 8036
svomning@orient-gif.dk

Festudvalg

Susanne Fotel Christensen
Søndervangsvej 52, 1. th.
2600 Glostrup
Tlf. 2063 5669
festudvalg@orient-gif.dk

IT & Webmaster

Jesper Quaade
Hørhaven 16
2750 Ballerup
Tlf. 2097 8804
webmaster@orient-gif.dk

Bladredaktør

Dorthe Quaade
Hørhaven 16
2750 Ballerup
Tlf. 2940 5941
orientbladet@orient-gif.dk

Orienthuset

Preben Christensen
Rødovre Parkvej 386
2610 Rødovre
Tlf. 2515 0177
orienthuset@orient-gif.dk

Orienthuset - Vårfluevej 15 - 2610 Rødovre

www.orient-gif.dk

Formanden har ordet



En generalforsamling er ikke bare et møde der skal overstås. En generalforsamling må ikke opfattes som en årlig tilbagevendende begivenhed, bare fordi det står i vedtægterne. En generalforsamling skal, efter min mening, afholdes fordi bestyrelsen mindst én gang om året skal stå frem og vedkomme sig det ansvar, som bestyrelsen har forpligtet sig til. Det er på generalforsamlingen at den samlede bestyrelse skal op til eksamen. Det er på generalforsamlingen at medlemmerne kan sige bestået eller ej. Derfor er det uhyre vigtigt at medlemmerne møder op.

Desværre var kun 46 til stede udover bestyrelsen. Årsagen kan skyldes 2 ting – enten er man ligeglad eller meget tilfreds med bestyrelsens arbejde og resultater. Jeg vælger at tro på det sidste :o)

- På valg var næstformand Lars Vegener. Han ønskede ikke genvalg. Lene Hummelgaard blev valgt til foreningens nye næstformand.
- Asta Nykjær var også på valg – og blev genvalgt.
- Endvidere blev de to revisorer Tove Olesen og Helen Hardenberg samt revisorsuppleant Poul Mortensen genvalgt for 1 år.
- Under eventuelt overrakte jeg Susanne Mounaix, Holger Hansens mindelegat (se andetsteds i bladet).

I øvrigt kan min beretning læses på Orients hjemmeside under 'download'.

Jeg vil her i bladet takke Lars for hans store engagement. Lars har næsten været med fra starten – da Orient fik svømning på programmet. I 2004 blev Lars valgt ind i bestyrelsen som forretningsudvalgsmedlem og i 2009 blev han valgt til næstformand. Lars har også været Orients repræsentant i Brugerbestyrelsen for Rødovrehallen.

Nu ser jeg frem til et godt og spændende 2013 med ønsket om alt det bedste for alle.

/Jan Quaade

Stavgang

Så starter stavgang igen på 8. sæson

Onsdag den 3. april 2013, kl. 17.00, på parkeringspladsen ved Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40, starter vi med onsdags-gå-turene, bl.a. rundt om Damhusengen og/eller Damhusøen.



Som noget nyt i år, vil vi hen ad vejen lave variationer på gåturen. Turen kan evt. starte enten fra Rødovre Stadionhal eller fra Orienthuset, men det aftaler vi i god tid, så alle kan nå at få besked.

Har du lyst til at få godt en times motion, frisk luft, hyggeligt samvær og en god snak, så kom og vær med. Det eneste du skal, er at tage fornuftige sko på, og huske det gode humør. For Orients medlemmer er det gratis.

/Elisabeth Petersen

Orientbladet

Næste nummer - 3/2013

Indlæg, fotos mv. til næste blad skal være redaktøren i hænde senest **fredag den 19. april 2013.**

Indlæg skal sendes til:
orientbladet@orient-gif.dk

HUSK deadline til bladet:

- Nr. 4 - 30. august 2013.
- Nr. 5 - 1. november 2013.

/Dorthe Quaade

Svømning

Hej til alle de glade svømmere

Den 3. februar afholdte vi Landsdelsmesterskab for talent- og konkurrenceafdelingerne. Triton svømmeklub var også med til dette stævne. Alle deltagere var super glade og der var god stemning i Hallen. Så nu går turen til Landsmesterskabet i Ikast den 8.-10. marts, hvor de skal kæmpe om medaljerne.

Vi har også nyt om vores online tilmeldings system. Nu ser det ud til at det er lykkedes os at finde et system som vi kan bruge. I øjeblikket kan I se en prøve på hjemmesiden. Der skal nok komme nærmere info. omkring dette.

Denne svømmesæson er forlænget det med ca. 1 måned og det betyder at vi vil afholde vores afslutnings- og klubmesterskab lidt senere end normalt. I år bliver det den 1. juni, hvor I kan komme og se hvor meget jeres barn har lært, så husk at sætte kryds i kalenderen.

I uge 10 er det planlagt at alle svømmehold skal have mulighed for at prøve hvor mange baner de kan svømme, og derefter vil de få uddelt et diplom og et mærke.

/Annette



Holger Hansens Mindelegat 2013

Kære Susanne

Du kom ind i aktiviteten i 2004 og er der stadig. Du er en stor støtte for aktivitetsformanden.

Mange medlemmer og medarbejdere i aktiviteten har gennem årene nydt godt af din store hjælpsomhed.

Du begyndte som holdleder for pigerne i midten af 2004. Du fik pigeholdet til at vokse til 4 hold.

Det hold du begyndte med - spiller nu i Dame Senior.

De sidste 2 år har du siddet med i fodboldudvalget.

Du har deltaget i Rødovre Kommunes lederakademi samt DBU's kvindelederuddannelse.

Her er hvad jeg hører fra fodboldafdelingen:

Først og fremmest er du et meget vidt favnende menneske.

Altid den første der tilbyder sig, når der er behov for hjælp.

Altid klar med et trøstende ord, når et barn er ked af det.

Dit hjerte brænder for Orient i det hele taget, men for pige/dame fodbold i særdeleshed.

Det er klart din fortjeneste, at Orient fodbold har Rødovres største pige/dame afdeling.

Du er en ægte Orienter, der sætter det sociale samvær i højsædet.

Du er et blødt og let bevægeligt

menneske, der dog rummer et iltet temperament.

Det hele har sin rod i det voldsomme engagement, du lægger i alt – hvad du beskæftiger dig med.



Kære Susanne

Det er med stor glæde at jeg i dag kan overrække dig Holger Hansens Mindelegat – som formand for Orient er jeg pavestolt over, at kende dig.

Du er indbegrebet af en frivillig leder, som er båret af et personligt engagement og som mange foreninger i det ganske land godt kunne tænke sig, at have i deres lederkreds.

Tusinde tak, Susanne, for alle årene og jeg håber du vil fortsætte mange år endnu.

/Jan Quaade

Tak

TAK er kun et fattigt ord!

Jeg deltog traditionen tro på Orients Generalforsamling, (der jo altså stadig besøges mest af gymnastikafdelingen :o)) som jo forløb på sædvanlig rolig og til tider humoristisk vis.

Under punktet Eventuelt tog vores formand Jan Quaade ordet – også dette er ganske traditionelt :o) Holger Hansens Mindelegat: Initiativprisen, skulle uddeles. Han startede som sædvanligt lidt vævende med bl.a. indmeldelsesåret. Men pludselig nævnte han mit navn: "Jeg vil gerne se Susanne Mounaix her oppe". HVAD? - tænkte jeg. Det kan ikke være rigtigt! Det var ikke det, Jan sagde! Men alle kiggede på mig, så det måtte jo være rigtigt. Aldrig er jeg blevet så overrasket! – på den gode måde altså.

Selv da jeg kom hjem, kunne jeg slet ikke "forholde" mig til prisen – det var helt surrealistisk. Jeg var bare så glad, forvirret og på samme tid også stolt.

Dagen efter begyndte jeg igen at tænke: Jeg havde da vist sagt tak til Jan Quaade og til bestyrelsen og – truet med at blive i mange år ;-)
Men det er jo slet ikke nok!

Derfor vil jeg her takke alle spillere, trænerne, holdledere og alle andre frivillige i Orients fodboldafdeling: Det er dem, der giver mig energien!



Tak til alle "mine" skønne damer og piger – I gør det fantastisk! Og jeg elsker at se jeres kampe og stævner :o)

FodboldUdvalget er altid en dejlig gruppe med et skønt samarbejde, fælles opbakning og strålende gode idéer. Vi udfordrer hinanden, lytter til hinanden, og ja, ind imellem kan diskussionerne også gå rigtig højt!!! (Det er her jeg viser mit iltre temperament – SMIL)

Jeg vil her helt specielt takke Elizabeth Thynov og Carina Olsen for flere års fantastisk, lærende og frugtbart samarbejde i UngdomsUdvalget.

Hvis det ikke var for alle de nævnte og deres daglige arbejde, ville jeg jo aldrig kunne overkomme mit: Så tak – I har alle del i den flotte pris, som jeg har fået tildelt.

/Fodboldknus fra Susanne

Fodbold

Efter jubilæums- og jubelåret 2012 med oprykning til begge herre senior hold, slides der i øjeblikket hårdt på banerne i Espelunden for at finde formen og det fine spil fra efteråret frem.

Jeg imponeres over, at der hver tirsdag og torsdag kl. 20.00-22.00 dukker 25-30 entusiastiske fodboldspillere op til træning - uanset kuldegrader, sne og blæst!



1.holds truppen består af 21-24 årige samt et par meget rutinerede styrmænd, mens 2.holds truppen udgøres af spillere, der ikke har tid til træning hver gang samt resterne af årgang 93. I løbet af vinteren har vi fået tilgang af en halv snes nye spillere - til styrkelse af konkurrencen - og måske med oprettelsen af et 3. hold til følge.

Om 10 træningskampe og en træningsweekend på "Sankt Helene" med kamp, teambuilding og div. konkurrencer, begynder sæsonen den 6. april.

Målsætningen er klar for begge hold: forbliven i rækken - helst i den bedste halvdel! De dygtige trænere, Kim og Kim, forsøger i øjeblikket at få nye facetter ind i spillet, så spilmulighederne i kampene kan varieres yderligere.

Vi glæder os til sæson-starten og til at præsentere vore nye Adidas spilledragter sponsoreret af RH-stolen/ Scandinavian Business Seating.

Sponsor-jagten har stået på længe blandt handlende og mindre erhvervs-virksomheder omkring Islev Torv, men uden resultat. Vi arbejder til stadighed på at skaffe et netværk af sponsorer, så vi kan opgradere det nedslidte overtrækstøj. I mellemtiden giver salget af "målaktier" og "udlejning af service" os muligheden for at "forkæle" spillerne en smule.

Fodbold



Min vision er at få fodboldafdelingen samlet på Islev Skole. Jeg ser i øjeblikket herre senior afdelingen som et appendiks til klubben - lørdag mellem kl. 14-18 er seniorerne på skolen for at spille kampe - resten af tiden tilbringes i Espelunden. Helst så jeg den renoverede græsbane udskiftet med kunstgræs - så kunne alle hold spille på Islev Skole året rundt - men et mindre lysanlæg omkring skolebanen ville give mulighed for senere træning i "den mørke tid", og vi vil kunne skabe et klubliv i "Hulen" for seniorerne ved f.eks. at kunne tilbyde et billigt aftensmåltid efter træning til alle de studerende.

Jeg håber på sigt også at kunne skabe mere "lir" til alle kampe. Støtteforeningen "Orientexpressen" yder en kæmpe indsats ved - foruden det månedlige banko-spil - også at tænde grillen under kampe og sørge for gode pølser og lækre bøffer, mens

"Hulens" travle personale langer is, toast, sodavand og fadøl over disken. Et sponsoreret stadion-ur, en mobil udskiftningsbænk, bannere med aktuelle sponsor-navne og et mindre lydanlæg til annoncering af sponsorer, målscorere, mållaktievindere mv. vil kunne give den rette kulisse.

Tilbage fra "Ønske-øen" står den fortsat på hård træning og træningskampe. Vi spiller faktisk en rigtig god gang fodbold, og skulle nogle af bladets læsere få lyst at nyde forårsso-len på Islev Skole, kan I holde jer ajour om kampe og aktiviteter på fodboldafdelingens nye hjemmeside www.orientexpressen.dk.

Godt forår til hele Orient.

/Henning – holdleder

Festudvalget

Fastelavn i klubhuset

Hvor var det dejligt, at se så mange mennesker til vores Fastelavnsfest.

Vi fik slået katten af tønden, både børn og voksne.

Bagefter fik vi varmet tæerne med varm kakao og fastelavnsboller.

Sidst men ikke mindst, fik vi kåret årets Konger og Dronninger.



Vi takker for nogle hyggelige timer og glæder os til at se jer, og mange flere, til vores næste fastelavnsfest. Vi har både flere borde og stole.

Husk at hold øje i Orientbladet og på vores hjemmeside, hvor du kan se datoerne for Orients arrangementer. Du kan sikkert allerede nu, sætte et par kryds i kalenderen.

På festligt gensyn
Festudvalget

Håndbold

Årsberetning 2012

2012 var året, hvor ét damehold blev til to damehold! Et stort ønske fra spillerne har længe været at få et dameseniorhold og et oldgirlshold, men desværre er der ikke nok "gamle" (30+) til at det kan lade sig gøre. Derfor er løsningen blevet at lave et hold for de unge piger der har bare en smule ambitioner og et hold for dem, der er lidt mere på hyggeplan. . . . og det er så de to hold, vi har nu.

Vi har stadig vores oldboys veteranhold, som kører stille og roligt - dog har det nogle gange været svært at få noget ud af træningen grundet få fremmødte. Dette ændrede sig i efteråret, hvor vi fik etableret et herresenior hold. Nogle unge gutter henvendte sig efter sommerferien - de havde tidligere spillet i andre klubber rundt omkring, men havde lyst at starte et "hyggehold på lidt seriøst plan". Efter lidt drøftelser frem og tilbage og et møde med alle i Orienshuset, startede holdet op. Det har været en spændende og sjov proces og her efter jul er de også begyndt at vinde nogle af deres kampe, hvilket selvfølgelig er med til at gøre det lidt sjovere.

Håndboldafdelingens regnskab for 2012 sprængte alle rammer. Vi har i mange år haft et budget og regnskab på lidt over 20.000 kr. Det hav-

de vi også i år, men da der kom mange flere spillere end vi havde kunne forudse, så endte regnskabet på omkring 40.000 kr. Dette både på udgiftssiden og indtægtsiden! Tja, nu er det også store summer vi har med at gøre hos os!

Med det vil jeg sige tak til:

Svend for at føre vores månedlige regnskab. Henriette for hendes arbejde som holdleder for damerne. Tina for at have trænet pigerne indtil hun i tirsdags gik på barsel. Nadia for at overtage tjansen som træner for damernes serie 3 hold. Marianne for at overtage tjansen som træner PÅ PRØVE for damernes serie 4 hold. Kristian for hans arbejde som holdleder for de gamle drenge. Ivan for hans arbejde som holdleder for de unge gutter. Anne, som sørger for indkøb af tøj, materialer mv. Lars Vegener for at tilbyde sig til håndboldudvalget fremadrettet - han ved endnu ikke hvilke store opgaver der ligger og venter :-)

Og selvfølgelig en kæmpe stor tak til alle spillerne for at gøre det sjovt at have med håndboldafdelingen at gøre. Jeres gode humør og iver er med til at man godt gider...

/Lene Hummelgaard

Krusliste 2013

GYMNASTIK

5 års krus

0202 Elin Olsen
0239 Britta Fries
0698 Nina Trane Karstenberg
0919 Else Hjorth
1005 Maja D. Frydenlund
1303 Lukas Birkemose
1310 Nicholaj Block Jensen
1512 Kai Vangsgaard
1513 Sven Hvitfeld Rasmussen
1911 Knud Dalsgaard
1916 Flemming Adler
1928 Kurt Bømler
2005 Matilde Olsen
2021 Nanna Ikholt Sørensen
2303 Liva Emilie Ulsing
2304 Nicoline Yde Urth
2305 Frederikke B. Sørensen
2306 Luna Hove Korsgaard
2309 Alba Mughal
2310 Luna Mughal
2313 Maria Nyemann
2320 Tilde D. Frydenlund
2407 Olivia Ea Clemmensen
2409 Emma Nielsen

10 års krus

0129 Hanne Pedersen
0205 Bodil Hartelius
0210 Bente Jensen
0240 Jette Andersen
0603 Caroline Nielsen
0606 Sarah Helmer
0607 Sarah Poulsen
0609 Signe Klitgaard Mortensen
0697 Rikke Nielsen

0908 Marianne Frisch
1204 Helen Enegaard
1612 Frede Enegaard

15 års krus

0140 Halbjørg Soelberg
0234 Inge Rørhøj
0405 Bente Jacobsen
1401 Annika Sunwell Larsen
1404 Frederikke Wibe
1904 Sven-Erik Bertelsen
1905 Asbjørn Hansen
1919 Mogens Fjord Kirkegaard

25 års krus

0203 Randi Riff Jensen
0229 Ketty Prang
1207 Annemarie Larsen
1226 Ruth Sunesson
1610 Ole Sunesson

EL-HOCKEY

5 års krus

9503 Lasse Thomsen

10 års krus

9549 Simon Munk Sivertsen

15 års krus

9514 Mette Estruplund
9550 Michael Grande Jensen
9553 Carsten D. Nielsen

Krusliste 2013

SVØMNING

5 års krus

0293 Aksel Feldborg
0298 Søren Pedersen
0346 Amanda Grønbæk Jensen
0332 Alisson Lodal
0350 Andrea B. Sebbelov
0360 Natalie Halkjær-Roth
0382 Sebastian Johansen
0383 Mikkel Tybjerg
0402 Jesper Adrian
0403 Anny Hollesen
0412 Ditte Weng Larsen
0423 Johannes Bjerre Jokinen
0425 Cecilie Badstue
0428 Mathilde Braux
0429 Alexander Svendsen
0430 Fanny Svendsen
0440 Olivia Bisleth
0464 Philip Dyring
0467 Rikard Aaberg
0615 Caroline Lynge Thygesen-Nim
0662 Therese Dohn
0746 Sofie Nielbo
0990 Fanny Lund Frandsen
1086 Frederikke Borg Sørensen
1092 Thomas S. Kristensen
1154 Astrid Norman Nielsen

10 års krus

0037 Lena Cordsen
0104 Hannah Steenberg
0107 Lone Bøgh Nilsson
0110 Alberte Haurholm
0149 Anne Sophie Hansen
0256 Alberte Poulsen
0393 Sofie Jans

15 års krus

0060 Joen Kaaber
0064 Hans Henrik Havn

FODBOLD

5 års krus

7140 Simone Christensen
7199 Morten Hass
8019 Tommy Due Olsen
8025 Christoffer Toftegaard
8028 Nicki Møller Jensen
8035 Thomas Wells
8036 Simon Sonne Jørgensen
8042 Jan Poulsen
8045 Mikkel Frantzen
8053 Nicklas Marty Johansen
8071 Carina Olsen
8102 Magnus Løvbeck Thorlacius
8126 Maja Weng Larsen
8132 Sofie Wrem
8235 Adam Hundevadt Jørgensen

10 års krus

7342 Michael Frederiksen
7345 Malthe Mehlskov
7368 Per Madsen
7443 Jakob Munk

15 års krus

7115 Finn Christensen
7157 Steen Skovsø Nielsen
7203 Elizabeth Thynov
7534 Nicklas Christensen

25 års krus

7132 Freddy Mertz

Idrætsmærketræning og Sommermotion

Idrætsmærketræning og sommermotion

Starter på Rødovre stadion, Elstedvej
40, tirsdag den 7. maj 2013.

Program er i gymnastiksalene fra
uge 11.

Yderligere information:

Kirsten Bertelsen, 3670 9453
idraetsmaerket@orient-gif.dk

Leif Østergaard, 3042 6562
lfs@ishoejby.dk.

/Kirsten Bertelsen

Idrætsmærkets formprøve

Damer

Rødovre Stadionhal
Torsdage den 18. & 25. april
kl. 9.00-10.15
Susanne Lund Hansen

Mænd

Rødovre Stadionhal 2
Tirsdage den 23. & 30. april
kl. 08.30-09.30
Ingrid Jensen

Damer/Mænd/Unge

Islev Skoles drengesal
Tirsdag den 9. april
kl. 18.30-20.00
Ingrid Jensen

Kontingent for gymnastik i april måned - kr. 110

Selvom du ikke kan deltage på gymnastikholdene i Rødovre Stadionhal i april måned, er du velkommen til at møde én af de nævnte datoer for at tage formprøven.

Har du slet ingen mulighed for at komme på de nævnte datoer så kontakt undertegnede.

/Kirsten Bertelsen

Kommende arrangement

Orients fødselsdag

Det skal fejres..... og det bliver det
lørdag den 4. maj 2013,
kl. 9.00 i Orienthuset.

Når flaget er hejst og der er sunget, byder vi på det store morgenbord.
Der er også en lille en til halsen til de voksne.

Vi ses!



Gymnastik

Tak for denne sæson

Nu vælter det frem med små forårsbedudere, og så ved vi, at gymnastiksæsonen synger på sidste vers.

ORIENTDAGEN

Nu nærmer vi os med hastige skridt afslutningen på gymnastiksæsonen, som i år er lørdag den 23. marts i Rødovre Stadionhal, Elstedvej 40. Vi starter kl. 13.00 og forventer at være færdig ca. kl. 17.00. Program for dagen ses på side 23.

13 af Orients hold vil i dette tidsrum vise hvad de har øvet sig på i vinterhalvåret rundt på holdene. Igen i år får vi besøg af et gæstehold, som er DGI Storkøbenhavns Repræsentationshold. Holdet vil vise os, hvad det kan føre til, hvis man holder gymnastikken ved lige.

Tag hele familien med i Rødovre Stadionhal og få nogle hyggelige timer sammen med gymnasterne. Samtidig bakker man også op om det store arbejde som instruktører/hjælpeinstruktører har lavet, for at dygtiggøre børnene, og de voksne, for at holde kroppen i gang.

Kære forældre, en lille bøn.....

Igen i år beder vi alle forældre om at holde øje med deres barn/børn under opvisningen. Hvis et barn løber ind på gulvet mens et hold er på, kan vi ikke garantere for barnets sikkerhed. Ligeledes ser vi også, at børnene ikke kravler i redskaberne, som står ved ribberne, også her, kan der nemt ske noget, og at få et stort og tungt redskab ned over sig, er ikke særligt sjovt. Samtidig skal vores mænd, der står for ind-/udtagning af redskaberne, gerne kunne komme til.



Gymnastik



Sæsonafslutning

Husk at gymnastiksæsonen slutter den 23. marts med Orientdagen. Et par enkelte voksenhold fortsætter i april måned, hvor der trænes bl.a. til Idrætsmærkets formprøver (se nærmere om dette andet sted i bladet). Hold 19, Morgenmændene, træner tirsdag kl. 8.30-9.30 i Rødovre Stadionhal 2.

Damerne hold 01 og hold 02 (bliver samlet til et hold) og træner tirsdag og torsdag fra kl. 9.00-10.15 i Rødovre Stadionhal 1.

HUSK! For ovennævnte hold er der ingen gymnastik i påskeugen.

Til alle medlemmer der har gået og betalt for hele sæsonen 2012-2013, vil der blive sendt nyt program ud først i august 2013.

Tak for i år og på gensyn i sæsonen 2013/2014. Sæsonen starter mandag den 2. september 2013.

/Elisabeth Petersen

Kommende arrangement

Lørdag den 8. juni 2013 er det igen tid til motion ved det årlige arrangement, som GIF ORIENT sammen med Rødovre kommune "Den sunde by", Rødovre Atletik Club og Balance Club afholder fra Rødovre Stadion, Elstedvej 40.

Se annonce på modsatte side.

Motion-for-alle-løbet, er et motionsarrangement for alle aldre - for familien eller for dig der blot vil motionere i selskab med andre med lyst til motion og frisk luft.

Uanset om du er til løb eller gang, vil der være en rute der passer til dig. Gåturene vil være på ca. 5 km eller ca. 10 km som starter kl. 13.00. Løbeturene der er på 3 km., 5 km. og 10 km, starter kl. 14.00.

Vil du vide mere om arrangementet, så klik ind på www.motion-for-alle.dk og se alt om tilmelding, priser og ruter.

10% af overskuddet fra arrangementet, vil blive doneret til et godt formål, så motionen kommer ikke kun deltagerne til gode.

/Elisabeth Petersen

Kommende arrangement

Motion for alle



LØBET



**GLÆD JER TIL DETTE ÅRS LØB
LØRDAG DEN 8. JUNI!**

Arrangører



RØDOVRE KOMMUNE



Gymnastik- og Idrætsforeningen
ØRIENT

BALANCE CLUB

Motion for alle



www.motion-for-alle.dk

”Mit liv med Lars”

Lille hymne til Mr. Lars V.G.Nar

Lars Vegener har valgt - efter lange, modne og svære overvejelser - at han trænger til et pusterum fra bestyrelsesarbejdet i Orient. Et godt bevis på at han er ved at være en ”træt gammel dreng”. Han valgte derfor ikke at genopstille som næstformand ved generalforsamlingen i februar. Det har fået mig til at tænke lidt tilbage på ”mit liv med Lars” i Orient.

Men først: hvad er det egentlig, han har bedrevet i Orient gennem alle årene?

Så vidt jeg er orienteret, så blev han indmeldt som tidlig teenager i svømmeafdelingen. Han svømmede selv på ”trænerholdet” og ved siden af var han træner for nogle af de andre hold.

Da Lars var i starten af 20’erne begyndte han også at spille håndbold. Lars blev en del af håndboldudvalget, var træner, holdleder og da han var blevet rigtig voksen og følsom blev han formand for håndboldafdelingen. Med den kasket på, var Lars også en del af Orients bestyrelse og her blev han senere forretningsudvalgsmedlem og senere igen næstformand.



I hans tid i bestyrelsen har han bl.a. hjulpet til med ”sjov lørdag”, brugerbestyrelsen i Rødovre hallen, juletræsfest og julemand, fastelavn og Teletubies/Rasmus Klump! Man kan vel sige at festudvalget i mange år har bestået af grundstammen: Lars, svoger og søstre.

Rundt regnet er det nok blevet til omkring 22 år med bestyrelsesarbejde i Orient.

"Mit liv med Lars"

"Mit liv med Lars" startede dengang, hvor der var store Orientfester på Islev skole. Håndbolden sad ved deres bord (der sad jeg), svømning havde deres bord (der sad Lars) osv. Man sad med sine venner, men kiggede de andre meget an Det var dengang vi drak "Orientkander".

Senere var der Borrevejleturene, hvor flere af aktiviteterne tog af sted til DGI's stævne hver sommer. Vi havde hver vores idrætsgren, men der blev ikke drukket ret mange kasser før håndbold og svømning fandt klubfølelsen sammen. Disse ture gjorde at flere svømmere begyndte at spille håndbold (håndbold har altid været dem med de bedste fester).



Håndboldudvalget i 80'erne blev for alvor starten på "mit liv med Lars". Vi holdt rigtig mange møder, som oftest endte i fest! Især i den periode, hvor Lars og flere andre boede i Brunevang. Det var stedet med bar og swimmingpool i kælderen. Denne

kælder gjorde det ud for klubhus og sørgede for at sammenholdet var i højsædet. Det var dengang man blev inviteret til fest i Brunevang MED mad og når man ankom, var der dækket op med chokolademadder og håndbajere!

Vores "trænings" lejre til Skovly og Kobbelsø husker jeg ikke så meget fra - og det ved jeg at Lars heller ikke gør - men det var godt nok sjovt! Især udflugten til Tyrestationen på Falster, hvor Lars udvekslede erfaringer og viden om tyreadfærd med ejeren. Måske det er her jeg skal nævne at Lars havde de fleste af sine erfaringer fra de søde håndboldpiger til håndboldfesterne!

Der var også noget med nogle Ori-entrevyer, hvor forskellige fra hver aktivitet deltog og optrådte. Jeg husker ikke at Lars var med på scenen (han er så genert), men jeg husker helt tydeligt at han var med backstage efter forestillingen, når den overståede lampefeber skulle skylles ned. På en eller anden måde har Lars altid været der, hvor der skulle skylles ned. Det må være noget med hans opvækst i svømmeafdelingen!

(Fortsættes på næste side)

"Mit liv med Lars"

At Lars på et tidspunkt blev gift og fik børn ændrede på ingen måde hans festlige gener! Den vigtigste del af håndboldtræningen var fortsat fadbamserne i 3. halvleg.

Noget af det, som jeg synes der kendetegner Lars er: hans evige tørst, hans altid gode humør, hans tåbelige humor, hans små godmodige spydigheder, hans kommentarer igen og igen på bestyrelsesmøderne (og det er altid de samme ting, han siger) og især hans måde "at tage tingene som de er, uden så mange fordomme og tro på det bedste indtil andet er bevist".



Vi har kendt hinanden i hele vores voksenliv uden dog at være private venner - haft mere eller mindre med hinanden at gøre i perioder - men har altid haft et fælles omdrejningspunkt: "Orient".

Jeg er derfor rigtig glad for at Lars har tilbudt fremadrettet at hjælpe til i håndboldafdelingen. Måske vi skulle starte vores 2. ungdom og holde en pokkers masse håndboldudvalgsmøder.



Og til Hanne: Jeg kan kun sige TAK HANNE for at du kan magte ham. Han har fortjent det, men dilemmaet har altid været, at der ikke er nogle af os andre, der har magtet at påtage sig "opgaven".

/De bedste hilsner
En meget ydmyg Møge

Gymnastik

ORIENTS GYMNASTIKDAG 2013

**Lørdag den 23. marts 2013
Rødovre Stadionhal,
Elstedvej 40**

Program

- | | |
|---------------|---|
| Kl.. 13.00 | Indmarch og velkomst
v/ Jan Quaade |
| Kl. ca. 13.15 | Gymnastik med Orient-hold |
| Kl. ca. 16.15 | Opvisning af DGI Storkøbenhavns
Repræsentationshold
v/Thea, Rune og Lasse |
| Kl. ca. 16.45 | Krusoverrækkelse og afslutning. |

/Gymnastikudvalget

Gratis entre

(Forbehold for ændringer i programmet)

PLUS | 1

TANDLÆGEKLINIK

Åbent kl. 7-19 samt lørdage.
Bestil selv tid på www.plus1.dk

Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT

www.orient-gif.dk