

Veflinge Gymnastik og Idrætsforening

Gymnastikafdelingen



Nyhedsbrev nr. 3-2014

Gymnastik Sæson 2014/15

23. december 2014

Gymnastikken er godt i gang med mange deltagere på de fleste hold. Vi er lidt stolte over at kunne mønstre så mange dygtige instruktører, at vi for voksne kan udbyde almindelige gymnastikhold foruden karate, motionsboksning, løbetræning, DanceFitness, BodyFit, pilates og spinning. Du kan stadig nå at være med, hvis du har fået lyst til at brænde lidt kalorier af efter nytår. Kig ind på www.vgif.dk/gymnastik og se hvilke hold, der tilbydes, og hvornår det foregår. Du er også velkommen til at ringe til instruktørerne eller en fra bestyrelsen, hvis du er i tvivl om, hvor du bedst passer ind. Er du efterløner, pensionist, har aftenarbejde eller på anden måde har formiddagene fri, så er der både gymnastik, spinning og udendørs cykling om formiddagene.

Gymnastikforeningen ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

Ruth Christensen

Veflinges traditionelle nytårsløb.



For 3. år i træk afholdes der NYTÅRSLØB i Veflinge. De foregående år har der været omkring 50 deltagere til løbet, som er et privat initiativ i samarbejde med LokalBrugsen og VGIF.

Det foregår den 31. december 2014 og er for hele familien - både de løbende og de gående. Efter løbet er LokalBrugsen vært med et glas champagne/sodavand og kransekage, og vi ønsker alle hinanden godt nytår. Det er gratis at deltage og løbet starter ved hallen. Kl. 09.30 for gående, kl. 09.45 opvarmning for løberne v/ løbeklubbens trænere Andy & Stephanie Nør Nielsen, kl. 10.00 går starten for løberne.

Der er ingen startnumre eller tidstagning - vi løber udelukkende for hyggens skyld. Ruten er 5 km, men har du lyst et par ekstra km, kan du forlænge turen til ca. 7 km eller løbe 2x5 km.

Det er muligt at invitere andre med via begivenheden "Nytårsløb i Veflinge" på Facebook.



Parkour

Er du til spring over hække og rækværk, løb op ad husmuren, og vil du hellere passere *over* en forhindring fremfor at gå udenom, så er Parkour lige noget for dig. Den grundlæggende idé bag Parkour er at bevæge sig gennem omgivelserne i flow, dvs. at komme fra punkt A til B mest effektivt og hurtigst muligt, udelukkende ved brug af kroppen. Parkour foregår oftest i bymiljøet. Bygninger, gelændere og vægge anvendes til at komme frem på en alternativ måde. Men det er nok smart at have lært grundteknikkerne, inden man begiver sig op over hustagene. Parkour er en fysisk hård disciplin.

Når multibanen står klar bagved hallen, er der også indtænkt parkourbane. Så hvis du vil være klar til at prøve kræfter med den udendørs parkourbane til sommer, så er det værd at have lært nogle tips og tricks først. Veflinge gymnastikforening har en dygtig veluddannet parkourinstruktør, så har du lyst til at prøve kræfter med det, så er du velkommen på holdet efter nytår, hvor der trænes torsdage fra kl. 17.30.

Miniportræt

Signe Rasmussen

Signe Rasmussen studerer Erhvervsøkonomi ved SDU. I fritiden er hun instruktør for 32 piger mellem 6 og 13 år fordelt på 2 rytme hold i gymnastikafdelingen. Det havde været mere naturligt, hvis hun var blevet instruktør i Morud, men Ruth Christensen, formand for gymnastikafdelingen, gav hende tilbuddet i Veflinge, så her har hun nu været i 6 år. Hun var i begyndelsen ved at miste modet, da der kun mødte en enkelt gymnast op til de første timer, men Ruth var vedholdende i håbet om, at der efter efterårsferien ville blive flere. Det første år sluttede med 6 gymnaster, og det er så med årene blevet til 32 fordelt på 2 hold.

Signe har altid selv gået til gymnastik lige fra mor-og-barn til opvisningshold i Sønder sø. 10. klasse tog hun på Ringe Fri- og efterskole, hvor gymnastik er i højsædet, så det har aldrig været svært for hende at sætte pigerne i gang. Gymnastikken sidder så meget i rygraden på hende, at hun ikke behøver at have færdige programmer, men kan improvisere undervejs. Hun aflurer ligesom stemningen blandt pigerne, inden hun sætter musikken på, og de kører ud over stepperne.

Pigerne giver meget positiv respons, og de holder meget af de få, men klare og kontante normer der gælder på holdet. F.eks. må der naturligvis ikke slås og bandes, og til opvisningen kommer alle med håret sat op i hestehale, sorte underbukser, ens tøj og bare tæer. Ligesom børnene, responderer forældrene også med positive tilbagemeldinger, og betaler gerne ekstra for nogle fine hjemmesyede opvisningsdragter.

Signe er meget glad for at se pigerne blive bedre til gymnastik, og føler det som en personlig tilfredsstillelse at være med til at udvikle dem.

Efter efterskoleopholdet i Ringe, gik Signe på opvisningshold i Sønder sø, det var supergodt, men holdet blev flyttet til Bellinge, og det var lidt langt væk.

Lige nu får hun sin motion ved at løbe og cykle samt frekventere fitnesscenter med både styrketræning og holdtræning hvorfra hun får en del inspiration til sine egne hold.



Signe Rasmussen

Veflinge Kirkeskov

Det nye rekreative område bagved præstegården er godt i gang med fondsansøgninger. Og det har allerede båret frugt. Landdistriktsrådet har bevilliget kr. 50.000 til en bålhytte og til borde og bænkesæt.



Der er fondsansøgninger i gang til etablering af den gamle kirkesti der gik tværs over området mod Særslev. Til etablering af yderligere stisystem, samt beplantning. Det første, der skal plantes, er et hasselhegn, som afskærmning ind imod præstegården.

Hvad går du til:

Andreas Trolle

Andreas er 13 år og har gået til karate de sidste 3 år. Det er umuligt med ord at beskrive den energi og begejstring, der lyser ud af Andreas øjne, da vi sætter os til rette ved køkkenbordet for at snakke. Han brænder i den grad for at fortælle om den sport, der så helhjertet har fanget ham. Andreas har før gået til både skydning, spring, svømning og ridning, men det har aldrig for alvor fanget hans interesse. En dag landede der så et program fra VGIF på familiens bord med



Andreas Trolle

tilbud om at træne karate, og det var lige præcis, hvad den unge mand kunne tænke sig: at komme til at slås for sjov. Han har hurtigt udviklet sig, og er rykket op gennem rækkerne. Han har lige fået det brune bælte (gradueringen består af 9 kuy, hvor brun er det 4. og sort er 0), og han er ståltsat på at få det sorte bælte. Der stopper ambitionerne imidlertid ikke, for han vil gerne være blandt de allerbedste. Han træner 1 gang om ugen sammen med holdet, derudover 1 gang om ugen på stævneholdet. Han har allerede vundet én turnering i Bublecup i Ishøj, og har kæmpet sig til en 4. plads ved Danmarksmeisterskaberne i hård konkurrence med de bedste fra alle de store klubber.

Det, der fanger Andreas, er den hårde fysiske træning, kammeratskabet og ikke mindst Kristians leadership. Der er ikke mange teenagere, der siger nej tak til fredagsslikken, fordi træneren siger, det er bedre at spise pasta, når kampformen skal holdes højt til weekendens stævne. Der er ikke nogen tvivl om, at Kristian er det store forbillede, som børnene ser op til.

Træningen består dels af hård fysisk træning dels af teknisk kamptræning, og selvom det ser voldsomt ud under kampene, er det kun tilladt at markere slag og spark. Andreas lægger meget vægt på, at man skal passe på hinanden, selv under kamp.



Men der er ikke mange der kommer fra deres første stævne uden at få en mavepuster, som gør en frygtelig ked af det. Det går over igen efter et stykke tid, og næste gang man skal i kamp, er man bedre forberedt.

Ud over de 2 gange om ugen, han selv træner, er Andreas også hjælpetræner for pigerne og de mindre drenge. Det har han været

i 2 år, og han går meget op i at hjælpe dem til at blive gode kæmpere. Redaktøren og alle andre, der var til forårets gymnastikopvisning, har selv set Andreas og de andre karatekæmpere demonstrere deres styrke, hurtighed og smidighed, og det var fantastisk imponerende.



Halloween 2014

Halloween er godt nok ikke et gymnastikarrangement, men det er et fint arrangement, hvor alle i hele byen er velkomne. I år foregik arrangementet i hallen, således at børnefamilier kunne gå rundt i

fred og ro og lave halloweenpynt. Derudover kunne man presse sin egen æblesaft og komme på byvandring. Dagen sluttede med fakkelloptog til kirken, hvor der var en anderledes gudstjeneste. Byen var pyntet med græskar, som børnehaven havde skåret ud til frygtindgydende ansigter. I hallen, der var pyntet til dagen, kunne man købe alverdens ulækre kager. Det er dejligt, at der er nogen, der har overskud til at lave en dejlig dag for hele byen og dejligt, at der er mange, der møder op og deltag. Lokalrådet står bag dagen, men alt arbejdet i hallen stod Tine Rosenlund for. Tak til hende.

Mountainbike

Vintertiden bruges af mange racerkørere til at køre mountainbike. Således også i Team Nordfyns Cykelklub. Her er der 18 ryttere, der har løst licens til at måtte køre på Langesøskovens 20 km MTB spor. Nogle kører meget hurtigt og lever livet lidt farligt på de svære SORTE spor. I forbindelse med nogle af de tekniske udfordringer er der lavet såkaldte Chicken runs, der vist kan oversættes til kyllingespor. Det er dem, jeg selv benytter, når jeg selv kører. Det er dejligt at køre rundt i skoven, der forstyrrer man ikke de gående og løbende. Og som skrevet, kan man tage kyllingesporet, når det bliver for udfordrende.

Har du licens, er du meget velkommen til at møde op søndage kl. 9.30 ved hallen. Så har du nogen at følges med. Det nyeste i Langesø er en teknikbane, hvor du kan øve dig i at køre op og ned ud og ind og over træerødderne. Som medlem af Team Nordfyn kan licens til Langesøskoven købes for 500 kr.

Julespinning

Skulle uheldet være ude, og du er kommet til at spise for meget mad i julen, så er der hjælp at hente i Veflingehallen. Mandag d. 29.

december kl. 18:00 køres der spinning. Alle er velkomne, også selv om du ikke har prøvet før. Mød bare op, men husk håndklæde og drikkedunk.

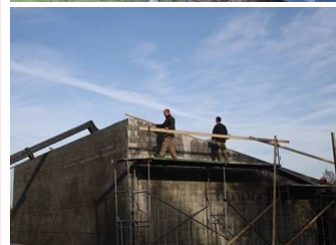


Veflinge Multibane

Den 11. september startede projektet op med udgravning til fundament. Frivillige med gravemaskiner, tømrere, murere og andre, der har haft lyst til at hjælpe til, har rejst væggene til squash- multibane og depotrum.

Der er lagt tag på en del af det også. Anden etape starter når vinteren går på hæld. Murerne skal pudses, banen skal graves ud, og der skal laves en stabil bund, inden der bliver lagt kunstgræs på. Dato for indvielsen er sat til en gang i foråret. Der mangler stadig nogle penge, men der er ansøgninger ude ved flere fonde.

Jury Jørgensen og Torben Eriksen takker alle, der har hjulpet til i efteråret, og håber på at mange også vil hjælpe til i det nye år. Har du lyst til at give en hjælpende hånd, så kontakt Torben eller Jury.



Her på redaktionen vil vi ønske alle vore læsere en rigtig glædelig jul samt et godt nytår!



Anne Margrethe Dalskov og Bjarne Sund Laursen

Besøg vores hjemmeside www.vgif.dk - Du finder mange nyttige informationer om såvel gymnastik som de øvrige afdelinger. Under gymnastik kan du til- og afmelde vores nyhedsbrev. Cykelholdene har deres egen hjemmeside på www.teamnordfyn.dk.

Redaktionen:
ar:

Anne Margrethe Dalskov
Bjarne Sund Laursen.

Mobil: 26 18 19 19
Mobil: 27 100 300

E-mail: amdalskov@mail.dk
E-mail: bjarne@oberlix.dk