

Veflinge Gymnastik og Idrætsforening

Gymnastikafdelingen



Nyhedsbrev nr. 3-2012

1. september 2012

Hvor er det dejligt at sidde her hvor sommeren synger på sidste vers, at glæde sig over alle de aktiviteter der starter lige rundt om hjørnet. Gymnastikafdelingen byder på rigtig mange gode tilbud. Der er et bredt udvalg af gymnastik i traditionel forstand, men også mange nye, som vi håber animere til specielt de unge i byen. Vi har forsøgt at lave en lille appetitvækker på nogle af de nye aktiviteter som vi håber målgruppen vil tage godt imod.

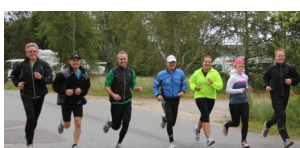
Desuden ser vi tilbage på en god Sportuge, hvor der også blev budt på nye initiativer. Når man ser tilbage på sportsugen, er det ret imponerende hvor mange aktiviteter der bliver afviklet. Hvis vi sammenligner med de 1000 indbyggere der er i Veflinge, mod Odenses 250.000 så skulle de stramme ballerne, hvis de skulle lave en forholdsvis lige så stor begivenhed. Det understreger at lokalrådet's slogan "Veflinge Liv og Fælleskab" ikke er taget ud af den blå luft, men er underbygget med realiteter.

Løbetræning:

Hvis man har fulgt med på Facebooksiden "Veflinge løbere", kan man blive helt svedt ved tanken om alle de løb folk herfra deltager i. Det være sig lige fra marathon over ½ marathon til 3 km, og en del af dem løber i Veflinge Løbeklub. Du kan også blive en del af dem. Det er bare at møde op mandage kl. 17.30. Der er træning både for begyndere og for dig der



Der bliver lagt vægt på interval- og bakketræning ud over alm. løb.



Det er sikkert, at man kan blive en god og bedre løber af at være med i Løbeklubben. Der afsluttes med deltagelse i et løb til foråret.

Både Stephanie og Andy, er uddannede DGI-løbeinstruktører.



Kan man cykle til paris på en uge?

"Ja, hvis Lars Løkke kan, så kan vi også". Sådan sagde Bjarne Schaldemose og jeg i et festligt lag for et par år siden. Vi planlagde derfor at bruge en uges ferie sammen med familien, hvor de i 7 dage kørte fra den ene campingplads til den næste, mens vi cyklede de 1.250 km med i alt

7.000 højdemeter mod Paris.

Vi var dog lidt usikre på, hvor hårdt det ville blive at køre strækningen når man kun er 2. For alle der cykler lidt ved, at det er væsentligt lettere at cykle, når man ligger på hjul.

Vejret var med os, da vi kørte ad både de gode og de dårlige cykelstier i Nordtyskland, hvor vandbeholderne skulle bindes fast i holderne. Holland bød på cykelstier, som nærmest var cykel motorveje. Op og ned af bakke på Belgiens rigtig dårlige asfalt. Ad en grusvej ind i mellem, og uden om veje, hvor ruteberegneren ikke lige have forudset, at der var cykling forbudt.

Vejarbejderne havde vi af gode grunde heller ikke lige forudset, og vi måtte til tider køre imod færdslen og slæbe cyklerne over grusbunker eller køre mindre omveje.

Men intet kunne stoppe os, og efter en mindre selvmords aktion de sidste 20 km inde i Pariser trafikken, kørte vi til sidst stolte, glade og lidt trætte ind ad Champs Ellysees. Der stod familien med danske flag for enden af brostenene ved Triumf Buen. Så er en stol, en kold øl, en pizza og vores service



Johnny Larsen

Miniportræt

Lone og Alex flyttede til Rugårdsvej tilbage i 1975, og selv om de hørte til Veflinge skoledistrikt, følte de sig mere knyttet til Morud, hvor de også startede med at spille



badminton. Skæbnen ville dog at Lone Lone Lundahl lå på fødegangen samtidig med Ruth Christensen, som hurtigt fik Lone inddraget i gymnastikafdelingen i Veflinge.

Lone har altid været en aktiv motionist, med både gymnastik, volleyball og svømning, hun har også altid haft en passion for at medvirke til, at lokalsamfundet og nærmiljøet fungerer godt. Derfor var det nærmest en selvfølge, at hun engagerede sig i både bestyrelser og som udøvende træner.

Lone gik ind i gymnastikudvalget i 1987, og blev senere formand, samtidigt med at hun fortsatte som instruktør. Da der blev taget initiativ til Veflingehallen, var både Lone og Alex meget aktive i arbejdet med at samle den fornødne kapital ind til byggeriet.

I 1991 oprettede Lone et gymnastikhold tirsdag formiddag i hallen, og det har som et af de, for tiden, største hold i gymnastikafdelingen kørt lige siden, hvor det nu starter ny sæson nr. 22. Hun har også i mange år været sekretær i Badminton udvalget, som dengang var en meget stor og aktiv afdeling, med spillere på division niveau.

De senere år har Lone trukket sig ud af udvalgsarbejdet for at bruge sine kræfter som instruktør, det bliver stadig til flere hold i gymnastikafdelingen og på Plejecentret hvor hun har "Ældre i bevægelse". Hun elsker at provokere de ældre til at lave øvelser, som de ikke selv tror, at de kan. De ældre er flydt med humør og livsmod, og ind i mellem bliver de pjattede og opfører sig næsten som børn igen, og så er det rigtig sjovt.

Lysten til at stille op som instruktør igen og igen, kommer sammen med den energi og glæde de aktive udstråler, når musikken spiller og humøret er højt. Og så er der da en tilfredsstillelse i at se 30-40 mennesker adlyde og gøre som jeg siger. Man kan leve længe på de skulderklap og positive respons som jeg får.

Lone har også særdeles velfortjent modtaget dronningens 40 års fortjeneste medalje for sit lange virke på OUH.

Ungedomsbike!

Er der nogen der tør tage udfordringen op med Jeanette!

Du skal stå tidligt op, hvis du skal hyle Jeanette ud af det. Der er fart over feltet, landskabet er meget bakket, og der bliver skruet op for musikken.

Det nye initiativ er målrettet til de unge, der gerne vil træne, men gerne sammen med at der holdes fest, for fest bliver der hver tirsdag i hallens spindingslokale.

Spinning er fantastisk konditionstræning og så har den så godt som ingen bivirkninger. Det virkelig hårdt mens man kører derud af, men 10 minutter efter timen er stoppet, breder velværen og energien sig i kroppen, og det er ikke som løb eller anden idræt, at man næsten ikke kan gå de næste 3 dage efter træning.

Hvis du ikke har prøvet det før, så er du velkommen til at komme op og prøve 2 gange inden du beslutter dig for at melde dig på.

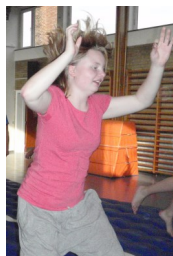


Parkour,

Vi har i år også indført flexmedlemsskab for børn. Parkour og karate er 2 af de aktiviteter der indgår. Parkour er spring over, under og mellem forhindringer. Man springer højt, langt og meget. Kom og være med. Jonas og Sune tager godt imod dig på fredage fra kl. 15.30.

Karate, som jo er kampsport, har en yderst kompetent instruktør, nemlig Christian, som har dyrket karate i mange år
karate er onsdage fra 18.00-19.00 Karate foregår i hallen.

Børneflex:



Der er efterhånden en bred vifte af tilbud i gymnastikafdelingen til børn. Derfor her der fra i år indført en flexordning for børn. I flexordningen er holdene: Spring, rytme piger, parkour og karate. Derudover har man med et børneflex medlemskab mulighed for at deltage sammen med en forældre i eksempelvis Zumba eller spinning. Børneflex koster kr. 550 for hele sæsonen 2012/13.

Karate



Motionsboksning:

Så er der indkøbt boksehandsker og boksepuder, så har du lyst til at prøve kræfter med motionsboksning så mød op på mandage kl. 19.30. Det er for både mænd og kvinder over 16 år.

Det er intensiv træning der giver god kondition, men der er også fokus på teknisk grundtræning. Der bruges sjippetove, ribber og boksepuder. Det er Mathias Skovsende der hævler dig igennem og hjælper dig boksehandskerne på.



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.

Reportage fra Sportsugen 2012



Gode sommerminder fra en glad sportsuge, hvor også vejret viste sig fra den helt optimale side.

De mange aktiviteter blev afviklet i fantastisk flot stil, med mange engagerede frivillige, som skabte en uforglemmelig oplevelse.

Det er fantastisk at byen kan afholde et så stort arrangement som en sportsuge med masser af fodbold, cykelløb både til ræs, familie og præcision, løb, dyrekue, spring og legeland. Samtidigt var der liv i de mange boder lige fra skydetelt, tombola, øl udskænkning, slikbod, cafeteria, griller, fiskedam og kagebod. Derudover blev der afviklet flere spil fra sponsorcykelløb, plant et flag til hønseskidning, for ikke at nævne bankospil, gadeturnering. Samt fester i hallen for både voksen og børn.

Fællesspisning:

En af de nyheder, som er kommet til i år er lørdagens fællesspisning, hvor Laila Pedersen med sit køkkenhold fremtryllede et dejligt pølsebord med en sild og en lun frikadelle. Fordi festaftenen var flyttet til den første lørdag, var der blevet plads til dette nye initiativ. Spisningen var tæt på at blive aflyst, fordi der kun var 11 tilmeldte da fristen udløb. Det endte imidlertid med at 130 personer deltog i spisningen, som også var prissat yderst familievenligt.



Plant et flag:

Mogens Rasmussen havde fundet på en sjov konkurrence, hvor det gjaldt om at placere et flag tættest på ukendte skatte i form af en andel af omsætningen. En kæmpe plade udgjorde det usynlige skattekort, hvor man kunne placere et flag. Ved afsløringen blev de 3 skatte lagt ind på pladen, så man kunne se hvis flag der var kommet tættest på.



Ringridning på cykel:

Efter en lidt forsigtig start, hvor folk lige skulle se tingene an, blev der dystet i både beherskelse af en cykel samt præcision. Der blev startet med de store ringe, som efterhånden som konkurrencen skred frem, blev mindre og mindre. Til sidst var ringen kun et spændebånd på størrelse med en fingerring. Der manglede ikke kommentarer fra



Dyreskue

En nyskabelse i sportsugen var et børnedyreskue. Der var ikke så mange med, men dem som havde taget deres kæledyr med havde en rigtig fin dag. De mindste fik også mulighed for at prøve en ridetur på en pony. Anne Margrethe Schultz var i høj grad med til at gøre dagen god for både udstillere og tilskuere, og hun stiller op igen til næste år. Børn, I kan bare gøre Jer klar!

Årets VGIF'er

Claus Loof uddelte på vegne af hovedforeningen igen den ærefulde titel som Årets VGIF'er, som i år tilfaldt undertegnede.

Jeg vil gerne her kvittere for titlen ved at udtrykke min glæde over at få lov til at arbejde med i det fantastiske engagerede fællesskab der er i Veflinge.



Fra støtteforeningen siger vi tak til alle. Både dem som har vist deres støtte ved at besøge sportsugen såvel som alle der har hjulpet til med stort som småt. Vi glæder os til næste år!

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.

Redaktionen:

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