

# Veflinge Gymnastik og Idrætsforening

## Gymnastikafdelingen



Nyhedsbrev nr. 1-2013

05. februar 2013



Ditte  
Bove-Qvistgaard

### Byens juletræ – hurra for et godt initiativ

Nogen har måske stillet sig selv det spørgsmål: Hvem har egentlig sat gang i opsætning af det flotte juletræ, som de sidste 4 år har prydet parkeringspladsen ved forsamlingshuset? Svaret er, at juletræet er opstillet på initiativ af Ditte Bove-Qvistgaard og Inge Mørk, som fik ideen. De søgte og fik lov af Nordfyns kommune til at grave et rør ned på parkeringspladsen. De har mødt stor opbakning, blandt andet har Alice og Mogens Pedersen sponsoreret de flotte træer, lyskæderne har borgerforeningen betalt, strømmen til lyskæderne sponsoreres af Veflinge Autoservice v/Poul Arne Sørensen, og børnehaven laver den laminerede juletræs-pynt som kan holde til vejr og vind.



Tænding af juletræet laves i samarbejde med Forsamlingshuset og Brugsen. Sidste nye er salg af æbleskiver, som er med til at finansiere julemanden og hans flødekarameller.

### Jens Mogensen

#### - fra 0 til supermotionist -

Jens Mogensen har ikke siden ungdomsårene med racercykel været aktiv motionist, men i 2009 ændrede han sin livsstil markant. Han er nu en af de mest aktive medlemmer i VGIF, hvor han ud over at løbe, også spiller volleyball og badminton, og kører spinning og cykler i Team Nordfyn.



I sommeren 2012 satte han sig det mål, at han hen over efteråret ville forbedre sin hastighed til at løbe magiske 4 minutter pr. km. Andy udarbejdede derfor et løbeprogram på et forløb over 12 uger. Det stiller store krav til selvdisciplinen og viljestyrken at følge et hårdt og stramt løbeprogram, udtaler Jens, men det bliver lidt nemmere når holdkammeraterne står klar med opbakning og skulderklap. Andy og Stephanie har desuden været gode til give råd og tips til at holde gang i træningen.

Programmet afspejlede de træningsmetoder som bruges i de ugentlige træningsaftener, med intervaltræning, 10-20-30 koncept og bakketræning. Målet er ikke helt i hus endnu, men 4:22 er meget tæt på. Jens løb i 2012 Langesøløbet 7,3 km på 32:41, hvilket er 11 minutter hurtigere, end da han deltog i det samme løb i 2009.

Jens var med fra starten, da gymnastikafdelingen oprettede et løbehold med Andy og Stephanie som instruktører, og det var en meget positiv oplevelse. Han opdagede, at løb var meget mere end blot at løbe en tur i skoven. Den varierede træning har betydet væsentlig forbedrede tider for Jens og i øvrigt alle de andre på løbeholdet.

### Miniportræt

Anne Margrethe - krop og sjæl  
Ildsjæl med engagement i både  
gymnastik, lokalråd og  
menighedsråd.

Anne Margrethe flyttede til Veflinge i 1996, og startede kort tid efter med at gå til gymnastik. Hun har altid levet en sund livsstil med masser af motion, lige fra de unge dage hvor hun blandt andet dyrkede roning på eliteplan, og var tæt på en billet til OL.

Hun havde gennem 10 år ledet springhold for børn i Balslev, så det var derfor naturligt for hende at fortsætte arbejdet i VGIF. Hun startede senere også voksenhold i skigymnastik og pilates.

Hun syntes, at det er sjovt og spændende at udvikle gymnastikken, og derfor har hun også valgt at sidde i bestyrelsen siden 2000. Hun er god til at få ny ideer og finde løsninger på problemer og ikke mindst at få dem omsat til handling. Det kom blandt andet til udtryk, i forbindelse med sagen om skolelukning, hvor hun stod bag ideen om at lave Veflingefilmen, der kunne vise politikerne, hvad skolen og byen har at byde på. Hun udtaler, at det er en fornøjelse at kombinere fritids- og arbejdsinteresser, hvor hun også arbejder med krop og muskler. Hun udvikler selv øvelser, der træner præcist de muskler og led, som hun vil have trænet. Hun kan særlig godt lide pilates gymnastik fordi øvelserne er langsomme, og gymnasterne således kan nå at mærke, hvilke muskler der trænes. Hun har mange års erfaring, og i foråret 2013 kan hun fejre 30 års jubilæum som zoneterapeut og massør.

Hun sidder desuden på 3. periode i menighedsrådet, hvor hendes mission er at gøre Kirken til et sted, hvor alle har lyst til at komme. Blandt andet ved at medvirke til at arrangere nogle af de alternative gudstjenester, såsom sportsgudstjeneste og spagettigudstjeneste mv.

Ud over gymnastikken træner hun også løb, landevejscykling, mountainbike og roer i havkajak.



Anne Margrethe  
Dalskov

# Gymnastikopvisning

Det er når foråret nærmer sig at gymnastikkens højdepunkt løber af stablen. Nemlig forårsopvisningen.



Alle instruktører arbejder i øjeblikket på højtryk med at få opvisningsmaterialet til at være klar, så gymnasterne kan nå at lære programmet inden opvisningen.

Sæt kryds i kalenderen: **Søndag d. 10-03-2012 fra kl. 13.30**

Vi har mange ting på programmet i år, rigtig mange dygtige hold. I kan bl.a. glæde jer til:



Karate



Parkour



Zumba

## Team Nordfyn

Det er ikke alle der har været i vinterhi, idet en del af rytterne har anskaffet mountainbikes, og har brugt søndag formiddag til at køre rundt i Langesø. Der er faktisk et stort område i Langesøskoven, som man som gående normalt ikke kommer i. Har du en Mountainbike er du velkommen til at møde op ved hallen søndag formiddag kl. 9:30.



Landevejs cyklingen starter tirsdag den 2. april 2013. Vi mødes ved hallen kl. 17:30.

## Gymnastik i Veflingehallen

Gymnastikafdelingen har altid levet lidt for sig selv på skolen. Hvis man ikke går til gymnastik, ved man ikke rigtigt hvad der foregår og hvem der sidder i bestyrelsen. Selvom man går til gymnastik på et hold er der ikke plads til at kigge på det hold der er før eller det som kommer efter. Og vi deltager ikke i stævner og opvisninger, som de andre afdelinger. I

Trods det har gymnastikafdelingen succes. Så meget at der ikke er tider nok i gymnastiksalen til alle hold. Derfor har vi flyttet et par af vores hold til hallen. Ud over Lones tirsdagshold, som altid har været i hallen, er også årets store succes BodyFit og Karate flyttet. Derfor har man mulighed for at smugkigge lidt. Vores karatebørn træner onsdag fra 18 - 19:00 er meget dygtige. Derudover har vi selvfølgelig også spinning.

At vi i gymnastikafdelingen viser os i hallen, gør at vi føler os mere som en del af VGIF, det er faktisk godt, eftersom vi blot er én af de fire afdelinger.

## Nytårsløb 31. december 2012

En ny tradition ser ud til at være født i Veflinge – nemlig nytårsløbet.

En strøtanke på Facebooksiden "Veflinge Liv og Fællesskab" fra



Maibritt Buchhave satte gang i sagerne. Brugsen sponsorerede champagne og kransekage, som Rene stod for at skænke op. Der var mødt mere end 50 personer op. Desværre var vejret ikke allerbedst og der var udsigt til blæst og regn, så derfor var der ikke så mange gående på ruten. Til gengæld var der knap 40 der tog løbeturen på 5 km, eller den lidt længere omkring Farstrup. Det var en rigtig festlig måde at starte nytårsfestlighederne, så sæt endelig et par timer af til næste år.

## Veflinge Lokalråd

Lokalrådet har nu fungeret et år, og er ved at finde egne ben at stå på. Der er mange ting at gå i gang med. Noget af det vigtigste har været hjemmesiden [www.veflingeportalen.dk](http://www.veflingeportalen.dk). Den er nu gået i luften, og der arbejdes på at gøre den funktionel og nem at navigere rundt i.

Lokalrådet er ved at samle alle relevante oplysninger sammen om Veflinge, har du bidrag, bedes du venligst kontakte Anne Margrethe Dalskov.

D. 6. marts kl. 19:30 er der generalforsamling, som afholdes på læreværelset på Veflinge skole.

## Generalforsamlinger:

Gør din indflydelse gældende, der er brug for din mening. Kom med til de generalforsamlingerne som endnu ikke er afholdt i Veflingehallens Cafeteria.

Gymnastik  
Støtteforeningen  
Team Nordfyn  
Hovedforeningen

06. februar kl. 19:00  
07. februar kl. 19:00  
26. februar kl. 19:00  
11. marts kl. 19:00

Besøg vores hjemmeside [www.vgif.dk](http://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:  
ar:

Anne Margrethe Dalskov  
Bjarne Sund Laursen.

Mobil: 26 18 19 19  
Mobil: 27 100 300

E-mail: [amdalskov@mail.dk](mailto:amdalskov@mail.dk)  
E-mail: [bjarne@oberlix.dk](mailto:bjarne@oberlix.dk)