

Veflinge Gymnastik og Idrætsforening

Gymnastikafdelingen



Nyhedsbrev nr. 2-2015

17. september 2015

Gymnastik sæson 2015/16

Så er gymnastiksæsonen 2015/16 i gang. Der er godt gang i de fleste hold, men det er ikke for sent at springe på, hvis du har glemt at sæsonen startede i uge 36. Apropos spring, så har vi i år startet et hold spring for voksne. Der er gode modtagere, så mød bare op onsdag kl. 20:00. Hvis du ønsker yderligere opvarmning, så kan du hoppe på herreholdet – det er timen før, nemlig onsdag kl. 19:00.

Vi har indført et nyt tilmelding- og betalingssystem i år. Så her under er en udførlig vejledning til, hvordan du tilmelder dig de hold du ønsker at gå på.

<http://www.vgif.dk/images/Gymnastik/2015/Convensus%20vejledning.pdf>

Gunnar Engelstad

Gunnar er meget seriøs og målrettet med sin deltagelse på gymnastikforeningens hold. Han løber således på løbeholdet om mandagen, onsdag er det først pilates og senere herregymnastik, for endelig at slutte af med spinning om torsdagen. Han er selv sagt meget glad for flexordningen som giver ham mulighed for at deltage på alle 4 hold for blot 775 kr.



Egentligt er det løb, som Gunnar er bedst til, men det er for ensidigt kun at løbe, og medfører for mange skader. Derfor suppleres med pilates og herregymnastik for at styrke især muskelkorssettet i mave og ryg. Med spinningen styrker han hjerte og kredsløb. Så alt i alt er programmet sammensat, så hele kroppen bliver trænet. At Gunnars krop ikke er fuldstændig perfekt slimline skyldes, ifølge eget udsagn, at han er meget glad for mad og vin. Gunnar har tidligere løbet langt, og gennemført flere maraton og halvmaraton, men alderen kommer heller ikke han uden om, så efter en del skader, er han begyndt at træne mere alsidigt. Han kan dog stadig klare de godt 21 km fint under de 2 timer.

Det sociale menneske som Gunnar også er, skal også plejes. Det gøres til herregymnastikken med et efterspil i omklædningsrummet og på løbeholdet er det ikke ualmindeligt, at der "fejres" små og store begivenheder, ved at løbetræningen afsluttes privat på terrassen eller i carporten med lidt godt til ganen. Her er der god lejlighed til at snakke om stort og småt, og sladder er slet ikke forbudt.



Anja Knudsen

Ildsjæl med power og hjerte

Anja og Jess måtte slå op på krak for at finde ud af hvor landsbyen Veflinge lå. Ingen af dem havde hørt om den, før de i avisen i 2007 havde set et hus til salg på Lindebjerg. På vej tilbage til Odense undrede de sig over hvor byen egentlig var, for de havde kun set det, der ligger ind af Banevej og det første stykke af Lindebjerg. Men ejendomsmægleren havde forsikret dem om, at der både var børnehave, skole og Brugs. De havde netop fået deres andet barn, Frederikke og ville gerne have et hus med mere plads.

Sophie på 4 år kom i børnehave, og mor gik aktivt ind i bestyrelsen. Derved følte Anja hurtig en tilknytning til byen, og glæden ved at der er nogen der hilser på en, er bare stor når man flytter til et nyt sted.

I Herfølge, hvor Anja stammer fra, har hun altid gået til gymnastik, så det var en selvfølge at Sophie også skulle prøve. Da Sophie var tæt på de fem år, var det på Lone Warns Løppehold. Efter endt barsel, kom Frederikke i dagpleje hos Mia Helsingreen, og det blev også til venskab, ja så var det ligesom familien var blevet fuldt integreret i Veflinge. Da far, mor og barn holdet manglede leder, var det helt naturligt for Anja at træde til. Hun skulle alligevel være der med Frederikke og havde mange års gymnastikerfaring med sig i bagagen. Siden fulgte hun med opad og overtog Løppeholdet, som hun stadig har. De sidste to år har Anja også haft det lille springhold.

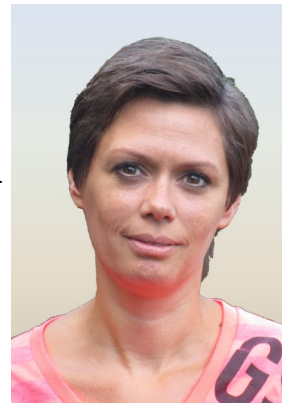
Så på 10 år i byen har hun haft 7 hold, det er da imponerende. Ifølge hende selv kræver det frivillige arbejde en forstående mand og det må man sige om Jess, for ud over børnehave og gymnastik har hun også lagt et stort arbejde i Sportsugen, hvor hun blandt andet, sammen med Mia Helsingreen, de sidste 2 år har stået for mad og drift af Cafeteriet. Da Lektiecafeen for syriske flygtninge startede op, var Anja også med. Anja er en stor kapacitet for byen, der gerne op stiller op og er med til at gøre en forskel.

Overskuddet til at være instruktør får Anja blandt andet, ved at se glæden i de små ansigter der lyser op, når de kommer ind i gymnastiksalen, og brænder efter at komme i gang. Det er bestemt en bonus oveni, at føle sig ubetinget værdsat af de små. Hun nyder samværet med børnene og at følge deres udvikling motorisk, fysisk og socialt.

De lidt større børn på springholdet, er ikke helt så spontane i deres glæde, stod det til dem, skulle der bare tumles på airtracken hver gang. De skal i højere grad motiveres til at træne målrettet og seriøst. Det kræver forberedelse og planlægning at få kedelige koldbøtter til at blive spændene når børnene hellere vil lave saltomortaler.

Sidst på sæsonen kan jeg godt blive lidt træt og længes lidt efter afslutning, siger Anja men når efteråret nærmer sig vender lysten og energien tilbage igen og så glæder jeg mig til at komme i gang.

Anja er uddannet frisør, men på grund af skulderproblemer, har hun været nødt til at skifte erhverv. Efter at have læst en del enkeltfag på HF og haft en periode som pædagogmedhjælper på Havrehedskolen er hun lige startet på lærerseminaret. Det er ikke 4 år på vand og brød, men lidt i den retning - i hvert fald 4 år på SU.



Anja Knudsen



En instruktørs overvejelser.

Uge 36 er tiden hvor gymnastik og andre vintersportsaktiviteter starter op. Uge 36, det er ensbetydende med, at jeg som instruktør skal have musik og program klar til en ny sæson. I løbet af sensommeren har jeg gået og lyttet til musik, lavet øvelser og program, så det er klar. Det er altid spændende at se hvor mange der kommer på ens hold. Er der mange fra sidste år der gerne vil fortsætte, og er der mange nye, der gerne vil lære noget nyt?

Når dagen og tidspunktet kommer, tror jeg de fleste er lidt nervøse for hvordan det går. Jeg er i hvertfald. Kan jeg nu huske at sige, hvad jeg har planlagt, kan jeg huske øvelserne, og få forklaret på en enkel måde hvordan øvelserne skal laves. Kan jeg nu få de øvede til at synes at det ikke er for let, og begynderne til at synes at det ikke er for svært.

Der kan være mange grunde til at man vælger at være instruktør. For nogles vedkommende har man selv børn på holdet. For mit eget og mange andres vedkommende, er det fordi vi holder rigtig meget af den motionsform vi underviser i. Uanset hvad der har ført til at man bliver instruktør, så brænder vi for gymnastikken. Min første tanke, da jeg tændte musikken til første træningsaften var, YES hvor er det skønt at komme i gang, og glemt var alle bekymringer. Nu er det efterår.

Vi har mange spændende hold, det er ikke for sent at komme i gang. Se programmet på www.vgif.dk eller mød bare op.

A.M.Dalskov

Årets VGIF'er Torben Eriksen og Jury Jørgensen

Torben og Jury har hver for sig gjort en stor indsats for både fodbold og Badminton/Volley afdelingerne, men sammen har de bevist, at 1+1 ikke nødvendigvis kun er 2. Deres indsats har ikke



skabt mirakler, men det er tæt på.

De to var trænerne der førte fodboldpigerne til guldmedaljer i Ekstrabladets Danmarksmesterskab i skolefodboldturnering i 2011.



Jury og Torben har derudover vist initiativ ud over det sædvanlige i forbindelse med projekt Multibane i Veflinge. De har fået idéen, udarbejdet beskrivelser og skitser, søgt fonde til finansiering, indhentet tilbud, kontakten lokale håndværkere og frivillige, og ikke mindst lagt mange praktiske og frivillige timer på byggepladsen. Det kræver både mod og engagement at løfte et projekt af denne dimension fra idé til virkelighed. Igennem hele processen har de to frontløbere udvist stærk vilje og stor ihærdighed. Multibanen vil blive et spændende aktiv for Veflinge, der kan være med til at samle byen på kryds og tværs i den sunde sags tjeneste. Multibanen vil tiltrække brugere også udenfor idrætsforeningens normale medlemskreds. For eksempel er der etableret Nordfyns eneste squashbane. De har om nogen fortjent at blive hyldet som årets VGIF'er. **Stort tillykke!**

Sportsugen 2015

er overstået i god ro og orden. Og med et godt overskud på ca. 100.000 kr., til deling af de 4 afdelinger i VGIF.

En del af aktiviteterne var de samme gammelkendte, og det er hyggeligt med genkendelse, som sponsorcykel-løb, supercup eller familiecykeltur. Hønseskidningen om søndagen er altid populær.



Nogle aktiviteter har været nye i år, som for eksempel at sportsgudstjenesten er flyttet op i ølteltet. Præsten følte sig lidt beklemmt ved situationen, - at møde op på sportspladsen i præ-

stekjole var lidt grænseoverskridende. Men det var en overordentlig god oplevelse, rigtig hyggeligt, gode salmer og et par bevingede ord fra præsten til at tage med på vejen. Det bliver fra og med i år til en fast tradition fremover. Familiecykelturen og supercup var blevet flyttet til lørdag, det var en god ide, da der var mange flere mennesker på pladsen. Og så blev der arrangeret 5-kamp for børn, som også blev en succes, der bliver gentaget næste år.



Vindere af sponsorcykelløbet 2015 var:

- Racere: 1. Jens Mogensen og Michael Trolle
2. Johnny Larsen og Bjarne Schaldemose
Citybike: 1. Anders Engelstad og Andreas Rasch
2. Charlotte og Sten Nicolaisen

Indvielse af Multibanen



Lørdag den 1. august 2015 var der indvielse af vores nye multibane, med talere, kransekager og vin. Borgmester Morten Andersen lykønskede byen med dens nye attraktion til både børn og voksne. Jury fulgte efter og udtrykte sin forhåbning om at banen vil blive benyttet. Der er et væld af muligheder, lige fra fodbold og håndbold til volleyball, tennis, squash, street hockey og meget mere. Han takkede alle sponsorer, lokale håndværkere og de mange frivillige der har lagt et stort arbejde i projektet.



Uden Torben og Jury ville banen end ikke været ude af idé stadiet

Jury og Torben med pokalen

Jakob Pedersen

Cykelløbet Århus – København

380 km med mere en 3.000 cykelryttere

Team Nordfyn havde 3 ryttere med,. Alle gennemførte:

Jens Mogensen: 14 timer 00 minutter

Jakob Pedersen: 15 timer 12 minutter

Jørn Rytter: 16 timer 52 minutter

Uanset placering er det en bedrift og en rigtig mandoms prøve at gennemføre Danmarks længste cykelløb. Jakob ønske var ikke bare at gennemføre, men også at gøre det i en god tid. Trods 3 punkteringer og et hjulskift undervejs, når han i mål som nr. 418 ud af 3040 hardcore cykelryttere, og det er særdeles flot klaret.

Her er Jakobs historie om at deltage i så langt og krævende løb.

Der er stor nervøsitet i det lille hjem i Veflinge aftenen før det store løb, og det kniber med nattesøvnen. 380 kilometer er langt, rigtig langt. Men da Jakob ankommer til Århus og møder 3.000 andre ryttere er stemningen og humøret helt i top. Da løbet starter kører Jakob stærkt og lægger sig i front i sin gruppe det meste af vejen, til det første pitstop som er i Horsens. Strækningen på 57 km bliver kørt med en imponerende gennemsnitsfart på næsten 31 km/t.

På vej mod Vejle, går det galt første gang. Vejen er våd, han punkterer og bruger ca. 10 min. til skift af slange. De 10 min. er ikke det værste, det er at han mister kontakten til den gruppe, han har kørt med siden sidste pitstop. Op på hesten igen og videre, men efter få km er den gal igen. 2. punktering, igen et tidstab på 10 min. og nu er der ikke flere slanger i cykeltasken. Inden han når Vejle, sker det der ikke må ske, han punkterer 3. gang. Han forsøger uden held at låne sig frem til en slange. Gode råd er dyre og eneste brugbare mulighed er, at få Kent Nicolaisen til at køre fra Veflinge med et nyt hjul, alternativet er at udgå af løbet. Jakob kører 15 km på fladt hjul. Undervejs passerer Jens Mogensen Jakob, han tilbyder en slange, men hjælpen er på vej, og Jens får lov at beholde den ene slange, som han har. Han møder Kent ved Munkebjergbakken, de bytter hjul og Kent kører til mekaniker for at få sat nyt dæk og slange på. Dækket er ødelagt efter 15 km på fladt hjul. Jakob fortsætter fortrøstningsfuldt turen. Fra Fredericia skifter kursen til stik øst, hvilket betyder at den kraftige sidevind nu bliver til direkte modvind, og han kører alene. Der er ingen at skiftes med til at tage slæbet mod vinden, kun hans egne ben. En for en går musklerne i krampe. Han forsøger kun at bruge et ben af gangen på flade strækninger, men kramperne fortsætter. Tanken om at dreje til venstre og køre direkte mod Veflinge, er flere gange i tankerne. Det føles næsten uoverstigeligt at skulle køre 240 km alene i modvind, men Jakob er Jakob og han bider tænderne sammen og fortsætter. I Årslev mødes han igen med Kent og får sit eget reparerede hjul og nye slanger. Så er usikkerheden om at være nødsaget til at udgå af løbet, da i det mindste væk. Da han ruller ud af depotet i Rolfsted tæt på Nyborg, begynder en spinkel optimisme at titte frem. Tankerne kredser ved "hvis jeg når Sjælland, så holder jeg også helt til København". Efter 236 km når han Korsør, han kører stadig alene. Undervejs henter han grupper som kører langsommere end det, han selv syntes at han kan klare, så han fortsætter flere gange alene. Alle muskler fra store til små i benene har været i krampe i løbet af Fyn, men han mærker ingen nye kramper, selv om han fortsætter i god fart. Nu er det "kun" skuldre, nakke og røv der er så ømme, som om en voodoo medicinmand fyldte ham med nåle. Men han har en stålsat vilje om at cykle hele vejen til København. Selv om mørket begynder at sænke sig, lysner det alligevel. Efter 267 km ved Sørbymagle bliver han



hentet af en anden enlig rytter, der først hægter sig på, senere får de i samarbejde farten lidt op og de henter en tredje rytter, som også følger med. Jakob får en kort overgang overskud ved tanken "nu er der kun 100 km tilbage 1/4 af løbet, det kan jeg godt klare". Den



lille gruppe kører sig i mørket op til en lidt større gruppe. Denne gruppe kører i et fantastisk samarbejde med høj fart resten af vejen til København. Selv om Jakob gentagne gange må opgive at tage sine føringer, er der kun opmuntring fra de andre. Han opfordres til at lægge sig bagerst i feltet, i læ for den skarpe modvind, som har plaget alle de sidste 200 km.

Først da de når den tætte bebyggelse i København mindskes den stride modvind. Da gruppen når opløbsstrækningen ved DGI byen møder han sin kone og familien. Triumfen er hjemme. Gensynet og anstrengelsernes sejrslus, får alle besværligheder til at træde i baggrunden, og Jakob nyder lykønskningerne og blomsterne som han får.

I bagklogskabens ulidelig klare lys ser Jakob tilbage på sine forberedelser, som nok burde have indeholdt nogle træningspas med mere end 100 km pr. gang. Han har kørt med på TeamNordfyns 30+ hold to gange om ugen det meste af sæsonen. For 3 uger siden lagde han cigarettene på hylden. Aftenen før, hvor der var Open by Night, undgik han øl og pølser og kun spiste salat og pasta. Men uanset træning, ville cykelløbet nok alligevel have været hårdt kost.

Hvis nogen skulle have fået lyst til at prøve Århus – København til næste år, har Jakob kun roser til løbet. Det er et superfint løb, med en fantastisk stemning både før, under og efter løbet. Der var perfekt skiltning over alt, og der var en mand i hver eneste vej-kryds undervejs. Der var ligeledes god forplejning i pitstop-pene og altid folk, der ville holde cyklen eller hjælpe med at parkere den.



MTB Tekniktræning 20/9

En dejlig dag i skoven, MTB holdet leger på cyklerne. Det er svært men sjovt, og nu er vi klar til sæsonstart i Langesø singletrack spor.



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