

# ORIENT 3

---

**Medlemsblad for Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT**

---



Påsketur til Vildbjerg.



Maj 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](http://www.orient-gif.dk)**

## Formanden har ordet



Foråret står på spring - dagene bliver længere og vi glæder os alle til sommeren og varmen.

Nogle af vore aktiviteter er ved at afslutte sæsonen, andre starter op. Orient ligger aldrig stille - hele året igennem summer det af aktiviteter.

Lørdag den 4. maj fejrede vi i Orienthuset at Orient fyldte 81 år den 1. maj. Jeg havde den fornøjelse at overrække 6 legatportioner fra Arvins mindefond.

Legatmodtagere er:

- Annika Sunwell Larsen, gymnastikafdelingen
- Frederikke Nøddebo Wibe, gymnastikafdelingen
- Line Gundersen, gymnastikafdelingen
- Ingrid Jensen, gymnastikafdelingen
- Susanne Hansen, gymnastikafdelingen
- Hannah Jedig Steenberg, svømmeafdelingen

Stort tillykke til jer alle seks - og jeg glæder mig over, at I har dygtiggjort jer til gavn og glæde for Orient.

Rødovre Kommunes store foreningsfest løber af stabelen, lørdag den 31. august. Her takker kommunen ved Borgmester Erik Nielsen, de mange frivillige ledere for deres store indsats. Det er også ved denne lejlighed, at senior- og ungdomsmestre fejres for en DM, EM eller VM guldmedalje. Orients el-hockey gutter skal igen fejres for et dansk mesterskab - i øvrigt deres 10ende.

Med disse ord vil jeg ønske alle en forhåbentlig god og varm sommer.

/Jan Quaade

# Idrætsmærket

Idrætsmærket er nu i fuld gang med formprøverne, og når bladet udkommer, er vi forhåbentlig en masse glade mennesker i alle aldre som motiøner på Rødovre Stadion hver tirsdag.



Men der er altid plads til flere, så vil du have lidt sjov motion i sommer, så mød op på Rødovre Stadion på tirsdag kl. 18.

Vi fortsætter hele sommeren med sidste træningsaften den 27. august, hvorefter gymnastikken tager over i gymnastiksale og haller fra den 1. september.

/Kirsten Bertelsen

# Orientbladet

## Næste nummer - 4/2013

Indlæg, fotos mv. til næste blad skal være redaktøren i hænde senest **fredag den 30. august 2013.**

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

**HUSK** deadline til bladet:

- Nr. 5 - 1. november 2013.

/Dorthe Quaade

# LOKAL NYT

*...vigtigere end du tror*

## Rødovre Lokal Nyt er vigtigere end du tror

Først og fremmest er vi borgernes forlængede arm, for avisen er den eneste mulighed for dig som borger til at nå ud til politikerne, større organisationer eller virksomheder som COOP, hvor avisen eksempelvis har været et stærkt organ til at råbe politikere og ledelsen i COOP op, når det gælder deres dræning af Islev Torv.

Det er bare et eksempel blandt utallige, hvor borgerne kommer tæt på politikere og andre ansvarlige via Rødovre Lokal Nyt, som dermed er en sikring af nærdemokratiet.

Siger man derfor "Nej tak til gratisaviser" siger man også "nej tak" til nærdemokratiet.

Vi ved godt, at man får mange andre gratis aviser, der ikke slås for nærdemokratiet eller interesserer sig for Rødovre, men at sige "nej tak" til Rødovre Lokal Nyt er ikke løsningen for et bedre Rødovre, hvor mange borgere hvert år har brug for at komme til orde eller få vigtig information.

Vi er en aktiv del af Rødovre. Eksempelvis:

Er vi med i FIR's idræts- og lederpriser, kårer årets hus i Rødovre, arrangerer Rødovre Musikfestival og har featureuge på Rødovre Gymnasium, hvor vi underviser eleverne ved at flytte hele avisproduktionen til gymnasiet i en uge, vi er med i 2610 prisen, 'Årets Ildsjæl pris' og motionsarrangementer.

Desuden støtter Rødovre Lokal Nyt bredt i det lokale liv. Eksempelvis: Dansk Handicapforening Rødovre, Kræftens Bekæmpelse Rødovre afd., Rødovre Mighty Bulls, RSIK, Avarta, Rødovre Håndboldklub, Orient, Rødovre Bowlinghal, kulturen i Rødovre, Heerup Museum og meget mere.

Vi gør det, fordi vi vil Rødovre det godt.

Derfor er Rødovre Lokal Nyt vigtig – også for dig

# Svømning

## AFSLUTNINGSSTÆVNE OG KLUBMESTERSKAB

Kom og vis  
mor & far, mormor & morfar, farmor & farfar, tanter og onkler m.fl.  
hvor dygtig du er blevet.

**Lørdag den 1. juni 2013**

Stævnestart kl. 12.45.

Adgang til omklædning kl. 12.15.

Informations-sedler uddeles i øjeblikket i svømmehallen.

# Svømning

## Tilmelding til næste sæson

Som noget nyt i år skal tilmelding og betaling til næste sæson ske online via vores hjemmeside.

Nuværende medlemmer har ligeledes fået tilmeldingsmail samt folder med information om hvordan de tilmelder sig den nye sæson.

Nye medlemmer kan tilmelde sig via foreningens hjemmeside fra mandag den 3. juni. Betaling sker med betalingskort samtidig med tilmelding.

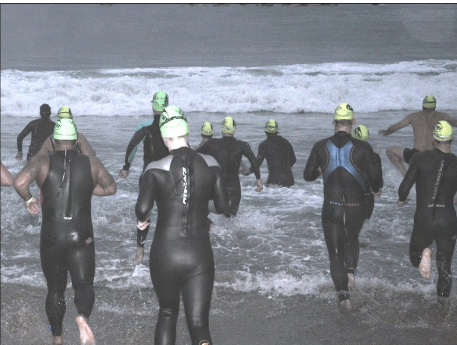
# Svømning

## Mastersvømmere rykker til det åbne hav

Et af Masterholdets mål for sæsonen er at komme ud i de danske bølger og få svømmet nogle kilometer.

Når sæsonen i hallen render mod enden, begynder vi nemlig at svømme i det dejlig, til tider, kolde danske hav.

De forrige somre har vi svømmet ved Amager Standpark, hvor der er dejlige forhold til alt slags vejr. Der er mulighed for omklædning samt en bruser, der er livreddere på stranden i sommersæsonen som giver en ekstra tryghed, samt en kiosk til lidt koldt/varmt at drikke efter svømmeturen. Så ideelle forhold til åbentvandsvømning.



Det at svømme i det åbne hav er meget anderledes end at ligge i Islev Badets 25 m. bassin. Vandtemperaturen er ikke nær så stabil, eller varm. Derfor svømmer vi selvfølgelig

i vådragter. Så når vi rammer vandet ud fra "Pynten", er det som regel altid med et dejlig koldt gys når vandet trænger ind i vådragten, hvorefter der bare gælder om at komme i gang og få varmen igen.

Nogen gange er det den dejligste blanke stilstående vandoverflade med ingen strømninger, men til tider kan der være en kraftig modstrøm samt bølger der rammer en hver 30. sek. Så vi ved aldrig hvordan selve svømmeturen bliver. Men det er altid med en dejlig følelse i kroppen efter endnu en tur bølgen blå.

Vi slutter åbentvandsæsonen af med at deltager i Dansk Svømme Unions åbentvandsstævne "Christiansborg Rundt". Her skal vi svømme 2.000 meter. Det foregår i år den 31. august og vi er i skrivende stund 6 deltagere fra Orient Svømning af, men jeg håber at vi bliver flere.

Har det fanget din interesse, er du velkommen til at kontakte mig.

/Andreas K.G. Friis  
Træner på Masterholdet

# Håndbold

Vi har nu afsluttet vinterturneringen og er i fuld gang med sommerturnering. Resultatmæssigt vil jeg nøjes med at nævne oldboys veteranerne, som blev nr. 2 i deres række. De øvrige hold må træne noget mere før de bliver nævnt her i bladet :o)

I juni måned er der Kirke Hyllinge stævne, som vi vidst nok deltager i. Det kommer lidt an på om spillerne får taget sig sammen og tilmeldt sig (eller om de allerede er gået på sommerferie med en masse undskyldninger, som gør at de ikke "har tid").

I starten af april havde vi vores traditionelle årlige håndboldfest. Den var dog lidt anderledes i år, da vi har fået nogle nye unge håbefulde gutter til vores afdeling. Jeg synes selv at det var en fin og hyggelig aften - indtil jeg gik hjem! Resten vil jeg ikke nævne her, kun sige at der går noget tid, før de unge håbefulde - som ikke er så håbefulde mere - får lov til at benytte Orienshuset igen uden "voksenopsyn".

Til festen afholdte vi også traditionen tro håndboldafdelingens årlige medlemsmøde.

Dagsordenen så ud som følger:

- Beretning af årets arbejde (1 min.)
  - Skål (30 sek.)
  - Debat om det kommende års arbejde (1 min.)
  - Skål (30 sek.)
  - Valg af aktivitetsformand (1 min.)
  - Skål (30 sek.)
  - Valg af håndboldudvalg (5 min.)
  - Skål (30 sek.)
  - Brok (Ups, tiden er gået)
  - Skål (30 sek.)
- I alt 10 ½ minut.

Der blev ikke taget referat af medlemsmødet, da der ikke var nogen, der kunne nå at følge med.

Jeg kan dog sige at tiden blev overholdt, jeg fortsætter som aktivitetsformand og Bjarne, Lars og Svend blev valgt til det nyoprettede håndboldudvalg. Bjarne er vidst ikke helt klar over at det var det, der skete, men det bliver han :o)

God sommer til alle - og husk at træningen starter op medio august.

/Lene Hummelgaard



# Café Palermo

Café • Selskabslokaler • Catering

*Speciale i konfirmationer  
Æg med rejer og mayonaise*

*Æg med rejer og mayonaise*

*Mad ud af huset til selskaber  
Gratis levering i Rødovre*

## *Festmenu*

*Velkomstdrink kr. 35,00*

*Gourmet buffet kr. 219,00*

*3 glas vin kr. 89,50*

*Kaffe/te kr. 25,00*

*• Salt pr. kuppet*

*kun kr. 368,50*



### Dansk buffet

Karrysild med rødæg  
Æg med rejer og mayonaise

Leverpostej med bacon  
Roastbeef med remoulade

Kogt skinke

Italiensk salat

Grøn salat i olie-eddike dressing

Kartoffelsalat

Lune frikadeller med surt

Mørbradbøffer med bløde løg

Brie med peberfrugter

Franskbrød, rugbrød og smør

**Kr. 179,00**

### Gourmet buffet

Røget laks med rødløgscreme  
Marinerede rejer med lime og chili

Tunmousse med capers

Helstegt oksetyndsteg med pebersauce

Ristet chilimarineret kyllingebryst

Ølbraiseret svinekam

Frisk pastasalat

Fransk kartoffelsalat med dijonsenej

Grøn salat m. soltørrede tomater og croutoner

Ostefad med danske og italienske oste

Friskbagt brød samt smør

**Kr. 219,00**

### Italiensk buffet

Salmon marinato (marineret ovmbagt laks)

Parmaskinke

Bruchetta

Gorgonzola, brie og vindruer

Udvalg af italienske pålser

Pasta med kylling i flødesauce

Sicilianske frikadeller

Kartoffelsalat med forarsløg

Blandt grøn salat med rucola, babysalat,

croutoner, feta, rødæg og balsamico

Tomatsalat med frisk mozzarella

Pastasalat

Lyst italiensk landbrød samt smør

**Kr. 189,00**

Vi lægger stor vægt på den gode  
kontakt til vores kunder.

Det vigtigste for os, er at vores  
gæster får en positiv oplevelse.

Kom gerne med et forslag på menu.

Vi er meget fleksible og laver alt fra  
buffeter til 3 retters menuer.

Priserne er rimelige, kvaliteten er god  
og servicen er i top.

# Fodbold

## **Vinter Cup Mester U-11 C 2012/2013 : Orient GI U-10**

Lørdag den 23. marts 2013 spillede Orient GI U-10 finale i vinterturneringen Vinter Cup arrangeret af Ølstykke forældreforening.

Orient mødte Frederikssund FB U-11. Dem havde vi også mødt i puljen, hvor vi tabte på hjemmebane 1-3.

Med massere af forældre og højt mod startede drengene kampen. Desværre gik det hurtigt galt. Efter 3 minutter lavede vi frispark, som Frederikssund udnyttede til føring 0-1. Heldigvis tog vi os sammen og viste vores flotte sammenspil. Marcus og Theo spillede 1-2 og minuttet efter 0-1 målet udlignede Theo på frispilning af Marcus. Flot, lige efter fodboldens ABC.

Så pressede vi og efter 8 minutter opfangede Marcus bolden og dribblede selv og scorede. 2-1. Så gik dommerens kendelser os i mod og drengene begyndte at fokusere på kendelserne i stedet for at spille bold.

Det resulterede i offensivt spil uden tanke på forsvaret samt udligning og føring af Frederikssund (2-2 (12) + 2-3 (18)).

Heldigvis fik vi råbt spillerne til bevidsthed og fodboldspillet tog over i stedet for fokus på dommeren.

I det 21. minut lavede Marcus og Theo en tro kopi af målet til 1-1, nu til 3-3. 2 minutter senere fichtede Theo bolden med sig og afsluttede dribleturen med scoring til 4-3. Med den fine afslutning af 1. halvleg troede drengene, at de var usårlige.

Desværre viste det sig hurtigt, at Frederikssund havde fået nogle gode ord fra træneren for i det første minut udlignede de til 4-4.

Så lavede træneren lidt rokering, så Marius kom på top. Efter et par frispilninger med ringe resultat lykkes det endelig at få spillet Marius fri til scoring. Mads stak bolden til Marius, som fik løbet sig fri!!!! Og scorede til 5-4 (8.).

Nu bølgede kampen frem og tilbage. Vort forsvar var lidt huller. Og i angrebet fik vi ikke udnyttet det fri rum, der var. Desværre endte det med scoring til Frederikssund til udligning 5-5 (17.). Så foretog træneren en udskiftning, hvor Benjamin blev erstattet af Theo. Det gav resultat. Kort efter fik Theo spillet Mads fri. Og alene med målmanden fik Mads scoret i 2 forsøg 6-5 (23.).

# Fodbold

I det allersidste minut hoppede forældrene højere end drengene havde gjort i hele kampen. Frederikssund var i angreb og skød på overliggeren. Så headedede de på overliggeren, hvorefter bolden ramte ned på målstregen og op i Jonas' favn (vores målmand). Der var mange forældre, hvis hjerter kom på plads igen. Jonas fik sat bolden i spil, og vi havde et kontraløb med Marcus, Mads og Theo. De 3 blev pludselig helt fri, da dommeren på banen ved siden af fløjtede af, og Frederikssundspillere stoppede. Så fløjtede vores dommer også af, og drengene brød ud i vild jubel.

Det var flot spillet og kæmpet. Men fokuserer vi på dommerens kendelser taber vi mod alle. Spiller vi vort spil, hvor vi spiller hinanden og hjælper hinanden, har vi mulighed for at slå alle. Og så skal vi huske ikke at blive for offensive, så vi glemmer forsvaret.

Kampens spiller: Forældre opbakningen.

/Med venlig hilsen  
Træner-teamet U-10



# Fodbold

## Vildbjerg 2013

Bustur, glæde, hygge, bold, heppe, svømmehal, taktik, five-a-side og sammenhold... Dette er blot nogle af ordene, som kan beskrive vores påsketur. Turen gik igen i år til Vildbjerg, nær Herning og med på turen var U11 drengene med Carina og Morten, U13pigerne med Tommy, U16pigerne med Skræm, Helle og jeg, U19 drengene, Susanne og Finn-Karl.

Jeg vil gerne takke alle de deltagende for en rigtig god tur. Der blev både trænet fodbold, spillet bordfodbold og bordtennis, set landskamp på storskærm, spillet kampe og meget andet. I løbet af dagene har U16pigernes som altid skrevet dagbog og Susanne har skrevet en overordnet dagbog for dagene. Disse dagbøger beskriver vores geniale tur til Vildbjerg.

## Søndag den 24.03.13

Bussen ankom planmæssigt klokken lidt i 7. Efter at have løst et mindre logistisk problem med at få plads til vores fodboldudstyr, gik det i højt humør mod Vildbjerg. Helle havde dog fået en mindre skade, da hun slog hovedet op i bussens bagageklap: Hun var klart bedre til at placere bagagen - det er bare noget kvinder kan! Herefter forlod 44 spillere og 8 ledere Islev Skole med højt humør og glade forventninger.

Kl. 9:30 var der tissepause, hvor Morten forsøgte at "dope" sit 5-a-side hold med kalorier :-). Forventet ankomst til Vildbjerg blev forsinket en times tid, da chaufføren mente, vi burde se Herning fra flere sider og især Boxen, som vi besøgte 2 gange :-). Det synes især U11 drengene var "nederen" og så skulle de endda høre pigerne sætte Justin Bieber på 3 gange!

Dejlig buffet til frokost - og derefter 5-a-side turnering!

Hold 1 - Michael: Skræm, Silje, AV, Aïda, Nanna, Maja W, Marcus, Magnus R, Noor.

Hold 2 - Morten: Toke, Malou, O, Aya, Bolette, Lisa, Anne, Mikkel B, Magnus S.

Hold 3 - Kate: Nicklas, Money, Louise, Katja, Søs, Freja, Julius, Martin B, Labi.

Hold 4 - Tommy: 10'sen, Melle, Maja K, Fe, Rikke, Natila, Thilde, Simon.

Hold 5 - Susanne: Oliver, Julie, Vegen, Caro, Anse, Karla, Laura, Malthe

Caroline, som ankom lidt senere, var fotograf. Det var som sædvanlig s... sjovt, og både spillere, coach's, dommer (Finn Karl) og turneringsledelsen (Carina og Helle) havde en skøn eftermiddag.

Herefter var nogle i svømmehal, andre spillede bordtennis og nogle gik en tur ned i byen.

# Fodbold

Kl. 19:00 blev aftensmaden serveret og herefter havde holdene forskellige aktiviteter. U19 gik i styrketræningen, U13p havde spillermøde med efterfølgende tur til Fakta, U16p havde individuelle spillersamtaler og U11 gik i svømmehallen, hvor U19 hurtigt gjorde dem selskab.

Åh forresten: Tommy ærgrer sig over, at Madsen ikke er her, så han kan blære sig lidt: Hold 4 vandt 5-a-side turneringen :-). Tillykke til dem alle!

## U16pigernes dagbog:

Kære dagbog.

Vi mødtes kl. 07:00 og drog af sted til Vildbjerg. I bussen var der god stemning og vi hyggede os rigtig meget. Efter 4 timers kørsel ankom vi endelig til Vildbjerg.

Vi fandt vores værelser og gik i gang med at pakke ud, hvorefter vi gik ned og spiste frokost.

Så var det tid til five-a-side. Alle holdene kæmpede til det sidste, men det var dog hold 4 (Melle, Fe, Simon, Natila, Rikke, Thilde, 10'sen og Maja) som løb med sejren.

Efter five-a-side gik halvdelen af holdet ned og trænede i fitnesscenteret og resten hyggede sig med et spil bordfodbold.

Så blev det tid til aftensmad. Alle tog for sig af retterne og blev godt mættede! Om aften sad vi og snakkede på gangen/værelserne, mens vi én efter én blev taget ud til spillersamtaler. Spillersamtalerne varede resten af aften. Vi skyndte os i seng, så vi kunne være friske til næste morgens løbetur.

- Louise, Aida, Vejen og Maja.



# Fodbold

## **Mandag den 25.03.13**

Inden morgenmaden kl. 8:00 mødtes U13p og U16p til en lille morgenløbetur på bette 3 km.

Morgenbuffeten var fyldt med alverdens sager og alle tog godt for sig inden formiddagens træningspas, som startede kl. 10:00.

Alle 3 hold trænede på samme bane og U19 hjalp til hvor de kunne :-)  
U13p skulle spille kamp mod Vildbjerg kl. 13:30 og fik derfor allerede frokost kl. 11:30, og resten spiste så kl. 12:30.

Alle mødte selvfølgelig op til pigernes kamp og de kæmpede det bedste de har lært. En hel speciel heppeindsats fra U11 drengene gik lige i hjertekulen.

### Tommys indlæg:

Mandag skulle U13 pigerne spille deres første træningskamp i år. Desværre var der en hel del spillere, der var skadede. Det var lidt synd for de piger, for de havde alle sammen glædet sig. Men de tog det pænt og var glade på holdets vegne.

Det var faktisk lidt fedt at se, at selv om de ikke var med, så heppede de og følte sig som en del af holdet.

Kampen var mod Vildbjerg, og det var 2 hold, der stod godt til hinanden. Det første stykke tid var det tydeligt, at det var vores første kamp, men som sædvanligt fichtede pigerne rigtig flot.

Som første halvleg skred frem blev sammenspillet også bedre! Det var især godt at se, når pigerne fik spredt spillet ud og kom over fløjene med nogle flotte indlæg: De fik skabt chancer, som også resulterede i at vi kom foran 1-0, og det var en rigtig god periode for os. Vi pressede dem og spillede også rigtig godt sammen, og når modstanderne angreb fik vi ryddet godt op i forsvaret, hvor vi bakkede godt op og hjalp hinanden. Men Vildbjerg var ikke noget dårligt hold og de fik desværre udlynet til 1-1. Men vi fortsatte med at spille rigtig fornuftigt fodbold og kom igen foran. Det var alt i alt en rigtig god første halvleg, som endte 2-2.

I anden halvleg kom vi til at stå lidt langt tilbage på banen og blev derfor presset mere end nødvendigt var. Dette resulterede så i, at vi måtte forsvare os og der blev lidt langt op til Vildbjergs mål. Men når vi kom der op var vi farlige og der var skud på stolpen og flere afslutninger tæt forbi mål. Men desværre resulterede det store pres i at Vildbjerg fik 2 mål og vandt kampen med 4-2.



# Fodbold

Men det var vores første kamp i år og der var en masse positive ting at tage med. Der var en masse fight og en fantastisk ånd og der var i perioder også rigtig godt sammenspil.

Sen eftermiddag tog U13p, U16p og U19 til Herning. U13p tog i Herning-centret for at handle og senere spise, mens U16p og U19 tog direkte til restauranten, hvor de havde reserveret bord. Ganske ærgerligt alligevel, for det var den eneste dag, hvor U11 kunne få en modstander. De var derfor 14 tilbage på hotellet til aftensmaden, og kl. 19:00 skulle de møde Vildbjerg.

## U16pigerne dagbog:

Kære dagbog.

Vi startede morgenen 6:30 og tog ud og løb 3 km. Da vi kom hjem var der morgenmad, og vi fik alle en kort pause inden vi skulle træne.

Efter formiddagstræningen var der dejlig frokost, og derefter spillede U13p kamp, hvor vi alle var ude og heppe. Kampen blev 4-2 til Vildbjerg, men U13 pigerne kæmpede godt.

Da klokken blev 17:30 tog U16p og U19d, Susanne fra FU og vores alle sammens Finn-Karl på Café Restaurant Karma i Herning.



# Fodbold

Vi havde en dejlig aften med masser af sjov og ballade. Da vi kom udmattede hjem, havde vi spillermøde, og det endte med at Louise fik dumme-huen, fordi hun nogle gange følte sig som en fisk i vandet! Det sagde hun, da vi var ude og spise. Efter spiller-mødet så vi "Paradise Hotel" i TV-stuen med vores dejlige Finn-Karl.  
- Julie, Katrine O og Mégane.

## **Tirsdag den 26.03.13**

Kl. 8:00 var der den dejlige morgenbuffet, og kl. 10:00 skulle U16p spille kamp mod Vildbjerg. Det var vi alle nede og se og heppe på.

### Kate og Caspers indlæg:

Vildbjerg SF VS. Orient GIF. U16-pigerne var rigtig glade for at ha' fået en kamp stablet på benene! Vi skulle møde Vildbjerg SF som har hjemmebane her hvor vi bor. Vi var 15 piger til kampen og vi var alle tændte på at spille, men havde dog nogle spille-re med knæ- og lårproblemer. I går eftermiddags havde vi nemlig en god hård træning, som gjorde pigerne lidt ømme (vi havde hård træning FØR vi vidste der var kamp!!).

Pigerne kæmpede godt hele kampen igennem og det var dejligt at få nogle jævnbyrdige modstandere. Vi brugte hele banen, spillede godt sammen og havde god lyd på. Pigerne brugte kroppen, MEN skal stadig blive mere aggressive. Vi kom des-

værre i anden halvleg i spillernød, da mange begyndte at blive ømme i lårene. Derfor var Malou en kanon god holdkammerat og tilbød at gå ind og stå på mål, så Melle kunne komme ud i marken og så vi i hvert fald havde 1 udskifter (3 var skadede). Så det gjorde vi og der kom igen flow i spillet. Vi synes at ALLE pigerne kæmpede rigtig godt og efter vores individuelle samtaler synes vi, at hver enkel spiller gjorde lige hvad vi havde snakket om! Det var rigtig fedt at se.

Aya blev kampens spiller og det var fortjent! Kampen endte 3-3 og det var nogle flotte mål som blev sat ind. (Julie lægger af til O, som scorer. Caro scorer efter målmandsredning og Julie laver en vending med hovedet, løber frit ned mod målet og sætter den sikkert ind). De mål som gik ind på os sad godt, men 1 af målene var pga. for lidt kommunikation i forsvaret. Det skal vi arbejde videre på = LYD! Men alt i alt, god kamp og alle kæmpede.

Frokosten blev serveret kl. 12:00 og derefter havde vi et træningspas fra kl. 14 til 16. U19 drengene trænede sammen med U16 pigerne og U11 og U13p spillede kamp mod hinanden, ja, faktisk blev det til 2 kampe.



# Fodbold

Begge hold kæmpede fint og fik brugt nogle af deres træningsøvelser i kampen. Den første kamp vandt drengene 7-3, men herefter var de vist kørt lidt trætte. U13 pigernes ugentlige løbetræning gennem vinterhalvåret bar nu sin frugt, og kamp nr. 2 endte 3-3.

Et par timer med leg, bordtennis, bordfodbold, afslapning, svømmehal og/eller "indkøbstur" til Fakta indtil middagsbuffeten blev serveret kl. 19:00.

De fleste gættede så på resultatet til landskampen, og selvfølgelig var Danmark storfavorit. De, som havde lyst, så kampen på storskærm i spisestuen, og der var råhygge og god stemning med varm cacao, guf og citronmåne.

Herefter gik nogle til værelserne, andre til TV-stuen og atter andre spillede kort.

## U16pigernes dagbog:

Kære dagbog.

I dag stod vi op og spiste morgenmad kl. 8:00. Derefter skulle vi gøre os klar til kamp. Kampen startede kl. 10:00.

Vi var alle klar til at spille kamp! Der gik ikke lang tid før Caro scorede det første mål. Det næste mål scorede O og det sidste mål scorede Julie. Kampen endte 3 – 3.

Derefter spiste vi frokost, som var efterfulgt af en hård træning, da vi alle var trætte efter kampen. Senere spiste vi aftensmad og så landskamp på storskærm.  
- Silje, Aya, AV og Money.



# Fodbold

## **Onsdag den 27.03.13**

Så kom vi til turens sidste morgenbuffet, som i dagens anledning bød på cocktailpølser og røræg. Herefter gik vi alle til værelserne for at pakke, da vi skulle forlade værelserne senest kl. 10:00. Vi havde fået et mødelokale til opbevaring af bagagen indtil vi skulle af sted.

Lidt i 10:00 var alle klar til det traditionelle turbillede, og alle var klar og smilede, da vi fandt ud af, at der ikke var mere batteri på Kates kamera. Morten spurtede så af sted for at hente sit - håber ikke at smilene stivnede for meget i kulden :-)

Træningspas fra 10:00 til 12:00 hvor U11 d og nogle U13 p spillede mod U19 d og Morten. Fantastisk kamp, som endte 3 - 3. Herefter var der bad i anviste omklædningsrum, og efterfølgende frokost kl. 13:00

### *U11 drengenes turdagbog:*

U11 drengenes Vildbjerg tur.....so far.

Efter en underholdende bustur til Vildbjerg, hvor vi som bonus fik en ekstra lille sightseeing, hvor vi fik set Boxen 2 gange plus lidt af lokalområdet.

Efter ankomst til Vildbjerg fik vi fordelt værelser, spist frokost, og delt 5 hold til five-a.side turneringen.

I den isnende vind på heden, fik drengene vist deres fodboldfærdigheder, og flere af U11 drengene var profiler på deres hold. En god og jævnbyrdig turnering der blev godt afviklet i den iskolde vind på heden. Efter aftenmaden skulle svømmehallen udforskes.

Efter morgenmad Mandag startede vi med træning, can-can, kolbøtter og høje bensving!! (spørg bare drengene!). U13 pigerne spillede kamp om eftermiddagen, og drengene var super engageret heppekor med vuvuzela horn, slagsange og flag.

Mandag eftermiddag spillede vi mod et mixhold fra Vildbjerg. Under høje protester 3 halvlege af 15 min (bedste jyde stil!). Det medbragte heppekor, to U13 piger der p.g.a skader ikke var taget med deres hold til Herning på shoppetur, gjorde en formidabel indsats. Det gik over stok

og sten, og efter 10 min var vi foran med 4 mål. 1 halvleg endte 5-0! Resten af kampen spillede vi 10 mod 7, og drengene fik trænet positionsspil i den helt store stil, de klarede det rigtigt flot, og spillede bolden rundt som var det Barcelona's A-hold! Kampen endte 7-1 til Orient.

# Fodbold

Efter aftensmaden var vi i svømmehallen, rutschenbanen er helt slidt!

Tirsdag skulle U16 piger spille mod Vildbjerg, U11 drengene var igen heppekor, i en lidt mere afdæmpet udgave. Efter kampen fik vi trænet lodret vristspark, og spillet lidt bold.

Efter frokost skulle vi spille kamp mod U13 pigerne. Det blev to kampe, første kamp endte 7-3 til U11, anden kamp endte 3-3, så den måtte afgøres i straffesparks konkurrence! U11 vandt straffesparks konkurrencen. Efter kampen gik vi i svømmehal, derefter aftensmad, og så i svømmehal igen, og aftenen blev afsluttet med lidt kik på landskamp og fælles fjernsynskik.

I dag skal vi spille kamp mod U19, og derefter går det hjemad!

Som I sikkert kan læse ud fra dagbøgerne og den overordnede dagbog, som Susanne førte, kan I se, at vi har haft en rigtig hyggelig tur, men også hård! :o)

Vi var i år af sted 1 dag mindre og det kunne godt mærkes. Vi måtte haste lidt på nogle ting, men alt i alt var det en fantastisk tur som altid.

Det vigtigste for os alle var at få trænet nogle øvelser, som vi måske ikke altid har tid og mulighed for at øve herhjemme, og dette lykkedes. Alle holdene fik trænet godt igennem og om aftenen blev der hygget på tværs af årgangene.

Jeg vil gerne på vegne af U16-pigerne, Skræm, Helle og mig selv takke alle deltagerne for en rigtig god tur. Vi glæder os til at se, hvad vi finder på til næste år :o)

Og indtil da... Så ses vi på Orient Ground i weekenderne.

OBS! Lørdag den 15/06 fra 10:00-17:30 vil der være kampe på Islev Skole, med grill og åben i Hulen – kig forbi! :o)

/Kate  
U16-pigetræner

# PLUS | 1

## TANDLÆGEKLINIK

Åbent kl. 7-19 samt lørdage.  
Bestil selv tid på [www.plus1.dk](http://www.plus1.dk)

---

**Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT**

---

[www.orient-gif.dk](http://www.orient-gif.dk)