

ORIENT 4

Medlemsblad for Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT



Børnehuset Carlsro fik hjælp af Orient til OL-dag



September 2012
64. årgang

Bestyrelsen

Forretningsudvalg:

Formand

Jan Quaade
Viemosebro 7
2610 Rødovre
Tlf. 4491 8105
hovedformand@orient-gif.dk

Næstformand

Lars Vegener
Valhøjs Allé 93, 3. tv.
2610 Rødovre
Tlf. 2236 4650
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. 4492 0548
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

Formanden har ordet



Så er bladet tilbage efter en rimelig god sommer, med et vejr der absolut ikke kan beskyldes for at være entydigt. Det eneste der næsten manglede var sne - for så havde vi været hele paletten rundt.

Når I læser dette blad er alle vore aktiviteter kommet godt fra start.

Svømning har allerede 35 børn på venteliste.

Fodbold har fået en gennemrenoveret bane på Islev Skole, hvor det nyoprykkede serie 2 hold spillede deres første kamp lørdag den 18. august mod Herstedøster - og vandt.

Elhockey startede op den 20. august med 3 hold og har store forventninger til den nye sæson. De skal blandt andet forsvare et Danmarksmesterskab.

Damesenior i håndbold deltog i et stævne i Kirke Hyllinge med stor suc-

ces. Den nye sæson har følgende hold tilmeldt turnering. Oldgirls, damesenior og herreveteran.

Idrætsmærket har haft en god sæson - med flere tilmeldte end sidste år. Nu går de i 'vinterhi' og ser frem til maj måned 2013.

Gymnastikafdelingen har som sædvanligt haft et kæmpe pres på indskrivningen til den nye sæson. Holdene er på plads, og en ny og spændende sæson, har set dagens lys.

Ved 80 års fødselsdagen i Rødovre Hallen den 4. maj, modtog følgende personer en legatportion på kr. 500 fra Arvins mindefond.

Fodboldafdelingen:

- Carina Olsen.
- Elizabeth Thynov.
- Susanne Mounaix.
- Casper Skræm.
- Kate Mounaix.

Gymnastikafdelingen:

- Maria Weiss.
- Line Weiss.
- Line Gundersen.
- Ingrid Jensen.
- Susanne Lund Hansen.
- Mie Pommer Hansen.

(Fortsættes på næste side)

Formanden har ordet

Svømmeafdelingen

- Christian Lunde.
- Simone Toftegaard.
- Emil Fløistrup.

Det var en stor glæde for mig, sammen med borgmester Erik Nielsen, at overrække disse legatportioner til trænerne/instruktører/ledere af Orient, som har dygtiggjort sig på forskellige kurser i forbindelse med deres fremtidige virke i Orient.

Orienthuset på Vårfluevej!

Til alle Orienter der har frekventeret Orienthuset siden årsskiftet, undskylder jeg på bestyrelsens vegne, det store 'byggerod'.

Årsagen til dette er, at Rødovre Kommune er i gang med at bygge en børneinstitution til højre for Orienthuset - i øvrigt et meget flot byggeri.

Kommunen rettede henvendelse til Orient om lån af området foran Orienthuset - således at håndværkerne kunne opstille skurvogne i byggeperioden.

Når det hele er overstået - i løbet af oktober måned - vil der være anlagt et større antal parkeringspladser foran Orienthuset. Området foran huset vil derfor være åben, men der opsættes hegn med låger fra huset ud mod Vårfluevej samt fra skuret mod den ubebyggede grund.

Endvidere bliver der installeret et alarmsystem i huset, som overvåges af kommunens vagtselskab.

Et gammelt udtryk siger: "Når enden er god - er alting godt". Vi ser frem til, at byde vore nye naboer velkommen.

Jeg vil afslutningsvis ønske alle Orienter held og lykke med den nye sæson.

/Jan Quaade

Håndbold

Hvis nogen skulle være i tvivl, så er vi i gang igen efter sommerpausen.

Vinterturneringen går i gang omkring den 1. oktober og vi har i denne sæson tilmeldt ét oldboys veteran hold og 2 damesenior hold.

Alle hold vil med glæde tage imod nye spillere, så hold dig ikke tilbage - kom til Rødovre hallen tirsdag aften og prøv at vær med til vores træning.

Damerne træner kl. 19.00 og de gamle drenge træner kl. 20.30.

Vi glæder os til at tage imod nye spillere, som tror på at de kan gøre det mindst lige så godt som Mikkel Hansen, Kasper Hvidt eller Anja Andersen - trods det at der kun trænes én gang ugentligt og spilles kampe en gang imellem om søndagen.

/Lene Hummelgaard

Svømning

Hejsa alle svømmere og velkommen tilbage efter en god lang sommerferie, og en varm velkomst til de nye svømmere som er kommet.

Islevbadet er blevet renoveret her i ferien, det drejede sig om bassinbunden som skulle tjekkes og så fik den en ny gang maling.

Vi håber at I vil tage godt imod vores nye føl som er ved at blive lært op. Vi har pt. 5 der er ved at læres op som trænere, så der kan være 3 trænere på nogle hold, da de ikke må gå alene endnu. Så tag godt imod dem.

Ferieplan

(ændringer kan forekomme)

Sæson: 03.09.12-31.05.13

Efterårsferie: Uge 42

Juleferie: 21.12.12-02.01.13

Vinterferie: Ingen

Påskeferie: 26.03.13-01.04.13

St. bededagsferie: 25.-26.04.13

1. maj: 01.05.13

Kr. Himmelfartsferie: 09.-10.05.13

Pinseferie: 20.-21.05.13

/Annette Højengaard

Svømning

Christiansborg Rundt

På en lidt grå lørdag i slutningen af august mødte fire svømmere fra Orients Master-hold op for at deltage i åben-vands stævnet Christiansborg Rundt. Forud for dette lå mange hyggelige træningstimer i Islevbads kølige bassin samt Amager Strandparks lidt køligere bølger, hvor formen blev pudset af til de 2km rundt om Slotsholmen.

Andreas, Rune og Christoffer er det der efterhånden må betegnes som Christiansborg Rundt-veteraner med hhv. 6, 4 og 3 stævner på samvittigheden, mens det for Christians vedkommende var første sæson som åben-vands svømmer, og turen rundt om Christiansborg blev dermed første gang han skulle prøve kræfter med den meget anderledes stævneform.

Modsat indendørs svømmestævner, hvor hver svømmer har sin egen bane at svømme på, starter alle deltagerne i åben-vands svømning i vandet - samtidig. Det betyder at især starten godt kan virke meget hektisk, når så mange svømmere sætter af på samme tid. Feltet bliver dog hurtigt spredt, og snart svømmer man i sit eget tempo.

Christiansborg Rundt er Danmarks absolut største åben-vands stævne med langt over tusind deltagere, så

selvfølgelig blev ikke alle deltagere sendt af sted på samme tid. Løbet var delt op i 33 heats, hvor op til 60 svømmere blev sendt af sted ad gangen. Inden deltagerne hoppede i vandet, blev man dog indskrevet samt fik en tidstager-chip og en badehætte i en farve alt efter hvilket heat man skulle deltage i.



I start og målområdet foran Den Sorte Diamant blev tiden brugt på hygge og snak om dagens løb samt tidligere løb, inden deltagerne et kvarter før start søgte mod omklædningen, skiftede til neopren-dragter og stillede sig op i deres start kø. Med 5 minutters mellemrum blev heat'ne sendt af sted. Der var god spændt stemning i startområdet og det kunne mærkes at folk virkelig glædede sig til at komme ud og opleve København fra en helt anden vinkel.

Mens vores deltagere hoppede i det kolde, klare vand lå turistbådene i tomgang ude i havneløbet og knipsede billeder, mens venner, familie og kærester stod og heppede på kajkanten.

(Fortsættes på næste side)

Svømning

Efter lidt træden vande var det en befrielse da startsignalet lød. En god placering i feltet skulle findes, og folk lå tæt.

Det skarpe sving efter Knippelsbro voldte lidt problemer, men inde i kanalen blev vandet mere roligt og man kunne, mens man gled gennem vandet, se langt i det klare vand.

Cykler, vejskilte og tomme øldåser passerede under en, mens man hele tiden måtte orientere sig i forhold til kanalens forløb og de andre deltagere. I kanalen var man i en helt anden verden. De kendte motiver, lå helt anderledes, og tiden blev målt i armtag. Så længe man passerede svømmere med badehætter i en anden farve end en selv, vidste man, at det tidsmæssigt gik den rigtige vej.

Metroudgravningen ved Gammel Strand snævrede banen ind, og en stor brandmand ved Nationalmuseet blev de to største forhindringer.

Hastigheden blev mod slutningen sat op, og ved udløbet til havnen kom bølgerne igen og tappede de sidste kræfter, mens man kæmpede sig det sidste stykke frem til målzonen, hvor chippen med et lille bip registrerede ens tid.

Christoffer kom ind i tiden 30:30, efterfulgt af Rune i tiden 35:33, Chri-

stian i tiden 36:38 og Andreas i tiden 39:39, så med HKH Kronprinsesse Mary og hendes følgesvend, EM- og VM guldvinder Mette Jacobsen i tiden 35:20 som benchmark, var det fire tilfredse og trætte Orient svømmere der satte kursen hjemad for at få sig et dejligt varmt bad.



Har dette vækket din interesse, eller kunne du tænke dig at høre mere, kan Andreas kontaktes i Masterholdets træningstid i Islebadet, hver mandag fra 19:30 til 20:30.

/Christian Lunde

Svømning

Indbydelse

Svømmeinstruktørerne byder deres svømmere velkommen til en ny sæson 2012/2013 og har i den forbindelse arrangeret en dag fyldt med sjov og leg. 😊

Arrangementet er for Orients svømmere, samt forældre, søskende o. lign. I er hermed inviteret til et hyggeligt arrangement som finder sted:

LØRDAG D. 22 september 2012

KL. 12-16.

Det kommer til at foregå på Tinderhøj Skoles græsplæne.

Der vil være forskellige aktiviteter blandt andet hoppepude, bungee run, mega twister og en krokodillebane.

Det er muligt at købe vand, kaffe, the, kage og sandwich i vores opstillede bod.

Vi håber på at se alle svømmere til en hyggelig dag i selskab med deres instruktører.

Mange sjove hilsner fra alle Svømmeafdelingens instruktører. 😊

Formanden har ordet.

Sommeren går på hæld. Efteråret er begyndt sit indtog. Dette betyder samtidig, at de fleste af ORIENTs aktiviteter starter en ny og spændende sæson. Svømning, Gymnastik, trampolin, selvforsvar og håndbold er i fuld gang.

Fodbolden er ved at være slut. Forøvrigt med nogle af de bedste resultater i ORIENTs. historie. Herre-senior sikrede sig oprykning for første gang til serie 4. Til lykke med det. Idrætsmærketagningen er også ved at være slut. Til alle dem som har taget idrætsmærket i år. Glød jer til den 10. oktober for da holder Idrætsmærkeafdelingen 40 års jubilæum.

I vort sidste medlemsblad glemte jeg at omtale legatmodtagerne af Arvins mindefond. Dette vil jeg råde bod på her. Det var en stor glæde at overrække fem portioner ved vor fødselsdagskomsammen den 3. maj i ORIENT-huset. Følgende modtog legatportioner: Susanne Hansen, gymnastik, Bente Essendrop, Idrætsmærket, Marit Nykjær, gymnastik, Rikke Stehr, gymnastik og Thomas Qvarfot, svømning. Til lykke alle fem !

Den første uge i september måned havde Rødovre Centrum i samarbejde med Bladhuset arrangeret en stor idrætsmanifestation i Rødovre Centrum under temaet "Motion for dig - få et sjovere liv .!"

ORIENT havde fået onsdag den 3. sept., hvor vi havde en informationsstand hele dagen. Vore dygtige trampolinspringere gav opvisning og instruktion. Der var også arrangeret basketball kampe for vore piger og drenge, men vejret var ikke med os, så det blev aflyst, da der skulle spilles udenørs.

Tak til alle dem som repræsenterede ORIENT denne dag. I gjorde god PR for foreningen.

At arrangørerne svigtede på forskellige områder må vi blot tage som en oplevelse. Men en ting er sikkert, skal ORIENT deltage næste år (hvis det bliver aktuelt), skal der helt andre "boller på suppen".

Til slut vil jeg ønske alle en god sæson. Velkommen til nye medlemmer, instruktører og ledere. Håber vi må få det rart i ORIENT.



Jan Quaade

OL-dag

OL PÅ RØDOVRE STADION

Jeg er med som dommer og instruktør i Orients idrætsmærkeafdeling, og til dagligt arbejder jeg i Børnehuset Carlsro. Derfor fik jeg den skøre ide at spørge mine meddommere om de havde lyst til at være dommere ved vores årlige OL. Så for andet år har vi nu været på Rødovre stadion og haft fornøjelsen af de gode dommere.

I år løb arrangementet af stablen onsdag den 29. august 2012, hvor 8 af Orients idrætsmærke-dommere var parate til at tage tid på 60 m.

løb, måle stående længdespring og boldkast ud, for i alt 76 børn, som alle havde glædet sig meget og havde en fantastisk formiddag med stort engagement og gå på mod. Udover de først nævnte discipliner, prøvede børnene at lave højdespring og blev udsat for fangelegen "alle mine kyllinger kom hjem".

Tusind tak for hjælpen til Orients idrætsmærke-afdeling fra personale og børn i Børnehuset Carlsro.

/Henrik Østergaard



Idrætsmærket

Sommermotion og idrætsmærketræning er slut for i år, og på trods af den lunefulde sommer, har tirsdagsvejret artet sig fint.

Tilslutningen på stadion har været rigtig flot; flere end tidligere dyrker sommermotion, men antallet af idrætsmærketagere er gået lidt ned. Den fine tilslutning skyldes ikke mindst vore engagerede og glade instruktører, der alle sørger for at træningen er sjov og humøret højt.

Men, men, men... Vi er slet ikke færdige for i år, idet vi alle mødes til:

ORIENTS 80 ÅRS JUBILÆUM

Idrætsmærkeafdelingen markerer jubilæet i Orienthuset, søndag den 7. oktober 2012, kl. 15.00.

Vi glæder os til at se alle deltagerne fra Rødovre stadion, gerne med ledsager, til en hyggelig eftermiddag. Der vil være kaffebord mv., og idrætsmærkerne uddeles under lidt festlige former.

Medlemsmøde, hvor vi efterlyser ideer til evt. fornyelse af idrætsmærketræningen på stadion for næste sæson.

/Kirsten Bertelsen



Æresmedlem

Kære Asta

For 46 år siden - den 17. oktober 1966 blev du bestyrelsessuppleant frem til 20. september 1969.

Månedet efter påtog du dig ansvaret som aktivitetsformand for Idrætsmærket, som du styrede med myndig hånd frem til 2007.

Den 26. april 1969 blev du sekretær og den 25. september 1973 blev du medlem af gymnastikudvalget og er det stadig. Sekretærjobbet bestred du frem til den 9. februar 1991 hvor du i forbindelse med Holger Andersens sygdom var villig til at overtage foreningens regnskab som kasserer.

Du havde dog stillet visse betingelser som: "Jeg vil ikke føre foreningens regnskab med fjerpen og i dobbelt kolonneformat". Det var indledningen til de nye IT tider i Orient. Jeg havde selv oplevet det samme et par år før i mit firma, og kunne derigennem formidle en ekspert til at udvikle et program som levede op til de krav vi havde til at styre et foreningsregnskab med flere forskellige aktiviteter. Det kostede den nette sum af ca. 60.000 kroner, hvilket var mange penge i Astas øjne. Hun holder jo fast i den tykke ende og har den holdning, at kommer der 1 krone ind i kassen, skal der ikke gives 2 kroner ud!

Vi har i dag den 4. maj 2012 og du er gudskelov stadigvæk et kæmpe aktiv for Orient. Ingen går forgæves når man beder om din hjælp. Du kan være skarp i din replik og i nogles øjne irriterende i dine spørgsmål til Orients ve og vel. Tak for det, Asta, og fortsæt endelig med det. Du gør det ud fra et engageret og kærligt hjerte til gavn og glæde for Gymnastik- og idrætsforeningen Orient.

Hos dig går man aldrig forgæves når der skal arrangeres noget. Når jeg ser tilbage på de 39 år jeg har arbejdet sammen med dig, så bliver det med stor respekt. Man kan stole 100 % på dig.

Jeg beundrer dit engagement og din kæmpe vilje til at gøre det bedste for alle i Gymnastik- og idrætsforeningen ORIENT.

(Fortsættes på næste side)

Æresmedlem



Bestyrelsen udnævner dig hermed til æresmedlem af Gymnastik og idrætsforeningen Orient.

Jeg vil slutte af med at bruge disse ord, skrevet af Lise Nørgaard – mor til Matador:

”Idrættens ledere – de mennesker der uden vederlag bruger deres fritid på børn og unge, burde overdænges med kors og bånd og stjerner, samt modtage hædersgaver som andre kulturpersonligheder, når de en dag takker af.

Ingen gør sig vist klart, hvad de sparer samfundet for”.

/Jan Quaade

Fodbold

Pigeraketten

Lørdag den 5. maj 2012 var Orient fodbold vært for DBU's Pigeraket. Pigeraketten går ud på at få en masse 6-12 årige piger til at spille fodbold.

12 frivillige piger fra Orients U15 pigehold var hjælpere, dvs. at de var "astronauter" og hver havde en "planet", hvor de skulle hjælpe de nye fodboldhåb gennem de forskellige øvelser.

Dagen startede med at astronauterne blev introducerede for hver enkelt planet af DBU's repræsentant Martin. Da tidspunktet for pigeraketten skulle begynde var ca. 30 glade nye fodboldpiger mødt op. Pigerne blev delt op i grupper, hvor de derefter fik forklaret reglerne af "øverste astronaut" Martin.



Hver gruppe skulle finde på et kamp-råb, før legene kunne begynde, og vi tror at alle pigerne, havde en rigtig god oplevelse, da man kunne høre at der var god stemning rundt på de forskellige planeter.



Vi fik af vide af Martin, at det havde været en succes, hvis bare én af de 30 piger efterfølgende meldte sig ind i klubben. Så vi må konstatere, at Pigeraketten i Orient, har været en kæmpe succes, da vi nu har fået oprettet et U10 pigehold med nu indmeldte 12 piger.

/Simone Bachmann

Fodbold

U10-pigerne

U10-pigerne er en trup på 12 indmeldte spillere som er startet i Ori-ent efter afholdelsen af Pigeraketten.

Til holdet er der tilknyttet to ungtrænere Simone og Aida og to holdledere Eric og Claus. Pigerne kommer altid til træning og er i godt humør.

Der kommer omkring 12-18 piger til træning. Der er flere af pigerne, der lige skal finde ud af, om det er noget for dem, at spille fodbold.

De har et rigtig godt sammenhold på U10 pigeholdet, på trods af, at de går på forskellige skoler og at der er en aldersforskel. De har det altid sjovt og kan godt fjolle lidt for meget.



Holdet har nu eksisteret i snart 4 måneder. Pigerne var til deres første 5-mands stævne den 25. august, hvor de skulle spille 4 kampe på hver 15 minutter. De spillede rigtig godt, selvom de ikke har trænet så meget på grund af sommerferien.

Den første kamp tabte de 2-0, men spillede rigtig godt. Den anden tabte de 4-0 mod et rigtig godt hold! Da de skulle ud til deres tredje kamp, var de rigtige tændte, for nu havde de ligesom prøvet at stå på banen. De løb og kæmpede sig røde i hovederne og denne gang gik de ud som sejrherre med et godt resultat. Clara scorede et rigtig flot mål, som blev kampens eneste. Så vi er alle rigtige stolte af dem, både trænerteamet og forældre. Den sidste kamp tabte vi desværre til et meget velspillende hold.

Pigerne og trænerteamet glæder sig til endnu flere dejlige træningstimer og sjove stævner.

/Simone Bachmann
Ungtræner U10P

El-hockey

Nyheder

Langt om længe er den nye sæson 2012/13 i gang og jeg glæder mig til rigtig mange gode hockeyoplevelser med jer alle.

Før vi sådan rigtigt går i gang, stiller vi med 2 hold til Lions-Cup 2012 i El-hockey i Flensborg i weekenden den 22.-23. september. Sidste år løb vi med en 1. plads og en 2. plads, så lad os så se om vi kan gøre det lidt bedre denne gang. Men husk at det er glæden ved at deltage, som også tæller.

Når Forbundsturneringen går i gang til oktober, så har vi et hold med i alle 3 divisioner. Held og lykke til alle holdene.

2 spiller fra Orients kørestolshockey-hold (Rasmus Broberg og Anders Berenth) skal spiller med i den Hollandsk liga, hvilket svarer til at man i fodbold skulle være gæstespiller i Barcelona eller Manchester United. Kørestolshockey håber at disse 2 spiller kan komme med mange nye input til sportens udvikling her i landet.

Så har vores træner "Danni Busted" i Kørestolshockey bedt om at blive fritstillet som træner, da han gerne vil spille lidt bold igen. Indtil vi finder en nye træner, skiftes spillerne til at stå for træningen. Men vi håber lidt

på at vi kan finde en floorballspiller som kan give spillerne nye redskaber i deres sport.



Aflysninger

Vi har 2 aflysninger frem til juleferien (fra uge 51) – torsdag den 20/9 samt torsdag den 1/11, disse vedr. hold 1 i El-hockey. I er meget velkommen til at komme om mandagen og træne med hold 2 og hold 3.

Kontingent for 2. halvår 2012

Kontingent for 2. halvår 2012 opkræves i september, sidste frist for betaling er den 1/10, med mindre I har lavet aftale med formandskvinden.

Træningstider og afbud

Kom nu i god tid inden jeres træning starter, så vi hurtigt kan få banerne sat op og komme i stolene. Det er surt at bruge den halve træning på at alle er kommet og er kommet i stolene. Og igen, igen, hvis I ikke kan komme til træning, så meld afbud!!!!!!!!!!!!

/Dorte Berenth

Gymnastik

Velkommen til gymnastiksæsonen 2012/2013.

Den 16. august var der indskrivning i Orienthuset til den nye sæson.



Der var god tilstrømning til de fleste hold, men der er endnu enkelte pladser på "Supersildene", "Orient's Tøzer" samt "Teen-Beat".

Hvor er de store piger henne ? Hvis du har lyst, skulle du komme forbi og prøve at være med. Holdene byder på mange udfordringer og god musik, og pigerne har det rigtig sjovt.

Drengeholdet "Krudtuglerne" har været eftertragtet i år, så her er der nu venteliste, men man kan stadig blive skrevet på denne.



Selv om vi ikke havde reklameret med voksen/barn-hold i denne sæson, pga. manglende instruktør, fik vi alligevel holdet i gang og besat med det samme. Tak til Maria Birk Ros, som meldte sig som ny instruktør.

Alle voksenhold er i skrivende stund, ikke begyndt, da disse hold først bliver indmeldt ved sæsonstart fra den 3. september direkte på holdene. Men her forventer jeg, at antallet bliver som de tidligere år.

Er der voksne m/k der skulle få lyst til at starte på et af voksenholdene, så mød endelig op på det hold, der har interesse, eller klik ind på Orient's hjemmeside: orient.gif.dk og læs mere om de enkelte hold.

Husk... alle ventelister bliver 0-stillet pr. 31. december 2012.

/Elisabeth Petersen

Gymnastik

Til forældrene på alle børnehold

Der er enkelte børn der er indmeldt på to hold i denne sæson. Vær opmærksom på, at der skal betales for begge hold, hvis man ønsker at ens barn skal gå på flere hold. Det er ikke fordi vi ikke ønsker at et barn får mulighed for at være aktiv flere gange om ugen, men rent økonomisk kan det være en stor belastning for afdelingen.

Husk... at kontakte instruktøren, hvis jeres barn eventuelt skulle have et problem med f.eks. astma, allergi eller lignende, så instruktøren har mulighed for at hjælpe, hvis der skulle opstå et problem under træningen. Sørg også for at instruktører får et telefonnummer der kan ringes til.

Husk... hvis instruktøren ønsker at pigerne skal have håret bundet op, så respekter det, da det er for barnets sikkerhed. Ligeledes bør smykker og lignende blive hjemme.

Husk... det er forbudt at medbringe løbehjul, cykler og rulleskøjter i skolernes gymnastiksale og omklædningsrum.

Efterårsferie

Der holdes efterårsferie på alle hold i uge 42 - fra mandag den 15. oktober til søndag den 21. oktober begge dage incl. Det gælder alle skoler og haller.

"Motion for alle løbet"

Mogens nærmer sig målet i Rødovre Kommunes "Motion for alle løbet" lørdag den 9. juni, hvor flere medlemmer fra Orient deltog, enten som løber eller på gåturene.



Det blev en god dag for alle, og jeg håber, at der til næste år, kommer flere der vil deltage fra Orient.

Stavgang

Stavgang

Så sluttede vi også vores onsdagsture med eller uden "stænger" rundt om Damhussøen/engen.

Til trods for at vejret ikke har været det bedste i sommer, var der ikke en eneste aften, hvor vi havde regn, så lidt heldig har man da lov til at være.

/Elisabeth Petersen



Orientbladet

Næste nummer (5)

Indlæg, fotos mv. til næste blad skal være redaktøren i hænde senest **fredag den 2. november 2012.**

HUSK deadline til bladet:

- Nr. 5 - 2. november 2012

/Dorthe Quaade

Indlæg sendes til:
orientbladet@orient-gif.dk

Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT

www.orient-gif.dk