

Medlemsblad for Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT

3

# ORIENT

Formanden har ordet  
side 3

El-hockey stævne  
side 4

Træningslejr  
side 8

Fodboldhold  
Side 14



Maj 2019 - 71. årgang

# Indhold

•	Formanden har ordet	3
•	El-hockey / Powerchairfloorball	4
•	Sommermotion og Idrætsmærket	7
•	Deadlines	7
•	Svømning	8
•	Fodbold	10
•	Orients forretningsudvalg	30
•	Orients aktivitetsformænd	31



Kig ind på Facebook og "like" os  
**[facebook.dk/orientgif](https://www.facebook.com/facebook.dk/orientgif)**

# Formanden har ordet

Sommeren står på spring – dagene bliver længere og vi glæder os alle til en fantastisk og varm sommer.

Nogle af vore aktiviteter har sluttet sæsonen, mens andre har fuld fart på. Orient ligger aldrig stille – hele året igennem summer det af aktiviteter.

Lørdag den 4. maj fejrede vi i Orienthuset, at Orient fyldte 87 år den 1. maj, og i den forbindelse havde jeg den fornøjelse at overrække 10 legatportioner fra Asta og Frode Nykjærs mindefond til følgende:

- Lisbeth Espensen, gymnastik
- Mie Pommer Hansen, gymnastik
- Ingrid Jensen, gymnastik
- Christine Klintsø Christensen, gymnastik

- Kate Mounaix, fodbold
- Isabella Bennorth, fodbold
- Martin Holst, svømning
- Frederikke Mortensen, svømning
- Signe Grøndahl, svømning
- Natasja Thygensen-Nim, svømning

Stort tillykke til jer alle ti – og glæder mig over, at I har dygtiggjort jer til gavn og glæde for Orient.

Rødovre kommunes store foreningslederfest løber af stabelen, lørdag den 22. juni i Rødovrehallen. Her takker kommunen, ved Borgmester Erik Nielsen, de mange frivillige ledere for deres store indsats. Det er også ved denne lejlighed, at seniormestre fejres for en DM, EM eller VM medalje.

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

/Jan Quaade



# El-hockey + Powerchairfloorball

El-hockey har afholdt stævne lørdag den 6. april i Rødovrehallen, hvor deltagerne fra de 4 hold blev blandet.

Det var en sjov og andeledes hockeydag, hvor spillerne fik prøvet kræfter med nye medspillere.

Efter en dejlig dag i hallen, var der fælles spisning i Orienthuset. En rigtig hyggelig afslutning på en god dag.

## **HUSK:**

- Træning er aflyst mandag den 10. juni pga. pinse.
- Sidste træning inden sommerferien er mandag den 17. juni
- Første træning efter sommerferien er mandag den 2. september



# Sådan skaffer du 5.000,- til foreningen

## Du vil sælge din bolig

Sætter du til salg hos Nybolig Rødovre, bidrager vi med 5.000 kr. til en valgfri aktivitet. Alt du skal gøre er, at udfylde nedenstående med dine oplysninger og aflevere den inden indgåelse af formidlingsaftale

## Du vil henvise andre, der vil sælge deres bolig

Du kan også henvise familie og venner. Sætter din familie eller venner til salg med henvisning fra dig, støtter vi ligeledes med 5.000 kr. Alt du skal gøre er, at udfylde nedenstående med dine oplysninger og aflevere den inden indgåelse af formidlingsaftale.

Jeg vil:      sælge  henvise  (sæt kryds)

Navn: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Orient aktivitet: \_\_\_\_\_



Aflever denne på flg. adresse eller pr. mail

**Nybolig Rødovre**

Rødovrevej 264, 2610 Rødovre

36 70 80 00 / 2610@nybolig.dk

Sponsoratet betales efter indgået af formidlingsaftale. Tilbuddet er gældende t.o.m december 2018.


# Nybolig Rødovre støtter ORIENT

## Få 5.000 kr.

Skal et hold fra foreningen på træningsweekend?  
Eller er det på tide med nye spillertrøjer?

Hvad end I bruger pengene på, så ligger  
Nybolig Rødovre 5.000,- i foreningskassen hver gang  
Nybolig får en bolig til salg med henvisning fra Orient.



Læs mere på bagsiden 



Nybolig Rødovre  
Rødovrevej 264, 2610 Rødovre  
36 70 80 00 / 2610@nybolig.dk

Sponsoratet betales efter indgået af formidlingsaftale. Tilbuddet er gældende t.o.m december 2018.

# Kom i sommerform!

Nu er det slut med gymnastik for denne sæson, men formen kan vedligeholdes hen over sommeren med sommermotion samt træning til Idrætsmærket der starter på Rødovre Stadion

**Tirsdag den 7. maj 2019.**

Vi træner hver tirsdag fra kl.18 til 19.30 til og med den 27. august.

Kom og vær med. Vi har superdygtige instruktører, og sidst men ikke mindst - vi har det rigtig sjovt.

Bare mød op, det vil du bestemt ikke fortryde.  
Her kan alle være med uanset alder.

/Kirsten

## Deadlines for Orientbladet i 2019

Indlæg, fotos mv. sender du til: [orientbladet@orient-gif.dk](mailto:orientbladet@orient-gif.dk):

- nr. 4 senest den 23. august.
- nr. 5 senest den 25. oktober.

/Dorthe Quaade

# Træningslejr 2019

Konkurrenceafdelingen af Svømning, var hen over påsken, på træningslejr i den lille vestjyske by Fjerritslev. Turen derover tog omkring 7 timer, men med en ordentlig madpakke og godt selskab, var humøret højt hele vejen!

Kort efter ankomst havde vi vores første træningspas, der heldigvis var planlagt til at være stille og roligt. På hele turen, der varede fra søndag til torsdag, havde vi 8 træningspas, alle med forskellige fokuspunkter.

Til idrætscenteret vi boede på, hørte flere forskellige idrætshaller, som vi benyttede flittigt til anden træning end svømning. Her blev der blandt andet spillet stikbold, dyrket yoga, og lavet stafetter af forskellige typer.

Tirsdag eftermiddag var vi på tur til Hjortdal Dyrefarm. Her kunne man møde lamaer, forskellige fugle, får, geder, æsler mm. og man måtte fodre dem alle. Besøget på dyrefarmen vakte mere begejstring hos nogen, end den gjorde hos andre, men alt i alt en hyggelig tur, der endte ud i et spil "Mafia" i varmestuen.

Vejret var helt fantastisk. Dette udnyttede vi også, ved at spille skov-stratego onsdag eftermiddag, før det frygtede hårde program der var planlagt for onsdag aften.

Det hårde program lagde ud med en konditionstest, der må siges virkelig var en test for holdet.

Alle gjorde deres bedste, og var super gode! Resten af programmet bestod blandt andet af spurter i forskellige distancer og stilarter, samt øvelser i at dykke og holde vejret.

Onsdag aften havde en overraskelse på programmet, som der blev holdt hemmelig ind til sidste minut. Alle var dog lettede og glade, da det blev afsløret at vi skulle ud og bowle, og bare have det hyggeligt med hinanden.

Sidste dag var Torsdag, hvor vi skulle tidligt op, for at være i svømmehallen omkring kl 7. Her stod den på forskellige lege, og udspring fra svømmehallens vipper. Efter den sidste træning var alle godt trætte, og glædede sig til at komme hjem.

Kl 9.20 kom vores første bus fra Fjerritslev busterminal. Hjemturen tog omkring 9 timer, grundet sporarbejde. Dog gik det rimelig smertefrit, og alle kom trætte og glade hjem.

På trods af underskud af konkurrence/talent trænere, var træningslejren generelt vellykket, og alle fik lært hinanden lidt bedre at kende.

Jeg vil gerne takke alle svømmere for at have opført sig pænt og have deltaget i alle de aktiviteter vi havde planlagt. Sidst men ikke mindst vil jeg gerne takke Rikke og Clara for være taget med som vikarer, uden jer var træningslejren ikke blevet til noget.

/Liv Beudeker



# Føl hos svømmeafd.

## Hvordan det er at være føl i Orient?

Jeg har været føl siden start januar 2019, og det har været virkelig hyggeligt og jeg har bare haft det virkelig godt derover.

Jeg træner hver mandag fra 16:00 til 18:00 og det passer helt vildt godt med hvordan min mandagstræning ligger. Jeg træner derefter fra 18:00 til 20:00 og så kan jeg ligesom få rundet dagen på en afslappede måde.

Selvom der er en lettere stress efter skole, kan jeg stadig nå at komme derover i god tid og bare have det virkelig hyggeligt, mens mig og min følmaster træner de små børn. Når det kommer til selve at træne de små børn, så går det bare som smurt i smør. Nogen gange kan man have haft en dårlig dag eller haft det svært i skolen, så er Orient svømmeklub virkelig gode til at sørge for at man ikke "over stresser".

Hvis du på den anden side også føler at du er klar på at eksperimenterer lidt mere med holdene og så tage holdene selv, eller selv prøve at stå for træning, så er klubben og følmasterne virkelige gode til at sørge for, at man kan få de frie tøjler man har brug for, så man kan blive en bedre træner.

Det er også virkelig fedt, at man, når børnene er lidt for energiske og at man måske reagerer på en, lidt for voldsom måde, så er de andre trænere der rundt i hallen virkelig gode til at sætte en ind på ret spor, hvis man gør noget der kunne forbedres.

Alt i alt er det virkelig fedt at være føl i Orient og jeg føler virkelig, at hver gang jeg træner de små eller bare står ude i siden og ser følmasteren gøre det, lærer jeg bare noget, og det er bare hver eneste gang.

Det er heller ikke bare mig der går derover for pligtens skyld, eller fordi jeg skal, men det er virkelig fordi at jeg har det godt og sjovt, når jeg er derover. Jeg kan højt anbefale til alle der får muligheden, at tage den.

/Viggo Vignal-Schjøth



# Fastelavnstræning

Torsdag den 28. februar afholdte Pigesetupholdet i fodboldafdelingen en lidt anderledes træning. Pigerne havde denne dag byttet fodboldtøjet ud med fastelavns tøj, og startede med at slå katten af tønden.

Pigerne var delt op i to: De store piger havde en stor tønde og de små en mindre. Det tog ikke U9/10-pigerne mere end 15 minutter at få deres tønde ned. De sad efterfølgende pænt og ventede, med deres slikposer, mens U6-U8-pigerne brugte 10 minutter mere på at slå deres tønde helt ned.

Efter tøndeslagningen var der tid til lidt træningskampe.

Tak for rigtig hyggelig træning.

/Trænerteamet



Græsset er grønt og forårssæsonen 2019 er skudt i gang

Fodbold, leg og sjov: Det er sådan, vi har det i Orient Fodbold. Vores hjemmebane er på Islev Skole, hvor vores klubhus "Hulen" også er at finde, men vi træner også på Tinderhøj og på kunstgræs v/Rødovre Stadion.

Orient Fodbold har hold i alle aldre – både til drenge og piger. Vi tilbyder også Smølfbold for de helt yngste fra 2½ år.

Se på vores hjemmeside for yderligere info: [www.orientexpressen.dk](http://www.orientexpressen.dk) eller besøg vores facebookside: Orient Fodbold

Smølfbold: Casper Skræm – 4036 1828

Børnefodbold: Lasse Jørgensen – 2619 9995

Drengungdom: Micki Strømlund – 2712 3407

Pigeungdom: Kate Mounaix – 2287 1012

*Vi har også voksenhold.  
Se info på vores hjemmeside  
- eller ring 2060 4381*

## Kongelejren 2019

Spændte og fulde af forventninger om en fantastisk weekend, ankom drenge og piger fra Orients yngste årgange, til Kongelejrens skønne oase, omgivet af høje træer, fuglesang og solstråler. En efter en fik de fundet en seng, pakket ud, og hurtigt sendt mor, far og bedsteforældre hjem. For nu var det blevet tid til årets helt store begivenhed – KONGELEJREN.

De fleste havde været med før, men der var også nye ansigter, som gennem fortællinger fra tidligere deltagere, havde fået fortalt, at Kongelejren, den skulle man ikke gå glip af.

I år var holdet af voksne bag Kongelejren nye i arrangørens rolle. Vi var blevet hjulpet godt på vej, af det tidligere hold, og i køkkenet var der heldigvis et par kendte ansigter fra sidste år. Men ikke desto mindre, så var holdet bag, mindstlige så spændte som børnene - holder planen, og hvad siger børnene til programmet, til maden til festen i aften.

Vi kan allerede nu afsløre at alle bekymringer blev gjort til skamme.

Da alle forældre var sendt godt af sted, startede dagen med en god frokost, og inddeling af hold.

På alle hold var der minimum 3 år-gange repræsenteret, og minimum 2 fra hver årgang. Så skulle der males T-shirts, laves kampråb og så var det ellers i gang med både fodboldkampe, forskellige aktiviteter, og ligesom sidste år, så fik alle trænere også en "kærlig" straf af deres hold. Nogen blev gjort smukkere med en smule ansigtsmaling, andre fik en ansigtsbehandling med byens bedste flødebolle, til stor begejstring for alle spillerne.

Efter en fantastisk fodboldturnering, med masser af mål, sammenspil, og flotte redninger, fik trænerne en sidste mulighed for at score point til deres hold. Det krævede blot at man skulle spise 10 melorme, der alle var let krydret i dagens anledning. Efter lidt "tilløb" og opmuntrende kommentarer, fik alle trænere til sidst fyldt maverne – nogen mere begejstrede end andre!

Dagen blev sluttet af med en stor fest, hvor det fine festtøj var fundet frem, og der blev danset, sunget og hygget i diskolysenes kulørte skær. Som forventet var der da også en smule protest da festen kl. 21 lukkede og slukkede. Men på trods af påstande om ikke at være trætte, tog det ikke mere end 30 min. før end ca. 70 børn havde fået børste tænder, fået nattøj på, og lå og snorkede.

Der var ingen tvivl om, at alle havde haft en fantastisk dag, der bedst kan beskrives med disse 3 ord; FODBOLD, FEST OG FÆLLESSKAB.

Søndag morgen startede tidligt – ca. kl. 6:15, hvor de første børn begyndte at tage fodboldtøjet på.



Dagen stod på forskellige aktiviteter, uden holdopdeling, men flere startede dagen med en fodboldkamp inden morgenmaden. Efter morgenmaden var der igen flere der spillede fodbold, nogen legede på legepladsen, og der blev lavet bål, så de der havde lyst til et snobrød, og en mere stillesiddende aktivitet, kunne hygge sammen.

Da lejren var ryddet, og inden forældrene kom og hentede nogle glade, men også trætte børn, serverede vores FANTASTISKE madhold, en sidste omgang lækkerier. En STOR TAK til dem, for hele vejen igennem at sørge for at ingen var sulte på noget tidspunkt.

Der skal også lyde en stor til resten af de frivillige trænere og deltagende forældre, for at bidrage til en fantastisk weekend.

Igennem alle aktiviteter var det kendetegnede for alle hold, at de lidt større børn, på en helt naturlig måde, tog hånd om de yngre. Vi er sikre på at der efterfølgende er knyttet nye venskaber, på tværs af årgangene, som også i tiden efter Kongelejren, vil understøtte det stærke fællesskab der er så kendetegnede for Orient.

Tak for lån af jeres børn – de var i sandhed en fornøjelse at være sammen med.

Forza Orient.

# Sejr til de SEJESTE piger - og nyt udebane kamptøj!

Orients U14/16-piger spillede den 10/4-19 deres første forårsturneringskamp mod BIF.

Kampen blev spillet på hjemmebane og pigerne var klar til kamp! Dog skulle vi ind i 2. halvleg før at spillerne var 100 % klar, spillede sammen, presede sammen og kæmpede SOM ET HOLD.

Da først dette startede, var vi bedre end de andre og målene begyndte at komme ind. Ved halvleg stod kampen 1-1.

Vi scorede 4 super flotte mål! 2 sat ind af Ana og 2 sat ind af Chanel.

BIF fik scoret 3 mål, hvor af 2 af dem var uheldige mål.. Vi får ikke presset dem i tide og vi glemmer at få skærmet ind foran. Dog var dette hurtigt glemt, da dommeren fløjtede kampen af - vi havde sejren i hus og armene kunne komme i vejret! (nogle var dog frustrerede, da de troede vi havde tabt!)



Super sej kamp af alle 11 piger! Lige fra finter, til fights, til opmuntrende snak til sine holdkammerater, dueller, hovedstød og en virkelig flot forsvarsaktion som skal nævnes: 1 BIF-spiller løber forbi vores bagerste spiller. Matilde (vores midtbanespiller), fortsætter sit løb ned for at hente modspilleren. BIF-spilleren skal til at afslutte på vores mål ved målfeltet, Matilde kommer i en glidende tackling bagfra, rammer bolden og den triller ud til hjørnespark!! Helt vild aktion - både trænere og holdkammerater råbte med det samme "godt Matilde!" og der blev klappet helt vildt!

Kampens spiller: Chanel.

Til sidst vil vi gerne sige tak til tilskuere og holdkammerater, som kom og heppede på trods af kulden.

PS. Se lige vores flotte nye udebanetøj vi havde det dog på i dag (på hjemmebane), da vores alm. hvide hjemmebane tøj er pakket til Tyrkiet.

/Madsen & Kate



## Smølferne - Årg. 2014/15/16

Træner : Casper Skræm

Holdleder Søges

Træningstider :

Torsdag Islev Skole 17:00-18:00

### OM HOLDET

Smølfeholdet er for klubbens yngste medlemmERE (U5). Smølfeholdet består pt. af 25 friske børn! På Smølfeholdet træner vi i små lege/øvelser som oftes er forældre/barn baseret dvs. øvelser hvor forældrene deltager. På Smølfeholdet ønsker vi at skabe et nærverende indlæringsmiljø, hvor der lægges vægt på, at der er plads til alle. Børnene øver sig i at være en del af et hold og får samtidigt kendskab til fodboldens verden. Vi træner én gang om ugen, og ved særlige lejligheder er træningen sat i helligdagens tegn som f.eks. juletræning, fastelavnstræning mm. De ældste på Smølfeholder deltager ved DBU's 3-mandsstævner i sæsonen inden de bliver U6.

BEDRIFTER :

**2017 : Deltager i Orient Cup, DBU's 3-mandsstævner**

**2018 : Deltager i Orient Cup, DBU's 3-mandsstævner**

TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

DBU's 3-mandsstævner

SPONSOR

Carlsberg Sportsfond



## Pigesetup - årg. U6-U10 Årg 09-13

Træner : Tommy Due, Charlotte Strømlund og Micki Strømlund

Holdleder Mikala Tvile, Ditte Kuhlmann, Louise Bagge Nielsen.

Hjælpere : Sara - Isabella - Sofie - Amy - Juliane - Maria U13-15 piger

Træningstider :

U6/7 torsdag kl 17-18/18.30,  
U8/9/10 Mandag og torsdag kl 17-18.30

### OM HOLDET

Orients pigesetup, består af alle piger i alderen 6-10 år. Pigerne er tilknyttet det hold, som repræsenterer pigernes alder, hvor de har hver deres træner og holdleder. Pigesetuppet er skabt, for at fokusere på det sociale, som er noget der vægter højt, særligt i pigefodbold. Som hold trænes der på tværs af årgangene, for at hver enkelt spiller har mulighed for at udvikle sig, på et tilpasset niveau. Udover det fodboldmæssige, hvor der ofte deltages i stævner, cups og træningsweekender, tilbyder vi pigerne en masse sociale oplevelser, som mange andre fodboldklubber har svært at følge med på. Hvert år afholdes der fastelavnstræninger, juleafslutning, påskehygge, bowling ture osv. Så sidder du med en pige der har lyst til at spille fodbold, er vi ca 35 piger, som står klar til at tage godt imod hende.

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

DBU stævner i række U7, U8, U9 og U10, plus diverse pokalstævner og privatstævner, bl.a. Vallensbæk cup 2019, Hjorten Cup 2019, Kronborg cup 2019.

### SPONSOR

Carlsberg sportsfond, P printstation, Danbolig Rødovre



## U6 - Årg. 2013

Træner : Morten Nyholm & Toke Hybel  
Holdleder Julie Mai Mortensen

Træningstider :

Onsdag kl. 17.00-18.00 på Islev skole

### OM HOLDET

Kom og hav det sjovt med en masse andre fodboldspillere på din alder. Lige nu er vi cirka 25 søde drenge på holdet, som elsker at spille og lege med en bold. Vi spiller både stævner inde og ude i løbet af året, og alle kan være med. Vi glæder os til at se dig!

BEDRIFTER :

**Vinder af:** Orient Cup 2018

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

3v3 Stævner Dbu - Orient Cup inde og ude - private turneringer

SPONSOR

Hauges Auto





## U7 - Årg. 2012

Træner : San Graungaard Somogyi, Thomas Holst  
Holdleder Thomas Holst

Træningstider :

Tirsdag Islev Skole 17.00 - 18.30

### OM HOLDET

Årgang 2012 er en samling glade drenge der elsker fodbold. Fokus er på trivsel og venskab samt hele tiden at videreudvikle fodboldglæden og færdighederne, så vi fortsætter med at blive bedre og dermed bliver endnu gladere for at spille fodbold sammen.

Vi træner en gang om ugen og prøver i det omfang det er muligt at være ude at spille stævner og kampe hver weekend.

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

3v3 stævner Dbu - Orient Cup inde og ude - private stævner

### SPONSOR

U7 Søger Sponsor



## U8 - Årg. 2011

Træner : Jacob Kyndby Jensen - Mark Pedersen - Malik Heilmann Elmelund  
Holdleder Mia Heilmann Elmelund

Træningstider :

Tirsdag Islev Skole 17.00 - 18.30

Torsdag Tinderhøj Skole 17.00 - 18.30

### OM HOLDET

På årgang 2011 har vi 40 fodbold glade drenge som alle elsker at have en fodbold mellem fødderne. Hos os er alle velkomne ligegyldigt hvilket niveau man er på, for vi bestræber os nemlig på at det både skal være sjovt og udfordrende for alle spiller til træning. Vi er til mange stævner og trænings kampe hvor drengene spiller mod ligestillede modstander, så alle går der fra med højt humør. På U8 afholder vi 4-5 arrangementer hvor fokus er på det sociale og for at styrke sammenholdet blandt drengene. Så tøv ikke med at komme ned med din søn til prøvetræning hos os, for her favner vi bredt og alle er velkomne.

BEDRIFTER :

**2017 : Vinder af: Orient Cup 2017**

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

5v5 stævner Dbu - Orient cup inde og ude - private turneringer

SPONSOR

CG Jensen



## U9 + U10 - Årg. 2010-2009

Træner : Jonas Borch-Børglum og Thomas Niebling

Holdleder : Tasha Plato Henriksen og Tina Søgaard

Træningstider :

Mandag Islev Skole 17.00 - 18.30

Onsdag Horshøjvej 17.00 - 18.30

### OM HOLDET

U9 + U10 er lige blevet langt sammen og vil fremover være et hold, som træner sammen og tager til stævner sammen. U9 består af 25 og U10 består af 12 glade fodbold drenge, som alle har det til fælles, at de elsker at spille bold. Drengene skal nu til at lære hinanden at kende og udvikle sig sammen. Der er også plads til dig, hvis du ønsker at være en del af vores fællesskab og du har lyst til at dribble med en bold, sammen med os. Der er plads til alle og vi vægter også tid til social arrangementer, hvor der bliver hygget, spist pizza og meget andet. Fodbold skal være sjovt at gå til, der er plads til dig!

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

U9/10 spiller 5 og 8 mands bold under DBU og til private stævner. Vi skal med til Kronborg Cup, Vallensbæk Cup og DBU stævner.

### SPONSOR

Hauges Auto



## U11 - Årg. 2008

Træner : Dennis Remdrup

Holdleder: Christina Kongebro Nielsen

Træningstider :

Mandag Horshøjvej 17.00 - 18.30

Onsdag Islev Skole 18.30 - 20.00

### OM HOLDET

Årgang 2008 består p.t. af ca. 25 drenge, som alle har fundet interesse, engagement og motivation i fodboldspillet. Fra denne sæson er U11 drengene blevet lagt sammen med U12 drengene for at kunne udvikle sig og for at gøre nytte af hinanden ved kampe. På holdet er der tilknyttet 3 trænere, som samarbejder om alle træninger, med en intention om at få det bedste frem i den enkelte spiller. Vi sørger for, at der er stor fokus på holdets sociale liv. Her bliver der f.eks. arrangeret hyggeaftener i klubhuset, juleafslutning, fastelavnstræning og m.a. Holdet består af drenge på alle niveauer, og der er derfor stadig plads til en masse nye spillere på holdet, også selvom man ikke har spillet fodbold før.

### BEDRIFTER :

**2014 : Vinder af** Ejby Cup  
**2015 : Vinder Af** Din Tøjmand Cup i Gladsaxe niv. C  
**2016 : Vinder Af** B73 Cup Herlev  
**2017 : Vinder af** B73 Cup Herlev  
**2018 : Vinder af** B73 Cup Herlev

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

8-Mands med 2 hold, private stævner og Kronborg Cup

### SPONSOR

U11 har siden u5 haft Garmin som holdsponsor.



## U11/12 Pigerne årg. 2007/2008.

Træner : Tobias Munck Barnkob

Holdleder Ole Lelund

Træningstider :

Mandag Tinderhøj 17.00 - 18.30

Onsdag Islev Skole 17.00 - 18.30

### OM HOLDET

Er du en pige fra årg. 2007/2008 og interessere dig for fodbold, så se her. Vi er 12 friske piger som træner to gange om ugen og spiller 8 mands fodbold. Én gang om året, ved påsketid deltager vi også i den årlige udlandstur/træningslejr sammen med de andre fodboldhold i Orient. Denne gang gik turen til Belek i Tyrkiet, hvor vi havde en masse fede oplevelser. Ligeledes er vi med til mange andre sociale arrangementer i Orient fodbold. Har dette opslag fanget din interesse og kunne du tænke dig at spille sammen med nogle super seje piger, som vinder mange kampe og scorer mange mål, så skal du være meget velkommen til, at komme til prøvetræning.

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

8-mands - Dbu sjælland

### SPONSOR

Danbolig Rødovre



## U12 - Årg. 2007

Træner: Martin Filipen og Martin Petersen

Hjælpetræner: Brian Danielsen

Holdleder: Christina Frederiksen og Sandra Vilhof

Træningstider:

Mandag Horshøjvej 17.00 - 18.30

Onsdag Islev Skole 18.30 - 20.00

### OM HOLDET

Årgang 2007 består pt af 24 friske drenge, som elsker at gå til fodbold. Holdet træner to gange om ugen og i denne sæson sammen med U11. På det samlede hold er der tilknyttet 3 trænere og en hjælpetræner, som samarbejder om træningerne med den intention om at få det bedste frem i de enkelte spillere og udfordre dem der, hvor de er. Der vil desuden være mulighed for at gøre brug af hinanden til kampene. I løbet af året lægges der vægt på det sociale liv med bl.a. hyggeaftener i klubhuset og en tur ude. På dette hold er der plads til alle og der er god stemning til både træning og kampe. Der er stadig plads til en masse nye spillere, så kom og vær med :-)

BEDRIFTER :

**2015 : Vinder Af Micro Cup**

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

U12 spiller 8-mandsbold og er tilmeldt DBU's kampprogram med to hold.

### SPONSOR

Vi er så heldige, at Axel Cykler sponsorer os endnu engang :-)



## U13 - Årg. 2006

Træner : Ken Buntzen, Kjeld Jønsson, Søren Rasmussen, Steen Johansen  
Holdleder Mette Lüth og Janni Ystrøm

Træningstider :

Tirsdag Islev Skole 18.30 - 20.00

Torsdag Tinderhøj 18.30 - 20.00

OM HOLDET

Som den legendariske spiller og senere manager for Liverpool FC Bob Paisley engang sagde: "Hvis du befinder dig i straffesparksfeltet og ikke ved hvad du skal gøre med bolden, så spark den i nettet, så diskuterer vi mulighederne senere".

Med andre ord: trænersteamet på U13 sætter de taktiske rammer, men så snart dommeren fløjter kampen i gang, tager kreativiteten og den betingelsesløse fodboldglæde over og det er her drengene er allerbedst! For på U13 handler det om 3 ting: At vinde fodboldkampe, at være gode kammerater og vigtigst af alt, at have det sjovt! Her er der plads til alle og vi tror på at vores gode holdånd, venskab og opbakning fra trænerne og medspillere til at kunne yde sit bedste, gør at Orients U13-drengene er

BEDRIFTER :

**2018/19: Pt ligger vi nr. 1 i vores pulje i vinterbold**

TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

Dbu 8-mands 2 hold

SPONSOR

Fakta på Islevbrovej, Said Omari Danmarks måske absolut flinkeste butikschef



## U14/16-piger - Årg. 2002-2006

Træner : Per Madsen & Kate Mounaix

Holdleder : Kate Mounaix

Træningstider :

Mandag på Islev Skole kl. 18:30-20:00

Onsdag på Tinderhøj Skole 17:00-18:30

### OM HOLDET

U14/16-pigeholdet består af 20 piger, som er mellem 13-16 år. Pigerne træner 2 gange om ugen og spiller kampe - pigerne er tilmeldt 2 turneringer, så der er rig mulighed for at spille en masse kampe. På dette hold er der plads til alle - også til dig! :) Ud over at spille fodbold, er vi et hold som kan lide at være sociale - vi afholder pizzahygge, sommer-hygge, har været i Grøndalscenteret, været i fitnessDK og blevet undervist i Spinning & Hiit-træning m.m. Hvert år tager vi før påsken på træningslejr til udlandet. I år skal vi til Tyrkiet hvor vi skal træne en masse fodbold, spille en kamp mod et lokalt hold og hygge :-). Hvis du tænker: Måske kunne jeg godt tænke mig at spille på det her hold? Så kom endelig forbi - pigerne og trænerne på holdet er super søde og meget imødekommende :-).

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

1 x 8-mands hold i U14-pigerækken

1 x 8-mands hold i U15-pigerækken

### SPONSOR

FOKUS Asset Management





## U15 årg-2004/2005

Træner : René Hein og Mathias W. Ottosen

Holdleder Anja Sunwell

Træningstider :

Tirsdag Islev Skole 18.30 - 20.00

Torsdag Tinderhøj 18.30 - 20.00

### OM HOLDET

Holdet består af 16 helt fantastiske drenge, som spiller en omgang fremragende 11 mands fodbold og som alle besidder et stort fighter hjerte !  
Én gang om året tager drengene afsted på træningslejr/socialtur til Udlandet. Tyskland, Spanien, Tyrkiet osv kan nævnes som steder hvor vi har været. Turen 2019 går til BELEK i Tyrkiet. Ikke mindst så laver vi også rigtig mange sociale ting i Fodbold klubben, som har et stærkt sammenhold. Så har DU lyst til at spille fodbold, blive trænet af B-licens træner og er årg. 2004/2005, så kom til en prøvetræning !!

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

U14/15 er tilmeldt 11-mands

### SPONSOR

Rødovre Centrum



## U17 Årg. 2001-02-03

Træner/holdleder : Thomas Nabra & Daniel Rank

Træningstider :

Tirsdag på Tinderhøj Skole kl. 17:00-18:30

Torsdag på Tinderhøj Skole 17:00-18:30

### OM HOLDET

U17-drengene består pt. af 17 friske drenge, som alle sammen har spillet fodbold i mange år. Mange af spillerne har prøvet kræfter i andre klubber, men er vendt tilbage til barndomsklubben, hvor de nu sammen har spillet i 1 år. :-)

Drengene har en træner: Thomas og en assistenttræner: Daniel Rank. Drengene træner 2 gange om ugen og derudover er de tilmeldt DBU turneringen med et 11-mandshold.

1 gang om året får drengene tilbuddet om, at komme med Orient på træningstur til udlandet. 11 af drengene har lige været afsted til Tyrkiet (april 2019) - her blev der bla. trænet en masse, spillet kamp og hygget. Har du lyst til at spille bold og samtidig have et øje for det sociale, så kom

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

11-mandshold i U17-rækken



## Herresenior

Træner : Thomas Nabra - Bo Rasmussen - Niclas Bauditz  
Holdleder Helena Nabra

Træningstider :

Tirsdag og Torsdag 19:00-21:00 Espelunden bane 2

### OM HOLDET

Herresenior har to hold tilmeldt DBU's turnering: Serie 3 og Serie 4. Afdelingen træner samlet, mens enkelte øvelser niveauopdeles efter behov. Det sociale prioriteres, mens der på banen kæmpes om oprykning for senior.1 og på senior.2 for etablering i serie 4 efter oprykning i sommeren 2018. holdet fik januar 2017 ny træner i Thomas Nabra, der er kommet til klubben med ny spillestil. 2. holdet fik januar 2019 nyt trænersteam i Bo, der i den kommende sæson vil sætte sit præg på afdelingen og holdet. Herresenior har altid plads til flere!

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

Serie 3 og Serie 4 DBU

### SPONSOR

Stardeals.dk



## Old Girls

Træner : Jan Poulsen og Finn Christensen

Ass. Træner: Charlotte Strømlund

Holdleder Lone Frantzen

Træningstider :

Mandag Islev Skole 18.30 - 20.00

Onsaday Horshøvej 18.30 - 20.00

### OM HOLDET

Vi er en folk kvinder/damer som gerne vil have noget motion og derfor syntes det er sjovt, hyggeligt og skønt at spille noget fodbold. Alle kan være med og der er plads til alle niveauer på holdet!! Vi laver udover fodbold også et par sociale arrangementer og hjælper ved klubbens forskellige arrangementer. Vi er tilmeldt et 8-mands Old girls DBU turnering. Vi er pt. en flok på 20 og der er altid plads til flere. Vi har træningstid 2 gange om ugen, mandag og onsdag.

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

Oldgirls er tilmeldt 8-mands

### SPONSOR

Oldgirls søger en Sponsor :-)



## Oldboys

Træner : Claus Raahauge/Lasse Jørgensen

Holdleder :

Træningstider :

Torsdag 18.30 - 20.00

### OM HOLDET

Orient Oldboys er et hold med plads til alle, og så alligevel altid med en ambition om at vinde når vi går på banen. Det er sammenhold, en masse jokes og en gang om ugen hvor man kan genopleve omklædningsrummet og viljen til at yde sit bedste på banen uanset hvilket niveau man har. Vi er nu ca 37 mand i truppen til vores 11 mandshold, men kan altid bruge yderligere et godt højre eller venstreben. Så har du lysten til bold i et fantastisk kammeratligt miljø, så kig endelig forbi Islev skole.

### BEDRIFTER :

**2015 : Vinder Af** Størst omsætning i Hulen  
**2016 : Vinder Af** Størst omsætning i Hulen  
**2017 : Vinder af** Størs omsætning i Hulen, og tæt på oprykning

### TILMELDTE HOLD I TURNERING/STÆVNER

Oldboys er tilmeldt 11-mands

### SPONSOR

# Orients bestyrelse

## Forretningsudvalget

### **Formand**

Jan Quaade  
Tlf. 2046 1120  
hovedformand@orient-gif.dk

### **Næstformand**

Lene Hummelgaard  
Tlf. 2331 8746  
naestformand@orient-gif.dk

### **Kasserer**

Jesper Malling Buck  
Tlf. 4212 7562  
kassereren@orient-gif.dk

### **Sekretær**

Kirsten Bertelsen  
Tlf. 3162 8400  
sekretaer@orient-gif.dk

### **Forretningsudvalgsmedlem**

Carsten Præst  
Tlf. 2987 8036  
udvalgsmedlem@orient-gif.dk



# Aktivitetsformænd

## **Fodbold**

Micki Strømlund  
Tlf. 2712 3407  
fodbold@orient-gif.dk

## **Gymnastik**

Elisabeth Petersen  
Tlf. 3670 3883  
gymnastik@orient-gif.dk

## **Håndbold**

Lene Hummelgaard  
Tlf. 2331 8746  
handbold@orient-gif.dk

## **Idrætsmærket**

Kirsten Bertelsen  
Tlf. 3162 8400  
idrætsmaerket@orient-gif.dk

## **El-hockey/Powerchairfloorball**

Dorte Berenth  
Tlf. 2013 3346  
elhockey@orient-gif.dk

## **Svømning**

Maria Grøndahl  
Tlf. 3161 6222  
svomning@orient-gif.dk

## **Festudvalg**

Susanne Fotel Christensen  
Tlf. 2063 5669  
festudvalg@orient-gif.dk

## **IT & Webmaster**

Jesper Quaade  
Tlf. 2097 8804  
webmaster@orient-gif.dk

## **Bladredaktør**

Dorthe Quaade  
Tlf. 2940 5941  
orientbladet@orient-gif.dk

## **Orienthuset**

Preben Christensen  
Tlf. 2515 0177  
orienthuset@orient-gif.dk

 ***LaserTryk<sup>TM</sup>•dk***

---

**Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT | [www.orient-gif.dk](http://www.orient-gif.dk)  
Orienthuset | Vårfluevej 15 A | 2610 Rødovre**

