

# ORIENT 3

---

**Medlemsblad for Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT**

---



Deltagerne på Vildbjerg-turen.



Maj 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  
Lucernevej 209  
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



Vinteren har sluppet sit tag i Danmark og sommeren er på vej. Nogle af vore store aktiviteter har overstået deres sæson medens andre af vore aktiviteter starter op. Orient ligger aldrig stille – hele året igennem summer det af aktiviteter.

Når I læser dette blad er receptionen i Rødovrehallen i anledning af vor 80 års fødselsdag overstået.

Her havde jeg den fornøjelse, sammen med borgmester Erik Nielsen, at overrække 14 legatportioner fra Arvins mindefond. Tak til alle vore instruktører, trænere og ledere som har dygtiggjort sig på forskellige kurser.

Endvidere havde jeg den store glæde sammen med bestyrelsen, at udnævne Asta Nykjær til æresmedlem. Asta har i 46 år været indbegrebet af en frivillig leder. Orient har meget at takke Asta for.

I næste blad vil jeg uddybe dette nærmere.

For et par måneder siden kom vore el-hockey gutter hjem fra Århus med DM-guldet om halsen. Et STORT tillykke skal lyde til holdet og alle de personer der står bag. Vi glæder os allerede til den 1. september, hvor I skal hyldes ved den store lederfest i Rødovrehallen.

Til slut vil jeg ønske alle en god lang og varm sommer.

/Jan Quaade

# Idrætsmærket

I skrivende stund er vi godt i gang med forprøverne, og når dette nummer udkommer, er vi i fuld gang på stadion med forhåbentlig mange gode tirsdagstræninger.

Hvad der ellers skal ske i Idrætsmærkeafdelingen i sommer fremgår af brochuren, men jeg vil lige minde alle om afslutningen på sæsonen 2012.

/Kirsten Bertelsen



## 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 bl.a. 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.

# Arvinds mindefond

## Arvinds Mindefond

Stort tillykke til følgende personer som hver fik overrakt en legatportion på kr. 500 fra Arvinds mindefond ved Orients fødselsdag fredag den 4. maj 2012 i Rødovrehallen.

### Fra Fodboldafdelingen:

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

### Fra Gymnastikafdelingen:

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

### Fra Svømmeafdelingen:

- Emil Fløistrup
- Christian Lunde
- Simone Toftegaard

# Orientbladet

## Næste nummer (4)

Indlæg, fotos mv. til næste blad skal være redaktøren i hænde senest **fredag den 31. august 2012.**

Indlæg sendes til:  
orientbladet@orient-gif.dk

Det er besluttet at Orientbladet i år udkommer 5 gange, så tjek endnu engang deadlines hvis I ønsker at bringe noget i bladet.

**HUSK** derfor deadline til bladet:

- Nr. 4 - 31. august 2012.
- Nr. 5 - 2. november 2012

/Dorthe Quaade

# Motionsløb

9. juni 2012 løbstart kl. 14.00  
[www.motion-for-alle.dk](http://www.motion-for-alle.dk)

## Motion for alle LØBET

Løb: 3 Km, 5 Km og 10 km. Gåture: 5 Km og 10 km.  
se mere på [www.motion-for-alle.dk](http://www.motion-for-alle.dk)

Hovedsponsor

Arrangører

[www.motion-for-alle.dk](http://www.motion-for-alle.dk)

DIT LØBECENTER



Kaiser | sport og ortopædi  
Frederikssundvej 143 • 2700 Brønshøj • kaisersport.dk



RØDOVRE KOMMUNE

Den sunde by



Rødovre Atletik Club



BALANCE CLUB

Motion for alle

## Motion for alle LØBET

Lørdag den 9. Juni 2012, kl. 14.00

er det tid til en eftermiddag i motionens tegn ved et stort arrangement, hvor alle kan være med.

Motion for alle løbet er et motionsarrangement for alle aldre - for familien, for firmaet eller for dig, der blot vil motionere i selskab med andre med appetit på frisk luft.

### Løbet

Uanset om du er til løb eller gang, vil der være ruter for dig. Løb 3, 5 og 10 km. Gåture 5 og 10 km.

### Løbstart

Rødovre lægger gader og stier til ruterne og der er depot med forfriskninger undervejs. ( på 10 km. ruten ) Før og efter løbet vil der uanset vejret være hygge i mållområdet ved Elstedvej i Rødovre med mulighed for at købe mad og drikke.

Hovedsponsor

DIT LØBECENTER



Kaiser | sport og ortopædi  
Frederikssundvej 143 • 2700 Brønshøj • kaisersport.dk

Arrangører

BALANCE CLUB

Motion for alle



RØDOVRE KOMMUNE

Den sunde by

Rødovre Atletik Club

### Præmier

I forbindelse med løbet trækker vi lod om et hav af spændende præmier blandt deltagerne.

### Pris

Med hjælp fra gode samarbejdspartnere er det samtidigt lykkedes os at holde deltager prisen nede på 75 kr. pr. person, hvis du vælger at løbe og 30 Kr. for gåture.

### Du støtter et godt formål

10% af overskuddet fra løbet doneres til et godt formål, så motionen kommer ikke kun deltagerne til gode...

### Tilmelding

tilmeld dig på [www.motion-for-alle.dk](http://www.motion-for-alle.dk) hvor du også kan se ruter og anden information.



# Fodbold - Træningstider (til 29.06.12)

## **U06 Piger & Dreng**

Onsdag 17.00-18.30  
Trekanten, Islev Skole

## **U07 Piger & Dreng**

Mandag 17.00-18.30  
7-A, Islev Skole

## **U08 Piger & Dreng**

Mandag 17.00-18.30  
7-B, Tinderhøj Skole  
+  
Torsdag 17.00-18.30  
7-A, Islev Skole

## **U09 Piger & Dreng**

Mandag 17.00-18.30  
7-A, Tinderhøj Skole  
+  
Onsdag 17.00-18.30  
7-A, Islev Skole

## **U10 Dreng**

Tirsdag 17.00-18.30  
7-B, Islev Skole  
+  
Torsdag 17.00-18.30  
7-A, Tinderhøj Skole

## **U11 Dreng**

Tirsdag 16.30-18.00  
7-A Islev Skole  
+  
Torsdag 16.30-18.00  
7-B, Tinderhøj skole

## **U13 Piger**

Tirsdag 18.30-20.00  
7-A, Islev Skole  
+  
Torsdag 17.00-18.30  
7-B, Islev Skole

## **U15 Piger**

Mandag 17.00-18.30  
7-B, Islev Skole  
+  
Onsdag 17.00-18.30  
7-B, Islev Skole

## **U17 Dreng**

Mandag 18.30-20.00  
7-A+B, Islev Skole  
+  
Onsdag 18.30-20.00  
7-A+B, Islev Skole

## **Dame senior**

Mandag 18.30-20.00  
7-A, Tinderhøj Skole  
+  
Onsdag 18.30-20.00  
7-A, Tinderhøj Skole

## **Herre senior**

Tirsdag 19.00-21.00  
Bane 2, Espelunden  
+  
Torsdag 19.00-21.00  
Bane 2, Espelunden

## **Old Boys**

Torsdag 18.30-20.00  
7-B, Islev Skole

## **Målmandstræning**

Tirsdag 18.30-20.00  
7-B, Islev Skole

# Vildbjerg 2012

## Påsketur

Denne gang skulle vi prøve noget nyt, så vi tog til Vildbjerg i Jylland og ikke til udlandet. Alle ungerne og vi, trænere og ledere var spændte på hvad det nu var for noget. :-) Og ja... Hvad det var - det var rigtigt fedt! Det overgik alle vores forventninger. Der var hjælpsomt personale, lækker mad, alle de faciliteter vi kunne drømme om: 25 græsbaner, 2 kunstgræsbaner, svømmehal, indendørs hal, fitness, bordfodbold, air-hockey og meget mere. Det var en rigtig god tur på trods af at de ikke snakkede et andet sprog. Hihi, I ved hvad jeg mener. :-)

Helle, Casper og jeg er de, som har æren af at være dem, som er omkring U15-pigerne. Vi havde 16 piger med til Vildbjerg og vi vil gerne starte med at takke dem alle for en fantastisk tur! De har været rigtige søde og vi vil meget gerne af sted med dem til næste år. :-)



U15-pigerne blev indkvarteret på 4 mandsværelser - hvilket lige passede med at hvert værelse kunne skrive dagbog for 1 dag hver og det har de gjort rigtigt godt. Her er pigernes dagbøger.

## Dagbog for 1. dag – skrevet af: Mégane, Helena, Katrine O. & Mikala.

I morges mødtes vi på skolen kl. 8.15 for at køre til Vildbjerg. Vi tog af sted ved en 9 tiden. Vi satte os øverst, bag i bussen. Hele vejen til Vildbjerg hørte vi høj musik fra Boomblasters (musikanlæg) som Mégane havde med. Vi holdte en pause undervejs hvor vi spiste madpakke osv. pausen varede 1 time. Så kørte vi igen, da vi havde siddet i bussen i noget tid blev der RIGTIG varmt, så vi bad chaufføren om at tænde for aircondition. Da vi var ankommet til Vildbjerg fik vi vores bagage også gik vi op til vores værelser, hvor vi så pakkede vores ting ud. Kl. 15.30 mødtes vi alle uden foran hotellet, så fulgtes vi alle hen til banerne som ligger lige ved siden af. Og der spillede vi så Five-a-side. Vi nåede aldrig at blive færdig med turneringen fordi vi skulle spise aftensmad, så vi spiller den videre i morgen eller i overmorgen. Da vi havde spist gik alle i bad og derefter hyggede vi bare. I dag var det Nanna der fik dumme huen fordi hun var kommet til at tage den gamle turtrøje på i morges i stedet for den nye, så hun skulle køre hjem efter den. :-)



# Vildbjerg 2012

## Dagbog for 2. dag - skrevet af: Cecilie, Simone, Julie & Silje.

I dag d. 1 april spillede vi alle sammen kamp. Det startede med at vi spiste morgenmad sammen kl. 08:30. Da vi havde spist morgenmad gik vi ind på værelserne for at pakke vores fodboldtaske med støvler og benskiner. kl. 09:55 gik vi ud til banerne for at se U13 Pigerne spille kamp. Dem de spillede mod var meget store og gode, så det var en svær kamp. De endte med at tabe stort, desværre. Da klokken så blev 12:00 var det vores tur til at spille, og vi ville vinde kampen, så vi (Orient) i det mindste vandt 1 kamp. Kampen startede rigtig godt, efter ikke så lang tid kom vi foran 1-0. Vi havde bolden mest i første halvleg, men der kom ikke flere mål i den halvleg. Anden halvleg gik lige så godt "vi spillede sammen, brugte kroppen og gjorde det nemme" som Skræm siger. Vi havde også medvind, og da der var meget vind var det en fordel. Det kunne man også se på spillet. Blandt andet målmanden sparkede ikke så langt så den røg næsten ikke ud af feltet, så vi var næsten hele tiden på deres banelhalvdel. Det var rigtigt koldt så Mégane frøs meget da bolden aldrig var dernede, så vi nåede at have 3 forskellige målmænd (Mégane, Aida og Julie). Da der var 5 minutter tilbage af kampen førte vi 6 - 0 og var

alle sammen helt vildt trætte. Vi kom igennem de 5 minutter og vandt så 6 - 0.

Da kampen var færdig fik vi noget at spise og nogle kom i bad. Da kl. så blev 14:30 begyndte U17 drengenes kamp. Da der manglede 10 minutter af første halvleg skete der noget uheldigt. Jeppe og en modstander hoppede op i en hovedstødsduel og knaldede hovederne sammen. Da Jeppe kom ud kunne han ikke huske hvad der var sket og havde kvalme og ondt i hovedet. Da han havde siddet i noget tid med is på hovedet, blev han kørt på skadestuen. Kampen endte 4 -2 til de andre selvom drengene spillede godt. Da kampen var færdig gik vi alle ind for at slappe lidt af. Senere på dagen fik vi af vide at Jeppe havde fået en scanning for at se om han havde fået en indre blødning. Men heldigvis var der ikke noget. Han fik en hjernerystelse så han skulle blive på hospitalet og blev observeret hele tiden. Da klokken så blev 18:00 skulle vi spise aftensmad. Da vi havde spist gik vi ind på værelserne for at slappe mere af og kl. 21:30 skulle vi så holde spillermøde. Til spillermødet fik vi af vide at Aida blev kampens spiller og nogle andre praktiske ting. Kate fik dummehuen, da hun tabte sin BH og alle vidste ikke hvis det var, så de kiggede mærkeligt på den og råbte "hvem har tabt en BH", og så var det Kates.

# Vildbjerg 2012

## Casper, Helle og Kates kommentar til kampen:

U15 pigerne mødte op på en fantastisk kunstbane, men dog med gråvejr og en smule regn, men intet skulle forhindre pigerne i at yde deres bedste. Alle de andre Orienterere var klar til at heppe på pigerne med trommen og tøserne var klar til at spille et brag af en kamp.

Første halvleg var en ret lige kamp med pausestilling 0-1 til Orientpigerne, dog i anden halvleg kunne man se hvad medvind kan gøre ved spillet og det førte til en Orient føring på 4-0. Der valgte vi i trænersteamet, at skifte målmanden Mégane ud i marken, hvor hun scorede. Al dette lykkedes pga. gode holdkammerater som skiftedes til at tage 10 minutter i målet hver. Kampen endte med et smil på læben og en Orient sejr på 0-6. Alle pigerne kæmpede godt og det var svært at finde en kampens spiller, men flest stemmer faldt på Aida - som spillede en rigtig god kamp.

Målene kunne ikke ha' været scoret uden et teamwork, men det skal da lige nævnes, at målene blev sat ind af: Julie, Malou, Marie, Nanna, Aida og Mégane.

Vi er et stolt træner/holdlederteam!  
:-) Kæmpe ros.

## Dagbog for 3. dag - skrevet af: Katja, Christine, Malou & Nanna.

I dag skulle vi tidligt op og spise morgenmad klokken otte.



Vi tog derefter ned og trænede klokken ti og da vi kom tilbage var der frokost. På det tidspunkt var Jeppe kommet hjem fra hospitalet, og han forklarede os hvad der var sket (det han kunne huske!).

Efter frokost tog hele Orient ned og spillede five-a-side turneringen færdig fra i forgårs, og efter det trænede U15P og U17 drengene indbyrdes i en halvanden time. U13 pigerne tog i svømmehallen. Da vi kom tilbage tog nogle fra Orient i svømmehallen og badede i et par timer, indtil vi skulle op og have aftensmad. Efter aftensmaden gik vi tilbage til værelserne, hvor vi ventede på at vi skulle have spillermøde. Christine fik "dummehuen" for at have bestukket Maja med to kroner, for at hente mad til hende. Efter spillermødet gik vi op i tv-stuen, hvor vi så "Divaer i Junglen" og "Paradise Hotel". Det har været en sjov, men hård dag!

# Vildbjerg 2012

## Dagbog for 4. dag - skrevet af: Louise, Aida, Marie & Maja.

I dag skulle vi op klokken halv otte, og spise morgenmad kl. otte. Efter morgenmaden tog vi sportstøj på og Marie, Louise og Maja gik ned og trænede i fitnesscenteret. Vi trænede på spinningscyklen, løbebåndet og crosstraineren. Aida skulle sammen med Katrine, Simone og Mégane træne U13 pigerne. De lavede en masse forskellige øvelser med pigerne, hvilket de syntes var meget sjovt. Efter fitness gik Marie, Louise og Maja samt de andre piger som havde været med til fitness, ned og spillede noget hygge indendørsfodbold. Dernæst spiste vi frokost, hvorefter vi alle mødtes udenfor "hotellet" og fik taget klubbillede. Da klokken var ca. 14 tog U13 pigerne og U15 pigerne ud at shoppe i Herning. Vi tog bussen derud og fandt med lidt forvirring frem til Herningcenteret. Vi gik der i 3-4 timer og fik alle købt noget bortset fra Aida og Simone. Vi spiste aftensmad på restauranten KARMA, hvor vi fik dejlig aftensmad. Da klokken blev 20 var der kun 13 minutter til at toget ville ankomme, så vi var nødt til at spurte ned til toget. Heldigvis nåede vi det! Da vi kom til Vildbjerg igen skulle nogen i Fakta mens andre bare gik hjemad. Nu sidder Louise og Aida og ser fodbold mens Marie og jeg skriver dagbog. Vi går også snart ind og

ser fodbold.

Maja fik dummehuen pga. to ting. 1: Hun sad og legede med en smørtpakke på restauranten og så splattede smøret ud over hele bordet. 2: Hun stod i kø i H&M og troede det var Christine som stod foran hende i køen og sagde "Ej se, er det ikke en pæn trøje ekspedienten har?", hvorefter hende foran vender sig om og så er det ikke Christine, men en fremmed. :-)

Sidst men ikke mindst takker Casper, Helle og jeg alle ungerne (U13-pigerne, U17-drengene, U15-pigerne), Claus, Madsen, Mette, Tommy, Jan, Finn-Karl og Susanne for en uforglemmelig tur! Vi ser frem til næsten år.

/Kate, træner U15-pigerne



# Nyt udebanesæt



U15-pigerne samt trænere og holdleder takker Jimmi Bømervang - **Tømrer - og snedkerfirmaet J. Bømervang**, for det flotte udebanesæt som pigerne har fået.

Jimmi har sponsoreret 17 flotte sæt og pigerne er helt vilde efter at komme ud og spille i deres pink tøj. :-)

Endnu engang siger vi tusind tak for det flotte sponsorat og du er altid velkommen til at komme på Orient Stadion og se tøserne spille en kamp - så giver vi en toast og øl! :-)



# U9-drenge

## Stævne i BSF den 14.04.12.

Så fik vi afviklet vores stævne i Ballerup. Det var et meget stort stævne, og vi var 8 hold i hver pulje. Vi spillede 4 kampe á 2x10 min. på 5 mands-baner. Med var: Benjamin, Lukas D., Lukas B, Lukas C., Mads, Marius og Joseph.

Vores 1. kamp var mod HIC 2, og vi førte efter 1. halvleg 1-0 på et hårdt skud af Lukas B. I 2. halvleg var vi desværre lidt uheldige, og de fik scoret 2 mål, så vi tabte 1-2.

2. kamp var mod Brøndby. Alle var spændt og tændte. Lukas B. lagde igen ud med et flot løb gennem banen og kombinationsspil med Mads for så at hamre den i mål fra 5-6 m. Derefter var det Mads' tur til at dribble gennem 3 spillere og sparke bolden i mål med et fladt skud lige forbi målmanden fra 1 meter. Brøndby kæmpede for at komme tilbage og fik reduceret 2 min. før pausen. I 2. halvleg blev der kæmpet hårdt fra begge hold. Også i denne kamp var Joseph en sikker forsvarsklippe og klirrede næsten alt, hvad Brøndby prøvede at komme forbi med.

Lukas D. kæmpede bravt fra midtbanen sammen med Benjamin. Og de fik ryddet op for næsten alt, hvad Brøndby sparkede frem. En flot indsats fra Lukas D. og Benjamin der

faktisk fik lukket helt ned for Brøndby på midten. Og de få bolde som slap forbi, tog Marius med nogle sikre redninger. Kampen sluttede 2-1 til os. Dejligt.



3. kamp var mod HUI 2. Alle var ved godt mod, og det blev en meget jævnbyrdig kamp. HUI 2 lagde ud med en scoring, og så skulle der kæmpes for at komme tilbage. Marius skød en lang bold frem, og Mads spurtede fra 2 modstandere og fik smidt sig. Han fik foden på bolden, og den røg ca. 8 meter og forbi målmanden til 1-1. Så var kampen tændt igen. Lukas B. fik scoret på et langskud fra 15 meter lige i netmasketten uden chance for målmanden. HUI 2 fik kæmpet sig tilbage og fik scoret på et hjørne 2-2. 5 sekunder før tid fik HUI 2 opsnappet et udkast fra Marius og scorede. 2-3 øv øv en utrolig lige kamp.

## U9-drenge



4. kamp var mod Lyngby. Drengene var lidt trætte nu, men stadig utroligt tændte. Hele 1. halvleg blev der kæmpet bravt. Lukas C. og Benjamin gav den som en sande fightere på midtbanen, og Lukas D. som angriber. Han sled og kæmpede som sjældent set og kom til flere chancer

1. halvleg sluttede 0-0. I anden halvleg blev Lukas B. og Mads nu sat ind, efter de havde fået lidt luft. Lukas C. blev sat som angriber, og Lukas B. og Mads på midten, stadig med Joseph i forsvaret. 5 min. inde i 2. halvleg tog Mads et frispark fra 15 meter og satte bolden lige under overlæggeren. Sådan...1-0. 2 min. før tid fik vi hjørnespark.

Mads lagde en høj bold lige ind til Lukas C., som lavede et utroligt flot hovedstød lige i mål uden chance for målmanden. Dejligt at se Lukas C. kom på måltavlen da han hele dagen havde spillet fantastisk og havde haft mange "lige ved" skudforsøg. 2-0 og Lyngby var nu tydeligt rystede, og vores drenge kørte sejren hjem til trods for, at de var tydeligt trætte nu.

En utrolig dejlig turnering, hvor alle kæmpede og opildnede hinanden

Godt gået drenge.

/ 1/3 af træner teamet for U9  
René Strand

# Orientexpressen

## Orient Fodbold har fået ny hjemmeside

Fodboldafdelingens hjemmeside [www.orientexpressen.dk](http://www.orientexpressen.dk) har fået en ansigtsløftning af de helt store. Der er ganske enkelt tale om en helt ny side.

Det væsentlige er overskueligheden og så naturligvis de mange nye funktioner vi har fået til rådighed.

Holdsiderne er allerede blevet et hit blandt vores medlemmer. Fotogallerierne vælter frem. Kalenderfunktionen er væsentligt forbedret. Og rigtig meget andet. Siden er i det hele taget et besøg værd.

Prøv den på [www.orientexpressen.dk](http://www.orientexpressen.dk)

/John Kaspersen

# Tur til Asnæs

## De yngstes træningstur

I weekenden 11. til 13. maj tager de yngste fodboldspillere (dvs. spillere født mellem 2000 og 2008) i Orient på træningstur i Asnæs.

Turen går til Møllelejren, hvor der er både fodboldbane, bålplads og legeplads.

Turen går i al sin enkelthed ud på at skabe en fornøjelig weekend for børnene på tværs af de forskellige hold og årgange.

Der er lagt op til råhygge, spil, lege, fodbold og hvad vi ellers kan finde på.

Der plejer at være rigtig god opbakning til turen, og vi glæder os alle.

# Pigeraketten

Lørdag den 5. maj kommer DBU's Pigeraket til Orient.

Pigeraketten er for alle fodboldinteresserede piger i alderen 6-12 år.

I næste nummer af Orientbladet fortæller vi mere om hvordan det 3 timers gratis fodboldarrangement forløb.

---

**Gymnastik og Idrætsforeningen ORIENT**

---

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