

ORIENT



Formanden har ordet
side 3

Medaljhøst og rekorder
side 5

Toyota cup
side 12

Ungdomstrup til udlandet
side 16

Indhold

- Formanden har ordet 3
- Svømning 4
- Sjov lørdag 10
- Festudvalget + deadlines 11
- Fodbold 12
- Idrætsmærket og sommermotion 25
- Orients forretningsudvalg 26
- Orients aktivitetsformænd 27



Kig ind på Facebook og "like" os
facebook.dk/orientgif

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 2. maj fejrede vi i Orienthuset at Orient fyldte 83 år den 1. maj. Jeg havde den fornøjelse at overrække 10 legat portioner fra Arvins mindefond til følgende:

- Christine Klintsø Christensen, gymnastikafdelingen
- Marie Harduer, gymnastikafdelingen
- Mie Pommer Hansen, gymnastikafdelingen
- Ingrid Jensen, gymnastikafdelingen
- Susanne Hansen, gymnastikafdelingen
- Natascha Wendin, gymnastikafdelingen
- Anne Sophie Høtbjerg Hansen, svømmeafdelingen
- Marcus Fredrik Højengaard, svømmeafdelingen
- Per Madsen, fodboldafdelingen
- Kate Mounaix, fodboldafdelingen

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

Rødovre kommunes store foreningsfest løber af stabelen, lørdag den 5. september. 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.

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

/Jan Quaade

Sæsonafslutning

Kære svømmer

Nu er vi ved at nå vejs ende for denne sæson, men en sidste ting skal vi da lige huske! Næmlich det sidste hyggelige arrangement - det årlige afslutnings/ klubmesterskab. Her skal I vise jeres forældre, søskende og bedsteforældre, hvad I har lært i denne sæson. Det er vigtigt, at man ikke ser det som et stævne, men som en sjov oplevelse at svømme sammen med andre børn, som går på andre hold. Det er kun for de store, at det er en konkurrence. De viser hvor lange man kan nå i svømning hvis det er noget man har lyst til at fortsætte med. Man må sige at de hygger sig og har det sjovt. Så kom glad, og være med, men husk at tilmelde dig til dagen....

Da vi havde "Svøm langt" i uge 10, blev der virkelig svømmet til. Der er blevet talt baner for alle hold, og de er kommet helt op på 186,150 km. Så et stort tillykke til alle der var med til dette.

De store skal først svømme langt lørdag den 23 maj.

Men nu vil svømmeafdelingen takke af for en dejlig sæson og håber at det bliver en dejlig sommer.

/Annette Højengaard

Stor ros

Om kort tid slutter jeg min niende sæson med vandgymnastik i Islevbadet. Gennem årene har der været skiftende instruktører og hjælpeinstruktører, men de har alle været engagerede, glade og humorfyldte, så det altid er en fornøjelse at blive motioneret i Islevbadet.

Jeg tror at engagementet ikke mindst skyldes, at stort set alle instruktører selv har startet med at gå til svømning i Orient og derfor føler sig hjemme, og vil gøre deres bedste for at vi hver træningsaften får en god oplevelse. Ofte springer instruktørerne selv i vandet, så de ved alt om at de fleste af øvelserne er en del hårdere at udføre i vandet end på bassinkanten.

Orients svømmeafdeling kan helt bestemt være stolt af de dygtige og glade instruktører i Islevbadet.

/En glad og tilfreds vandgymnast på tirsdagsholdet.



Medaljehøst og personlige rekorder

Fredag den 13. marts tog Orient Svømmnings konkurrencehold, traditionen tro, til Ikast for at deltage i Landsmesterskabet i svømning.

Det var en tur som i høj grad var præget af socialt samvær, hvilket kom til udtryk allerede i bussen på vej derover, hvor stort set alle var med til at spille rollespillet "mafia".

Da vi var kommet derover blev vi indlogeret i en stor festsal, som i den grad blev udnyttet til spil og lege, hvor vi, selvfølgelig, også nød noget godt hjemmebagt kage!

Vækkeuret var sat til 05.30 følgende dag, og vi vågnede selvfølgelig helt udhvilede. Vi kunne i hvert fald gå. Men da stævnet startede var alle klar, og dét kunne mærkes. Nok var vi ikke den største klub af sted, men det kunne ikke høres på vores heppen. Og der var noget at heppe på: der blev nemlig sat mange personlige rekorder, og det blev også til nogle medaljer, selv til de "gamle trænere".

Efter en lang dag i den varme svømmehal (07.00-19-00) var det dejligt med aftensmad, og at kunne hygge sig med hinanden i fred og ro. Vi var alle meget trætte, og vi skulle op på samme tidspunkt om søndagen, så det blev hurtigt til "godnat".

Søndag foregik lige så godt som lørdagen, her var der også rigtig gode tider samt medaljer, som svømmerne kan være stolte af.

Tilbage var der kun den lange vej hjem i en bus fyldt med trætte svømmere og en smule kagerester til at kvikke hovederne op.

Den samlede medaljehøst blev: 8 guld, 10 sølv og 5 bronze - og som sagt en masse personlige rekorder, som er mindst lige så vigtige! Super godt gået alle sammen! Og en stor tak skal lyde til de medrejsende officials, som gjorde stævnet muligt for os.

Træner-teamet siger tak for en god tur.

/Henrik Havn

Café Palermo

Café • Selskabslokaler • Catering

*Speciale i konfirmationer
Busk at booke lokaler i god tid*

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

Festmenu

Velkomstdrink kr. 35,00

Gourmet buffret kr. 219,00

3 glas vin kr. 89,50

Kaffe/te kr. 25,00

Salt pr. kwert

kun kr. 368,50



Dansk buffret

Kamysild med rødlog
Æg med røjer og mayonaise
Leverpostej med bacon
Roastbeef med remoulade
Kogt skinke
Italiensk salat
Grøn salat i olie-eddike dressing
Kartofelsalat
Lune frikadeller med surt
Mørbradbuffet med bløde løg
Brie med peberfrugter
Franskbrød, rugbrød og smør

Kr. 179,00

Gourmet buffret

Røget laks med rødlogssreme
Marinerede røjer med lime og chili
Tunmousse med capers
Helstegt oksekyndsteg med pebersauce
Ristet chilimarineret kyllingebryst
Ølbraiseret svinekam
Frisk pastasalat
Fransk kartofelsalat med dijonsmep
Grøn salat m. soltørrede tomater og croutoner
Ostefad med danske og italienske oste
Friskbagt brød samt smør

Kr. 219,00

Italiensk buffret

Salmon marinato (marineret omvagt laks)
Parmaskinke
Bruchetta
Gorgonzola, brie og vindruer
Udvalg af italienske pølser
Pasta med kylling i flødesauce
Sicilianske frikadeller
Kartofelsalat med forårsøg
Blandet grøn salat med rucola, babysalat,
croutoner, feta, rødlog 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.

Træningslejr i Ebeltoft

Fra søndag d. 29/3 til torsdag d. 3/4 var 21 svømmere, 3 trænere og 2 holdledere af sted på træningslejr i Ebeltoft. De 21 svømmere der var af sted, var en blandet flok, fra talent og konkurrenceholdet. Her er en beskrivelse af hvad der blev lavet på træningslejren:

Dag 1:

Vi ankom til Ebeltoft by ca. Kl. 13, hvor vi gik af den meget naturskønne sti op til Ebeltoft Vandrerhjem, efter vi havde læsset en del af vores bagage af.

Selvom vejret i Jylland ikke ligefrem var tropisk, lod vi os ikke mærke af det, så efter at vi alle sammen havde fået fundet os til rette på vores værelser, stod den på udendørsaktiviteter. Der skulle nemlig leges samarbejdslege så svømmerene på tværs af holdene kunne få en chance for at lære hinanden bedre at kende og dermed få en god og sjov start på træningslejren. Svømmerene lavede blandt andet legofigurer i hold, 'blinde radiobiler' og flere forskellige stafetter.

Før aftensmaden denne dag lå første træningspas; her var fokus på crawlteknik. Vi fik i alt tildelt otte træningspas af to timer på de fem dage, vi var afsted. Det passede derfor godt at bruge en hel træning på at forbedre teknikken i hver af de fire stilarter. Efter aftensmaden var det meget tydeligt at mærke, at vi havde været meget ude og meget aktive, derfor blev det ikke til nogen samlet aktivitet, men bare fri hygge og tideligt i seng.

Dag 2:

Dag to startede for et par af de friske svømmere med en løbetur sammen med en enkelt træner, alt imens resten nød det under dynerne frem til morgenmaden.

Inden dagens hårdere program begyndte, var der tid til afslapning og velvære. Svømmerene blev nemlig samlet i det lille fælleslokale, hvor de blev instrueret i at lave hinanden til pizzaer, eller med andre ord: give hinanden en omgang massage.

Dagens første træning havde temaet butterfly (fly). Fly er den hårdeste stilart i svømning, men vi var dog så heldige, at vi havde fået lov til at låne svømmefødder, hvilket gør det markant lettere at fokusere på teknik, frem for bare at gennemføre.

Efter vi havde været i svømmehallen, stod det på en kort frokostpause efterfulgt af en times styrke og konditionstræning alá Sabina; den ene leder, der var med. Styrketræningen blev taget rigtig godt imod, da det var en meget anderledes tilgang, end vi faste trænere normalt har. Aftenens træning bød på et langt, hårdt program der i høj grad udfordrede konditionen. Det var derfor meget tydeligt under aftensmaden, at alle, ovenpå dagens hårde program, var meget trætte.

Alligevel var der ét stort lyspunkt; aftenens aktivitet hed natløb, som Christina, vores anden leder, havde fået ansvaret for at stå for. Deltagerene blev i hold sendt afsted med et kort, for at finde poster rundt omkring vandrerhjemmet, hvor der også ventede en lille skræmmende overraskelse (En på-lur-liggende træner). Efter at være blevet blæst godt igennem, og have fundet de af posterne der ikke var blæst væk, vendte holdene tilbage indenfor til varm kakao og flere udfordringer.

Dag 3:

På tredje dagen bød første træning på brystteknik. Da der er en del svømmere på de to hold, der har problemer med knæene, havde vi i høj grad fokus på skadesforebyggelse og på at alle udfører bensparket rigtigt. Brystsvømning er generelt ret hårdt for knæene, og især hvis man laver et skævt eller forkert spark, derfor er det også en af de sidste stilarter man lærer i svømmeskolen.

Inden træningslejren, var alle deltagerne ude og sælge lillebrorlodder, pengene de indtjente, blev blandt andet brugt på en ekskursion til Fregatten Jylland, som er et museum om skibet, hvordan det var at være på skibet og hvilke vigtige slag skibet var med i. Museet havde mange interaktive udstillinger til stor begejstring for flere af svømmerene, hvor et par stykker nærmest ikke var til at drive derud fra igen.

Efter besøget på Fregatten, var der også penge til en stor is til hver fra Paradis Is. Aftenens træning stod endnu engang på et hårdt program, hvor hver svømmer måtte give sig så meget de kunne. Det var en rigtig stor omvæltning fra at svømme tre gange om ugen, som de normalt gør og endda af kortere tid, til at træne to gange dagligt og derudover lave mange krævende eller mindre krævende aktiviteter.





Dag 4:

Denne dag begyndte meget tidligt, morgenmaden var planlagt til at begynde kl. 6.00, da vi allerede kl. 7.00 skulle være i svømmehallen. I hallen var der fokus på rygteknik.

Mellem den første træning og næste, tog vi tid til at gennemgå al den teknik vi havde fokuseret på undervejs. Desuden var der tid til en smule afslapning og lidt udstrækning i svømmehallen. Anden træning var nemlig planlagt til at være et ministævne hvor alle skulle kæmpe mod hinanden og sig selv. Alle skulle her svømme 50 meter af hver stilart og derefter 100 meter medley, men de fik dog muligheden for at kunne opgradere længderne, så løbene blev mere relevante.

Efter stævnet og aftensmaden var der bestilt film-rum og kage, så her på sidste aften blev der holdt svømmer-arrangeret quiz, og derefter filmaften.

Dag 5:

Sidste dag stod på ren hygge, vi startede med vandgymnastik som opvarmning i hallen, hvorefter der var fri leg med vipper og det varme bassin. Desuden blev der rig lejlighed til at lege med GoPro-kamera til både udspring og et fællesbillede under vandet. Ca. Kl. 14 ankom vi igen på Valby station; trætte og mørbankede, men fyldt med gode oplevelser.

/Joakim, Konkurrencetræner

Sjov lørdag - er sjov for alle aldre

Foregår 2 gange om året i tidsrummet 12-18 i Rødovrehallen og Rødovre Skøjte Arene - typisk i marts og november måned.

Det er en kæmpe succes, hvor omkring 4.000 mennesker kigger forbi og deltager i de mange aktiviteter - såsom trampolin, hoppepude, sjov på isen, fodbold, klatrevæg, karate for sjov, beautysalon, gamle idrætslege, badminton, håndbold, selvforsvar, springgymnastik, skydning, tennis, volleyball og meget mere.

Og så er det sjov for alle aldre - og næste 'Sjov lørdag' er den 14. november 2015.



Rigtig festlig sommer

Så er bladene på træer og buske ved at springe ud og det varer ikke længe før sommeren er over os.

Festudvalget ønsker alle en dejlig sommer med forhåbentligt en masse sol og gode oplevelser.

Har du ikke allerede sat kryds i kalenderen, så gør det nu: Vi holder Banko på Islev skole den 7. november 2015 og juletræsfest, ligeledes på Islev skole, den 13. december.

På glædeligt gensyn
/Festudvalget



Deadline for blade i 2015

Nr. 4 - fredag den 28. august.
Nr. 5 - fredag den 30. oktober.

Indlæg, fotos mv. sender du til: orientbladet@orient-gif.dk.

/Dorthe Quaade

U9 vinder Toyota Cup 2015

Søndag d. 29 marts 2015 gik over i historien, som den nok bedste og mest vellykkede dag i årgang 2006 holdets historie.

Vi havde 2 hold afsted til et super godt organiseret stævne, som blev spillet på kunstgræs i Top Danmark Hallen i Ballerup. Det var et rent U9 stævne, hvor der blev spillet i 3 forskellige rækker og hvor der var 10 hold med i hver række, som var fordelt i 2 puljer. Hvert hold skulle starte med at spille mod de 4 øvrige hold i deres pulje og efterfølgende blev regnskabet så gjort op, hvor nr. 5 fra hver pulje mødte hinanden i en placeringskamp om 9/10 pladsen og sådan blev alle holdene fra puljerne parret, så kampen mellem nr. 1 fra hver pulje altså var en finale.

De to hold skulle spille på banerne lige ved siden af hinanden, så vi kunne heldigvis følge med i begge holds kampe og heppe på hinanden undervejs.

Spillerne der var med på dagen var:

- Ali "Goalgetter" Osman Yasar
- Adnan "Assistkonge" Bajramoski
- Adam "Tryllefod" Jørgensen
- Bastian "Braveheart" Johansen
- Lucas "Freekicker" Soepraptojo
- Lasse "Torjäger" Jensen
- Markus "Tordenstøvle" Mørch
- Nilas "Neuer" Vangskov
- Rasmus "Allrounder" Romme
- Sebastian "Beckenbauer" Martens
- Sebastian "Schmeichel" Hornstrup

Dagens udfordring var, at vi havde fået et afbud på dagen og da vi ikke kunne nå at skaffe en substitut, havde vi kun en udskifter i alt til de to hold, men vi fik arrangeret det sådan, at Sebastian H. var fast målmand på det ene hold og efterfølgende var markspiller på det andet hold. To af de i alt 5 kampe skulle vi dog spille samtidigt, så der klarede det ene hold sig uden udskifter.

I første runde lagde begge hold ud med en sejr, det ene hold vandt en godt fightet og jævnbyrdig kamp med 2-1 og det andet hold viste fremragende sammenspil og vandt 3-1 i en kamp, hvor Lasse i slutsekunderne kunne fuldende et hattrick med et sikkert sparket straffespark.

Anden runde endte også med sejre til begge hold – det ene hold vandt igen 2-1 efter flot fight og det andet fortsatte takterne fra første kamp og vandt sikkert 3-0. 4 sejre i 4 kampe og drengene kunne nu lugte blod og spurgte meget ind til, om de nu kom i finalen. Trænerne måtte bruge en del energi på at forklare og fortælle velkendte floskler som "en kamp ad gangen", "vi må tage det som det kommer" osv.

Efter 2 spændende 2-1 sejre i de første kampe, fordoblede det ene hold i tredje kamp målscoreningen i begge ender og vandt en flot 4-2 sejr, bl.a. ved hjælp af et Ali Osman hattrick.

Det andet hold var ude i en jævnbyrdig kamp mod Nykøbing, som endte med dagens første Orient nederlag – 2-0 blev det til modstanderne. Det ærgerlige ved denne kamp var, at ved stillingen 1-1 fik Adam et mål annulleret, som de fleste, på nær dommeren, så inde. Drengene havde overtaget i kampen, så minimum en uafgjort havde ellers været fuldt fortjent.

Inden fjerde runde var det ene hold så godt som sikre på at kvalificere sig til finalen og for at undgå enhver tvivl om finaledeltagelse, knuste de denne gang deres modstandere med en 7-2 sejr i en kamp, der bød på mange spektakulære momenter. Markus lavede et ægte hattrick, hvor det ene mål blev tordnet i mål fra midten af banen, Nilas var målmand og scorede direkte fra eget målfelt og Lucas scorede direkte på frispark. 4 kampe og 4 sejre og en stensikker finaleplads!

Da Nykøbing, som vi havde tabt til, havde tabt en kamp til et andet hold i puljen, som vi havde slået, havde det andet Orienthold stadig mulighed for at kvalificere sig til finalen i den anden række og kravet var enkelt: En sejr!

Drengene gjorde hvad de skulle, spillede sammen på et meget højt niveau gennem samtlige 15 minutter og kørte en rutineret 3-0 sejr hjem. Holdet stod nu med 9 points, ligesom Nykøbing, og vi havde puljens bedste målscore (9-3), så vi var spændte på, om det var målscoren eller indbyrdes kamp der talte først ved pointlighed. Desværre var det indbyrdes kamp, så Nykøbing løb med finalepladsen. Der var dog også holdpokal til 3 pladsen, så der var stadig noget at spille om for holdet.

Desværre lod det til, at energien var gået lidt ud af drengene til bronzekampen og at skuffelsen over at være så tæt på finalen, uden at nå den, havde sat sig lidt mentalt i hovederne på dem, for i bronzekampen var de ikke så skarpe og aggressive som i puljekampene og de endte med at tabe 2-0. Det var en svær (umulig) opgave for træneren, at få banket ind i hovederne på spillerne, at de skulle være enormt stolte over deres indsats og at de havde spillet det måske flotteste sammenspil nogensinde og at kun marginaler og skrivebordsafgørelser gjorde, at de ikke nåede finalen og at en fjerdeplads på det niveau, er et meget flot resultat, specielt for en relativt lille klub som Orient.

Godt nok var det ene hold lettere skuffede, men for det andet hold endte dagen i ultimativ lykkerus! I endnu en nervepirrende og godt fightet kamp, endte vi med en finalesejr på 2-1! Stolpeskud til modstanderne, friløbere i begge ender af banen, en modstander der udvandrede i trods, da han ikke måtte være målmand, er blot nogle af de dramatiske højdepunkter fra kampen, hvor træneren var tæt på at skulle en tur i samariterteltet, for at få tjekket blodtrykket. Men, hvorom alting er, så endte det efter 15 nervepirrende minutter med en ultimativ triumf og en historisk finalesejr til Orient's U9 drenge og der blev skreget og skrålet som aldrig før blandt spillere og tilhængere. At holdet spillede alle finalens 15 minutter uden en udskifter, sætter bare sejren endnu mere i relief og understreger, hvor godt og hårdt drengene fightede for at hive den store og flotte pokal med hjem.



Efter pokaloverrækkelsen samledes alle Orientspillere om pokalen og brølede vores hjemmemodificerede slagsang ud i Top Danmark Hallen – "3, 6, 9, 12, vi er verdens bedste holdKAMMERA-TER ("kammerater" råbes med endnu højere kraft), ååååhh, ORIENT!"

Lidt samlet statistik for de to hold viser, at de spillede i alt 10 kampe, svarende til 150 minutters samlet spilletid. De vandt 8 kampe (80% af kampene) og tabte 2. De scorede 26 mål og indkasserede 12, hvilket giver en plusmålscore på 14. Vi havde 11 spillere i kamp, ud af en trup der tæller i alt 18 drenge og sammenlignet med de store klubber der deltog i stævnet, var det simpelt- hen en formidabel søndag i Ballerup for Orients U9 drenge, som vi håber bliver gentaget, og måske overgået, en dag,

men som vi også godt ved, var ret unik og ikke noget der sker søndag efter søndag.

For os trænere var det fantastisk at se, at mange af de ting vi træner, blev ført ud i "virkeligheden" og når vi nu snart kommer på græs og øger trænings- mængden, kan vi kun være optimister for fremtiden.

Og drenge, alle som én, vi er SÅ stolte af jer og I har så inderligt fortjent disse succesoplevelser, som kun kan opnås, når man har en god stemning og et godt kammeratskab på holdet og når det krydres med en god forældreop- bakning, ja, så kan det hele gå op i en højere enhed, som det gjorde denne søndag.

/Kristian og Jesper

U7 tog pokalen ved Ejby Cup 2015

I dag deltog U7 med to hold i Ejby Cup. Det var på store mål med målmand for anden gang nogen sinde. Stævnet var niveau-opdelt, så det skulle bruges som en indikation til hvor de drenge, der var med, lå rent spillemæssigt.

Orient 2 bestod af Felix, Jeppe, Malik, Kaz, Magnus og Christoffer. Deres første kamp var svær, men i deres to næste kampe viste de flot spil, og de viste, at de sagtens kunne være med på det tilmeldte niveau, hvilket var det vigtigste.

Jeppe lavede to fremragende mål, med super flotte detaljer og fighterinstinkt. I den sidste kamp stod Felix som en mur på kassen, han diskede op med den ene fiber redning efter den anden, som både kostede sved og tårer. Drengene spillede super flot og kæmpede alt det de kunne, hvilket desværre ikke var nok til at gå videre denne gang.

Orient 1 bestod af Noah, Lucas, Niklas, Emil.s, Oliver.g og Aliyan. Dagens instrukser var som det plejer at være: Massere af finter, brug det vi laver til træning og husk at hjælpe hinanden. Derudover blev der lagt en lille "taktik": Altid en mand tilbage, altid en mand fremme og husk at hjælpe målmanden, når han har den.

Herefter skulle træneren ikke gøre mere, de seks drenge formåede af sig selv at fordele opgaverne på banen i spillet, hvilket gav pote.

Modstanderen havde måske en eller to spillere, der kunne gøre en forskel, men med drengenes fordeling havde vi seks ud af seks. Orient 1 var totalt dominerende over hele banen over 6 kampe. De vandt som etter indledende pulje. Herefter vandt de kval-kampen til finalepuljen.

I finalepuljen slog de begge modstandere 3-0 og vandt suverænt puljen som etter, og løb derfor med guldmedalje og pokal.

De hjalp hinanden og målene blev fordelt flot imellem alle drengene, de holdt i alle 6 kampe et skræmmende godt niveau.

Dagen startede dog lidt skidt med en 1-1 mod det måske svageste hold til stævnet. Et lille målmands drop fik trænerne til at tænke "åhhhh nej". Men drengene kom stærkt igen med en 5-0 sejr i anden kamp, og så var stien lagt. Deres niveau blev højere og højere jo længere vi kom ind i stævnet, og de fandt ud af at spille sig ud af problemerne i stedet for at udfordre deres modstandere mand mod mand hver gang.

Der var massere af flot spil og de kæmpede for alle bolde på hele banen; de var klar ved enhver mulighed, der opstod og straffede deres modstanderes fejl hårdt.

En målscore på 18-1 taler for sig selv!

Det er utrolig vigtigt, at vi kan holde drengene på det her niveau, som de har, så vi glæder os til at arbejde videre til træning. Stævnet gav, som forventet, en klar indikation om, hvor de var og hvad der skal arbejdes med.

Det var en stolt træner og 6 spillere, der fik overrakt en flot pokal og guldmedaljer. Pokalen skal med til træning på onsdag og vises frem, bagefter skal den over og står i pokalskabet i Hulen.

Tillykke til U7 med det flotte resultat. Jeg er stolt af jer.

/Micki Strømlund



Ældste ungdomshold på træningslejr til Tyrkiet

Sidste år lige før påsken 2014 drog Orient Fodbolds U17-piger, U19-piger og U19-drenge til Tyrkiet på træningslejr. Det var en kæmpe succes både mht. banerne, hotellet, maden, faciliteterne, omgivelserne osv. Jeg var helt sikker på, at jeg ville arbejde for at få stablet endnu en tur som denne på benene igen, efter så mange spillere var meget tilfredse og glade for turen.

Denne gang ville vi i fodboldafdelingen også gerne invitere U11-, U12-drengene og U12-pigerne, samt U17- og U19-pigerne.

Jeg håbede, at rigtig mange ville tilmelde sig, så der blev blandt andet holdt informationsmøder omkring Tyrkiet 2015 turen i Hulen, hvor der blev fortalt praktiske ting, og der var mulighed for at stille spørgsmål. Alle trænerne og lederne var positive, og ville rigtig gerne af sted på fodboldtræningslejr med deres spillere, så nu ventede vi bare på der begyndte at komme tilmeldinger. ...Og det gjorde der! Vi var hele 62 af sted til Tyrkiet. Alle holdene som blev inviteret med på turen deltog fra søndag d. 29. marts 2015 og kom hjem fredag d. 3. april 2015 om natten.

Der er så meget at sige om denne tur, og det bliver svært at korte det ned, men jeg vil prøve.

Lørdag d. 28. marts mødtes vi alle i Københavns lufthavn ved terminal 2 kl. 23:30. Alle spillerne fik afleveret kufferter, og fik vinket farvel til familien. For mange af de yngste spillere var det første gang de skulle så langt væk fra mor og far (men alt gik udover alt forventning – alle spillerne havde det rart og godt på turen, og det var fantastisk). Vi ankom til hotellet omkring kl. 11 søndag. Det var ikke koldt, men det regnede. Vi gik alle 62 personer direkte i restauranten og spiste mad i den kæmpe buffet. Der var mad for enhver smag, og alle spiste godt. Efter maden fik vi vores værelseskort, og alle gik på værelserne og pakkede ud. Rigtig flotte værelser med skøn udsigt! Der gik ikke mere end 40 minutter, og så var U17-pigerne, U11/12 drengene og U12-pigerne i poolen udenfor.



Kl. 16:45 kom bussen, og U11/12 drengene tog til træning. Alle pigerne var trætte efter flyveturen, så de blev på hotellet og slappede af og hyggede sig.

Det skal lige siges at U11/12 piger og drenge var helt fascinerede over, at man bare kunne gå til baren og bede om en cola helt gratis!!! Hihi.

Vi måtte forklare dem, at sådan er det med all inklusiv, man skal bare spørge pænt.

Mandag kom bussen kl. 08:15, og vi skulle til vores første formiddagstræning. Vejret sagde i dag 21 grader, så det var skønt. Vi skulle i dag træne fra 08:30-10:00, og igen fra 17:00-18.30. Det var rigtig gode træningstider, fordi så var der ind i mellem træningerne tid til at lave en masse socialt sammen – både på de enkelte hold, men også på tværs af køn og årgange. Træningerne gik rigtig godt, og alle var glade for at komme ud og trille bold og bevæge sig. Solen begyndte at varme godt op, så vi var rigtig glade for at vi ikke skulle træne kl. 12.

Da vi kom hjem tog U11/12 drengene på shopping tur. Der lå en masse bazarer rundt omkring hotellet, som solgte billige fodboldtrøjer, så drengene var rigtig glade. Pigerne lå og soled sig, badede i poolen, hyggede sig, gik på stranden, og 10 af U17/19 pigerne og mig selv havde bestilt 1,5 times tyrkisk bad og massage, rigtig lækkert.

Da kl. blev 16:45 hentede vores bus os, og vi drog alle til træning igen. Her spillede holdene træningskampe mod hinanden, og det var sjovt at se en U11-spiller kæmpe om bolden mod en 18-årig. Om aftenen stod den på hygge, lækker mad fra den store buffet, varm kakao, kortspil osv.

Tirsdag morgen tog vi alle til træning igen. For trænerne er denne tur virkelig god, fordi vejret tillader at træne nogle forskellige øvelser og dødboldssituationer, som på dette tidspunkt er lidt for koldt i Danmark. Efter træningen var der igen fri leg.

Alle holdene begyndte nu at blive rystet godt sammen, og alle lærte hinandens navne. Jeg mener, at på disse ture skal man træne, spille kampe osv., men det sociale vægter utrolig højt og det er også grunden til, at vi tager af sted som en hel klub, og ikke kun et enkelt hold.

Nu blev klokken omkring 14, og U17/19 pigerne skulle spille kamp mod et Østrigsk hold som også var på træningslejr i Tyrkiet. I Tyrkiet har de pigehold, men det er kun på eliteniveau, og vi havde bedt om at spille mod et breddehold. Det ærgerlige ved kampen var, at det blev virkelig dårligt vejr. Alle de andre trænere, ledere og spillere skulle ud og heppe. Jeg havde på forhånd hjemmefra bedt om, at vi skulle spille kampene forskudt, så vi kunne se hinanden spille, da det også er med til at styrke det sociale sammenhold.

Referat fra U17/19-pigernes kamp:

1. halvleg startede ikke særlig godt, og pigerne var desværre ikke helt klar fra start - de var meget påvirkede af al den massive regn og den torden som der var. Vi prøvede flere gange at sige, at kampen skulle afbrydes, da den torden var for farlig (de forstod ikke så meget, da de kun talte tysk og det er U17/U19 trænerne ikke så gode til, og engelsk forstod de ikke). Østrig scorede deres mål nr. 1, lige udenfor det lille målfelt, en bold som sad kanon hårdt og ikke kunne reddes. 4 minutter efter scorede de endnu et mål på en friløber (mere held end godt spil). Pigerne var rigtig nede over vejret, og de havde ikke lyst til at spille i torden (hvilket var forståeligt). Men vi fik endelig kampen afbrudt i 1. halvleg i 10 minutter, da vejret blev rigtig slemt. Efter de 10 minutter klarede det heldigvis op, og vi spillede 1. halvleg færdig (der manglede 10 minutter).



Tilskuerne tog hjem, da de var helt gennemblødte og frøs, så 2. halvleg var uden tilskuere. I pausen fik pigerne en peptalk, og vi forklarede, at der skulle mere lyd og flere præcise afleveringer på. Desuden kunne vi sagtens følge med det Østrigske hold! Pigerne skulle bare vise at de havde lysten. Wupti! Så skete der noget, og Orient overtog hele 2. halvleg! Vi havde flere forsøg, som vi desværre ikke kunne få ind, det var utroligt ærgerligt. Spillet foregik på Østrigs banehalvdel, og flere chancer og godt sammenspil blev skabt. Vejret i anden halvleg var også bedre - intet regn og torden. Trænerne: Tommy, Skræm og Kate var utroligt stolte af pigernes 2. halvleg, for vi ved sgu, at de godt kan spille fodbold.

Onsdag var morgentræning aflyst, da vi alle skulle ud og heppe på U11/12 drengene. De skulle møde et tyrkisk hold. Alle pigerne var klar til at heppe, da drengene også var med til at synge slagsange og heppe på de ældste piger dagen før. Det var rigtig lækkert vejr, 23 grader og høj sol.

Referat fra U11/12 drengenes kamp:

For U11/12 drengenes vedkommende var dagen ENDELIG kommet, hvor vi skulle spille vores kamp imod et Tyrkisk hold!! Drengene havde glædet sig helt vildt til denne dag. Faktisk SÅ meget at da jeg, skulle vække dem om morgenen, så lå de fleste (kl. 07:30) omklædte og kampklar, med benskiner osv. under dynen. Så vi voksne behøvede ikke at skulle motivere dem det mindste... Morgenmaden blev indtaget med højt humør og på efterfølgende taktikmøde blev offside reglerne lært. (Da det var første gang de skulle prøve at

spille 11-mands). Drengene var spændte på at skulle møde modstanderne!! Hvor store var de??? 1-2 eller måske 3 hoveder større end os???

Da vi ankom til banen med bussen, trænede Kastrups U-19 drenge, og drengene spurgte i munden på hinanden: ER DET DEM VI SKAL SPILLE IMOD??? Så kunne trænerene ikke dy sig og sagde: JA DET ER DET!! 15 drenge besvimeede!!! Neeeeeej! De tog joken med et smil - efter de havde fået at vide, at det var en joke. Vores modstandere ankom og de var faktisk mindre end os! Drengene spillede SÅ godt fodbold!!! Det var allerførste gang de spillede på en 11 mandsbane og så ydede de sådan en formidabel indsats. De så hullerne i spillet, afleveringerne lå bare godt, humøret var højt og kræfterne ville bare ikke slippe op!! Trænere og voksne var bare SÅ stolte og vi vandt 6-0. Drengene glædede sig næsten lige så meget til efter kamp, for hvis de vandt, havde de fået lov til at smide trænerne, holdleder og voksne i vandet (poolen) med tøj på!!! Stemning var høj!!!

Alle 62 deltagere var så glade efter drengenes kamp og stemningen var bare så god. Da vi kom tilbage til hotellet blev U11/12 trænerne smidt i vandet af spillerne, og de fik også smidt de andre trænere/ledere i. Alle spillerne badede sammen og hyggede sig på tværs af årgangene. Nu var vi ikke lænere 4 hold som deltog på turen, men en stor fodbold-familie, og vi kunne nu på 4. dagen sige, at vores mål med at ryste alle sammen var nået.

Kl. 16:45 drog vi igen til eftermiddags-træning og om aftenen var der hygge på tværs af holdene igen.

Så blev det torsdag, og det var i dag vores sidste kampdag, og det var nu U12-pigernes tur til at komme i aktion. Derfor var formiddagstræningen aflyst, så vi alle kunne heppe. U12-pigerne glædede sig rigtig meget og var spændte på, hvem de skulle møde. I dag var der igen 23 grader, og det gjorde bare hele stemningen meget bedre med det lækre vejr. Alle drengene og U17/19 pigerne var parat til at give den gas på sidelinjen og bakke alle tøserne op, ligesom de havde gjort det dagene før. U12-pigerne skulle møde et tyrkisk drengehold, da pigerne som nævnt tidligere kun spiller elite i Tyrkiet, og vi er jo en breddeklub.

Referat fra U12-pigernes kamp:

Vi har i dag spillet vores første 11-mands kamp mod et tyrkisk drengehold. Nervøsiteten var stor, men pigerne kæmpede alligevel bravt og vandt anden halvleg. Vi fik scoret tre mål og fik trukket det andet hold i offside mindst otte gange. Kampen blev fløjtet af med et resultatet på 3-5 til drengene, og en masse ros fra alle til pigerne. Kæmpe indsats og stolte trænere. Vi hilser mange gange her fra solen.

Efter U12-pigernes kamp tog de sammen med U11/12 drengene tilbage til hotellet. De skulle alle på shopping tur, og bade i poolen – vejret var kanon.

U17/19-pigerne tog på en tur ind til den gamle by i Antalya og til et shopping center. Alle holdene havde en dejlig eftermiddag, og vi havde aflyst eftermiddagstræningen, da det var sidste eftermiddag/aften inden vi fredag kl. 17:00 skulle hentes af bussen og køre til lufthavnen.

Torsdag aften efter aftensmaden havde jeg arrangeret et stjerneløb, hvor spillerne var delt op i små grupper med 2-3 spillere fra hvert hold som ledergruppen sammen havde mikset. Alle trænere stod forskellige steder på hotellet og havde en post hver. Der var jonglering, gæt & grimasser, mime en sang, lav en sætning, lav en Orient Fodbold-slagsang og kryds og bolle. Det var fantastisk som leder at se, at spillerne ligegyldigt hvilken alder de havde samarbejdede, grinede og havde en rigtig god aften. Vi sluttede af med et spil jeopardy med blandt andet fodboldspørgsmål, Orient spørgsmål, film spørgsmål osv. Da klokken blev 23:30, var alle trætte og mætte efter en begivenhedsrig dag, så alle gik i seng og sov rigtig godt.



Nu var det blevet fredag, og vores sidste dag. Dagen gik med at rydde op på værelserne, pakke kufferter, hygge sig for sidste gang ved poolen og spise lækker mad og is.

Klokken 17:00 blev vi hentet af vores bus, og kørte i 20 minutter hen til lufthavnen. Vi fløj fra Antalya lufthavn til Istanbul lufthavn, og skulle flyve fra Istanbul til Københavns lufthavn.

Spillerne gik og sagde "øøøøv, skal vi allerede hjem", "kan vi også komme hertil næste år?", "jeg glæder mig til at se mor og far, men det her sted er rigtig godt". Alle de kommentarer fra spillerne er guld værd, og de er med til, at man får blod på tanden til at arrangere endnu en træningstur. Det er jo dem vi er her for.

Til slut vil jeg sige TUSIND tak til alle spillere, ledere, trænere og voksne for en fantastisk træningstur, som har styrket fællesskabet blandt de her årgange.

Også en stor tak til alle forældre for, at vi måtte have fornøjelsen af jeres skønne børn, de er guld hver og de var ALLE med til at skabe en god stemning.

En stor tak skal også lyde til Nordea Fonden og DBUs Ungdomsfond, som blandt andet har været grunden til at vi kunne få alle vores frivillige trænere og ledere med – uden dem var der jo slet ikke blevet nogen tur.

Jeg glæder mig til at se jer alle på Orient Ground til træning og kampe.

Mange fodbold-knus fra
Kate Mounaix, turarrangør



RØDOVRE **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



U9 til sæsonens sidste indendørsstævner

U9 drengene var i dag, 1 marts, til sæsonens sidste indendørsstævner og vi havde 2 hold afsted, der spillede forskudt af hinanden.

Det første hold i kamp bestod af Adam, Adnan, Lasse, Bastian, Markus og Sebastian H. De to første kampe var ret ens - vi havde bolden klart mest, men kom ikke rigtigt til chancer og hverken skarphed, afleveringer eller aggressivitet var på samme niveau som drengene plejer at præstere på og kampene endte begge 0-0.

I tredje kamp kom der endelig mål, men det første af slagsen var desværre til modstanderholdet fra BSV. Vi kom dog godt igen og fik scoret et flot mål, som var resultatet af flot samspil og en flot klinisk afslutning

- noget af det, som vi havde håbet at se mere af og som drengene plejer at være 'kendte' for. Kampen endte 1-1 og skulle der have været en fortjent vinder af kampen, var det nok ikke blevet os, da BSV havde flere nærgående forsøg.

Fjerde og sidste kamp var mod Kastруп og vi havde vel bolden i minimum 70% af tiden. Spillet var bedre end de forrige kampe, men vi manglede held, skarphed og dygtighed og med 5(!) sekunder igen af kampen, fik modstanderne scoret et enkelt mål, på deres kun anden chance i kampen, så vi måtte drage fra stævnet med et enkelt nederlag i bagagen. Alt i alt var det en lidt skuffende dag, for holdet spillede ikke helt på det niveau, som vi ved de kan.

Da første hold var færdigt, stod det andet hold klar til at komme i kamp og dette hold bestod af Ali Osman, Rasmus, Mervan, Nicklas og Nilas og grundet et afbud, havde vi Adam og Lasse med igen, så vi havde mulighed for at skifte ud.

I modsætning til det første hold, var holdet her toptændt og klar fra første fløjt og spillede 2-2 i en spændende og medrivende kamp, hvor alle som én virkelig fightede og spillede op til deres bedste.

I anden kamp, mod Kastrup, var billedet nøjagtigt det samme - god og intens fight af alle, som resulterede i en stensikker 2-0 sejr. Tredje kamp mod Brøndby var i princippet samme mønster som de to første og holdet førte 2-0 og styrede mod en sikker sejr, men to ærgerlige fejl og misforståelser gjorde, at Brøndby fik scoret to mål i de sidste 2 minutter (det sidste 8(!) sekunder før tid) - ganske ufortjent efter spil og

chancer, men selv på U9 niveau bliver dumme fejl straffet.

Sidste kamp var mod KFUM Roskilde og der kom vi op mod overmagten. Spillerne kæmpede fint, men vi tabte ikke ufortjent 3-1. Holdet kunne tage fra stævnet med oprejste pander og fremskudte brystkasser, for der var rigtig mange positive ting i spillet og i den enkeltes præstation og det er for os trænere en fornøjelse at opleve, når nogle spillere pludseligt tager et kvantespring i deres udvikling på kort tid.

Vi ser nu frem mod den kommende tids udendørsstævner, hvor der alene i resten af marts måned venter os tre stævneweekender, hvor vi har to hold afsted hver gang.

På billederne ses begge hold med deres velfortjente medaljer, som de fik i dag efter afslutningen af sæsonens fire DBU indestævner.

/Kristian og Jesper



IDRÆTSMÆRKET OG SOMMERMOTION

I skrivende stund ser Rødovre Stadion sådan ud! Arbejdet er ikke helt færdigt, men vi håber på at kunne tage stadion i brug som planlagt tirsdag den 5. maj.

Formprøverne er vi i fuld gang med, og det bliver dejligt at "komme på græs".

Vi glæder os til nogle fornøjelige træningsaftner i sommerens løb, gerne med rigtig mange nye deltagere, samt alle de "gamle trofaste", som vi helt sikkert regner med møder op.

/Kirsten Bertelsen



Orients bestyrelse

Forretningsudvalget

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

Peter Rysz Jensen
Terrasserne 16, Himmelev
4000 Roskilde
Tlf. 2521 1435
kassereren@orient-gif.dk

Sekretær

Kirsten E. Bertelsen
Damhusdalen 54B
2610 Rødovre
Tlf. 3162 8400
sekretaer@orient-gif.dk

Forretningsudvalgsmedlem

Carsten Præst
Stenmøllen 61
2640 Hedehusene
Tlf. 2285 8036
udvalgsmedlem@orient-gif.dk

Orients bestyrelse

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

Nadia Louise Blom
Valhøjs Allé 75, st. sal TV
2610 Rødovre
Tlf. 5355 0353
handbold@orient-gif.dk

Idrætsmærket

Kirsten E. Bertelsen
Damhusdalen 54B
2610 Rødovre
Tlf. 3162 8400
idrætsmærket@orient-gif.dk

El-hockey og Kørestolsfloorball

Dorte Berenth
Fjeldstedvej 48
2650 Hvidovre
Tlf. 3649 5827
elhockey@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

PLUS | 1

TANDLÆGEKLINIK

**Åbent kl. 7-19 samt lørdage.
Bestil selv tid på www.plus1.dk**

