OGF-bladet · August 2009 · Nr.4

ODENSE GYMNASTIKFORENING

OGF

Atletik · Gymnastik · Motion · Tværidræt



Erling Juul Hansen fejret

Erling Juul Hansen, formand for gymnastikafdelingen fyldte den 30. juli 70 år, og der mødte rigtig mange op til reception i klubhuset.

En stor tak til alle, der mødte op, og var med til at gøre dagen festlig og uforglemmelig og mange tak for de mange gaver, siger fødselaren. Foto: Erling Jensen.

Kyndbøl Symaskiner

BERNINA - PFAFF
SINGER - JANOME

BERNINA SY X PERTEN



Tlf. 66178183
www.symaskine-bussen.dk



Service og reparation af ALLE anerkendte mærker
Butik i Odense, online-symaskiner.dk, nu også med symaskine-bussen hjemme hos Dem.

Restaurant
Carlslund



Fruens Bøge Skov 7 · 5250 Odense SV
Tlf.: 65 91 11 25 · Fax: 65 91 42 86
kontakt@restaurant-carlslund.dk
www.restaurant-carlslund.dk

OT
ODENSE TEATERRESTAURANT

Alle slags gæster, privat fester, firma sammenkomster

Åbningstider:
Hverdage fra kl. 17.00 · Søndag lukket

Bordreservation
Dagligt kl. 14.00 - 17.00

Kontakt
Tlf. 66 12 00 60
kontakt@odense-teaterrestaurant .dk
www.odense-teaterrestaurant.dk

Vi glæder os til at se Dem!

Oplev den gode smag
I det klassiske køkken på byens nye café og restaurant.

Ulsted
Café & Restaurant

Vestergade 1, 5000 Odense C
Tlf. 66 11 00 20 Mail: kontakt@cafeulsted.dk
Åbningstider: Se vores hjemmeside

WWW.CAFEULSTED.DK

Fionia Bank

DEADLINE

	Deadline	Afleveret til Post Danmark
Nr. 5	10.09.09	31.08.09
Nr. 6	29.10.09	18.11.09

LAYOUT OG TRYK

Redigering, layout og annoncer:	Blæsbjerghus www.blaesbjerghus.dk
Layout:	PartnerHouse Reklamebureau www.partnerhouse.dk
Tryk:	One2One A/S
Oplag:	1.600 stk.

Hovedafdelingen

OGF-bladet · August 2009 · Nr. 4

Hovedafdelingen - side 4
Motionsafdelingen - side 5
Gymnastikafdelingen - side 11
Atletikafdelingen - side 16
Tværidrætslig Afdeling - side 22



På tværs

En journalist på Fyens Stiftstidende har forstået mit indlæg i forrige blad som en "opgivet" fusion. Det er forkert opfattet, og jeg vil gerne præcisere min indstilling.

Motions- og atletikafdelingerne skal fortsat være selvstændige afdelinger, naturligvis med egen bestyrelse, vedtægter og økonomi, men ved at have ens klubdragt og ændring af atletikafdelingens navn, i daglig tale OGF, vil vi fremstå som én forening.

De to afdelinger er så store og opgaverne forskellige, at der er brug for alle engagerede, aktive som ledere. Den fælles berøringsflade er løb. Her kan vi i den nuværende konstruktion ikke stille/danne hold på tværs af afdelingerne, fordi man i Dansk Atletik Forbund er registreret som to foreninger med hver sin licens. OA/OGF og OGF Motion.

Det er for mig væsentligt, at vi får én licens og samtidig én fælles klubdragt, så vi kan løbe på hold sammen og repræsentere OGF. Planen er, at der bliver stillet forslag om de nævnte ting på generalforsamlingerne i februar 2010. Det betyder, at muligheden for at stille fælles hold først kan realiseres fra 2011. Herved er der tid til at arbejde videre med at udvide det gode samarbejde og skabe en fælles identitet.

Jeg modtager gerne kommentarer til forslaget.

Jørgen Bendix Petersen,
hovedformand.



Et sidste og fyldestgørende farvel

Alt vedr. begravelse, bisættelse, attester, transport m.v.

LANGESKOV
BEGRAVELSESFORRETNING



Aftaler træffes gerne hos Dem
Hasse Østergaard

Kærsangervænget 35 - 5550 Langeskov - tlf. 65 38 11 32, svarer altid.
www.langeskovbegravelse.dk

Byggerier – og sportslige gennembrud

OGF har haft mange gennembrud, og nogle af dem hænger sammen med faciliteter.

Kunststof på atletikstation var en forudsætning for, at atletik kan dyrkes ordentligt. Og Odense Kommune kvitterede for vores mangeårige flotte sportslige indsatser med at give os Danmarks – stadigvæk – bedste atletikanlæg. Det eneste internationalt godkendte i Danmark.
OGF klubhuset har klart skabt grobund for, at vi har opbygget et større og fremadskridende fællesskab og nye aktiviteter. Så mange, at vi skal have det udvidet med 33 % - hvad der i princippet er godkendt, og vi mangler kun at finde frem til, hvordan byggeriet finansieres. Driften har vi fint råd til – heldigvis, og fordi vi har så mange velledede løb – hvor vi alle leverer de helt nødvendige frivillige hænder.

Gymnastikhallen viste sig også at være et gennembrud for gymnastikken, og eliten er kommet i forlængelse af hallen. Det er simpelthen umuligt ikke at glædes over alt det, man kan, og så kommer talenterne og eliten, når trænerne er på plads.

Den fælles cykel- og atletikarena vil være et lignende gennembrud for Odense: Cykling og indendørsfaciliteter til atletik, som vi har så hårdt brug for. Både fordi Odense Idrætspark er meget fyldt op – nu også med elite håndbold – men også fordi vi halter væsentligt bagefter byer, vi normalt kan sammenligne os med – og mindre byer som Skive, Randers og Aabenraa. Med den hal vil vi over en årrække kunne opfylde næsten enhver idrætslig ambition. Elite og bredde.

Vi har kæmpet med planer, lavet et fantastisk projekt. Odense Kommune har afsat næsten det rigtige beløb, og nu venter vi bare på udfaldet af budgetforhandlingerne.

Med venlig hilsen
Troels Troelsen, formand atletikafdelingen, og *Jørgen Bendix Petersen*, hovedformand.



Troels Troelsen. Foto: Erik Laursen.



Jørgen Bendix. Foto: Kim Gudmand.

Formand
Jørgen Bendix Petersen
tlf. 20 67 96 76
bendix@ogf.dk

Næstformand
Alfred Ørum
Piavænget 5
Tlf. 66 18 12 99 /
21 65 45 75
5270 Odense N
c.a.oerum@c.dk

Kasserer
Morten Schreiner
Prinsesse Maries Allé 19
5000 Odense C
Tlf. 22 15 77 14 /
66 14 77 14
mortenschreiner@mail.dk

Sekretær
Anne Vangsø
Thomas Overskovsvej 5
5000 Odense C
Tlf. 66 13 67 38 /
23 38 85 87
frank.andersen@privat.dk

Atletik
Troels Troelsen
40 74 71 74
troelsen@cbs.dk

Motion
Karen Høybye
40 83 60 97
hybye@galnet.dk

Gymnastik
Erling Juul Hansen
66 14 47 75
ejh@pc.dk

Tværidræt
Ellen Hansen
61 66 48 15

Bladudvalget
Claus Falkenby
Tlf. 66 19 13 12
falkenby@mail.tele.dk
Medlemmer af bladudvalget,
se de enkelte afdelinger.

Klubhuset
Medlemmer af klubhusudvalget,
se de enkelte afdelinger.

Reservationer
John S. Nielsen
Tlf. 20 72 81 80
Samt www.ogf.dk

Kontor
Stadionvej 43, 5200 Odense V.
65 91 57 13 / info@ogf.dk

Kontortider tirsdag og onsdag
kl. 13-16 og torsdag kl. 13-17.

www.ogf.dk

Motionsafdelingen

Hjertestarteren er blevet en realitet

Vi har fået en hjertestarter til klubhuset.

Det har længe været et ønske, at klubhuset skulle udstyres med en hjertestarter. Det er nu en realitet. Juletræsfonden har doneret en hjertestarter, og Kurt Høybye har sørget for indkøbet og har samtidig sørget for skab og skilt til udstyret.
Der vil blive arrangeret demonstration/uddannelse i brug af udstyret.
Tværidrætslig Afdeling har sat førstehjælpskurser i gang. Motionsafdelingen er i gang med at få stablet interne kurser på benene, så alt i alt hænger det godt sammen. Den grundlæggende førstehjælp først og fremmest skal kunne mestres, hvorefter brugen af en hjertestarter får meget bedre mening.

I motionsafdelingens regi vil Flemming Givskud stå for undervisningen i den grundlæggende førstehjælp, og her efter vil Kurt Høybye supplere med intro til brug af hjertestarteren.

Karen



Kurt Høybye viser hjertestarteren.
Foto: Karen Høybye.

Langesø-løbet efteråret 2009

Fyns ældste motionsløb, næste gang søndag den 27. september, rundt om Langesø Slot i den skønne natur, hvor efterårsfarverne så småt er ved at dominere billedet. Der løbes i kuperet terræn på smalle stier, og hvor oplevelsen er vigtigere end tidtagningen.
Formålet med løbet er at skaffe midler til OGF's motionsklub, således at rammerne for klubben kan forbedres for medlemmerne.
Pris pr. deltagelse: Mindre end 14 år 25 kr, herefter 50 kr. Gruppe på 10 voksne 400 kr.
Starten skydes i gang kl. 10.30. Tilmelding ved starten indtil kl. 10.00.
Præmier til hurtigste pige og dreng samt hurtigste kvinde og mand. Derudover vil der være lodtrækningspræmier på startnumrene.
Der er væskedepot i målområdet.
Der er toiletter, men ikke mulighed for bad.
Der er flere informationer på www.ogf.dk under "Løb i OGF".

Flemming Givskud

Formand
Karen Høybye
Stenløsevej 259, 5260 Odense 4 S
tlf. 40 83 60 97
hybye@galnet.dk

Kasserer
Klaus Winther
Kamgårdsvej 8, 5690 Tommerup
tlf. 64 76 35 68 og 25 57 51 07
Email: ogfmotion@yahoo.dk

Sekretær
Jytte Steensgaard
Dømmestrupvej 48, 5792 Årslev
Tlf. 65 90 27 10
Email: Jytte.steensgaard@get2net.dk

Bestyrelsesmedlemmer
Berit Christensen
Rugårdsvej 64, 1th, 5000 Odense C.
Tlf 66 11 46 27
Email: hvirvelkaer@yahoo.dk

Stein Pedersen
Kroggårdvej 77, 5270 Odense N
tlf. 66 18 2360
Email: SLP@nal-net.dk

Eventyrløbets styregruppe
Kurt Høybye
Stenløsevej 259, 5260 Odense S
Tlf. 40 89 09 05

Cykelmotion
Poul Skipper Nielsen
Næsbyvej 89
5270 Odense N.
Tlf. 66 19 47 15
Email: skipper@webforum.dk

Suppleanter
Helge Pedersen
Maderupvej 11
5471 Søndersø
Tlf. 64 83 18 87
herpe@c.dk

Søren Black
Tlf.51 37 15 83
Email: soeren.black@gmail.com

Midskov
Jytte Steensgaard
Tlf. 65 90 27 10

Bladudvalg
Mogens Nielsen
Tlf. 66 11 69 81
Email: men_bn@dsa-net.dk

Klubhuset
John Steen Nielsen
Tlf. 66 18 91 80
Tlf. 20 72 81 80

Bent Iversen
Tlf. 20 20 01 95
Email: info@ogf.dk
www.ogf.dk

Eventyrløbet
Bent Iversen, 20 20 01 95
Mail: info@eventyrlobet.dk
www.ogf.dk

Webmaster
Tommy Mathiesen
Middelfartvej 110st
5000 Odense C.
Tlf. 72 16 75 15
Email: tommym@galnet.dk
www.ogf.dk



”Se min kjole, den er grøn som…”

En frontløbers bluse.

Vi nyder rigtig det store fremmøde, hver gang motionsafdelingen indbyder til løb.
Men det har haft den konsekvens, at vi har rykket starten ud på Atletikvejen. Dels fordi vi her har fået lov til at hænge skilte op med gruppeinddeling (det er altså helt fantastisk, hvad det gode samarbejde med Idrætscentret kan bringe med sig), dels var vi også blevet så mange, at vi havde svært ved at råbe alle op.
Der var nogen forvirring: ”hvem skal jeg med?” og ”hvor skal vi hen?”.
Der er kommet lidt mere ro på nu.
Jeg tror også, at Atletikafdelingen må nyde, at vi ikke forstyrrer den sidste halve time af dens træning, hvor vores udråb, jubel og almindelig gensynsglæde har runget ud over atletikbanen.
Samtidig har vi indkøbt nogle netbluser til frontløberne – med tidsangivelse på.

Kurt Høybye med den nye 5.00 minutters frontløberbluse. Foto: Karen Høybye.

Smarte? NEJ – men de ka’ ses og hjælper forhåbentligt til at få alle placeret i rigtige grupper.
Vi bliver jo alle sammen gamle, gæve, rutinerede rotter, der bare VED, hvor vi skal stille os, men af hensyn til alle vore nye og nyere medlemmer – ja, så trækker frontløberne/gruppelederne gerne i en bluse.
Nu prøver vi det af – ser hvad det bringer med sig.
Som Peter Plys siger ”Den, der går i sit eget fodspor, kommer ingen vegne”.

Karen Høybye

FAXE KONDI LØBET

Husk, at der er
FAXE KONDI LØB
søndag den 30. august.
Der er brug for hjælpere.
Kontakt løbskontoret,
tlf. 65 91 57 13,
info@eventyrlobet.dk
– skynd dig at tilmelde dig.

Jeg bringer lige en bane på banen !

Motionsafdelingen må gerne bruge atletikbanen – men det kræver, at vi lige tænker os om.
Atletikafdelingens træningstider og brug af banen skal vi respektere.

Når der trænes på atletikbanen, må man IKKE gå på tværs – af hverken græs eller løbebane.
Bruger I banen til opvarmning eller til at løbe af, så løb ALDRIG på bane 1.

Når motionsafdelingen bruger banen til intervaller, cooper eller lign. så sker det altid, efter at atletikafdelingens officielle træningstid er sluttet – eller efter aftale med de atletikfolk, der er på stedet.
Men ellers kan jeg kun opfordre alle motionsløberne til at komme halv time før. Sæt jer i tilskuertribunen og NYD, hvordan der trænes med alle de skønne børn/unge fra atletikken. NYD, hvordan løbeteknikkerne mestres af selv de helt bitte små atletikbørn (hvad kan de være 5 år?).
Det er jo de teknikker, vi prøver at få vores egen krop til at acceptere og som vi ind imellem må sande ikke ligger lige til højrebenet, hvis jeg må være så fri at bruge den formulering !

Karen Høybye

Sponsorløbet 2009 – tak til jer alle

Prøv noget "klub-godt" i 2010.

Tak til alle sponsorer, cykelryttere og hjælpere for et fantastisk sponsorløb i juni.

Den sædvanlige hårde times trampen i pedalerne har givet udsigt til et tilskud i omegnen af 70.000 kr. Det er ikke endeligt gjort op. Sponsorerne har fået regningerne tilsendt, og snart begynder pengene at tikke ind.

Alle har gjort en stor indsats for at skaffe sponsorer, men jeg må fremhæve Alfred Ørum, der med ikke mindre end 95 tegnede sponsorater igen har gjort en kæmpe indsats for at få løbet til at give et flot beløb til det videre arbejde med spinningslokalet, fremtidigt klubhusbyggeri (?) og den lange ønskeliste, vi har for at kunne forbedre og forfine vores tilbud til medlemmerne.

Vi havde ingen uheld i år. Både Morten og jeg blev på cyklen – Alfred brugte i år kun én cykel (sidste år sled han ikke mindre end tre op!), og dagen blev sluttet af på bedste vis med god grillmad og høj stemning.

Så … overvej nu næste år om ikke også du kunne være med. Vi havde faktisk flere med på helt almindelige fine citybikes (jeg skal nok lade være med at kalde dem havelåger!), Mountainbikes var godt repræsenteret, og så var der selvfølgelig alle super-racerne.

Hvis blot man har en cykel, som man nogenlunde kan holde balancen på og man kan skaffe sig en sponsor – ja, så er der altså mulighed for at prøve noget nyt, sjovt, anstrengende og "klub-godt" i 2010.

Alle resultater, sponsorliste og billeder m.v. kan ses på www.ogf.dk

Karen Høybye



Karina Barløse deltog også i Cykelsponsorløbet. Foto: Erling Jensen.

Aut. Omega forhandler.

Christoffersen

GULD · SØLV · URE

TARUP-CENTER · 5210 ODENSE NV
TLF/FAX 6616 3230

Sveden løber, hjertet hamrer

Jeg hygger mig, mens mine lunger lyder som en lirekasse!

Yep – du har gættet rigtigt – vi har igen tilbud om spinning i vinterhalvåret.

I løbet af august/september vil der blive åbnet for tilmelding til spinning. Vi har samme træningstider som sidste år, og vi er p.t. ved at finde ny instruktør til nogle af timerne, da vores trofaste spinningsinstruktør Hans Kaad desværre stadig lider af mén efter en knæoperation.

Men det skal nok lykkes os at finde instruktør til alle timerne.

Aftenspinningen byder som sædvanlig på god og effektiv konditionstræning, elementer af udholdenhedstræning – alt i alt sveddryppende timer til god musik. Lørdags- og formiddagsholdene kører også god og effektiv træning – blot er tempoet her knap så intenst.

Vi skal gøre alt for, at sæson 2009/2010 bliver interessant. Vi pusler med planer om gæsteinstruktører, spin efter film, spinmarathon og andre lignende ting.

Sæsonen starter i år 1.10.2009 og slutter 30.3.2010 – det bliver lige præcis 24 gange til hvert hold.

Prisen er uændret – 550 kr. for 1 time om ugen. Efterfølgende timer 300 kr. Gæstetime, der betales på stedet, 30 kr.

For en ordens skyld: man skal være medlem af motionsafdelingen for at kunne køre spinning.

Der bliver meldt klart ud, når vi er klar til at tage imod tilmeldinger, men du kan allerede nu se tidspunkter, priser og oversigtsbillede på www.ogf.dk. Tilmeldingen skal – når den er klar – ske via samme hjemmeside.

Kurt Høybye / Skipper



Spinning er bare populær i OGF - her med motionsformand Karen Høybye i front. Foto: Erling Jensen.

CENTER PUB
Tarup Center
Tlf. 66 16 17 18

NYGAARDEL
KISSENDRUPEL
AUT. EL-INSTALLATØR, PER NYGAARD ANDERSEN
KULLERUP BYVEJ 7, KULLERUP
5853 ØRBÆK
TLF. 65 31 70 33

Succes blev gentaget

Harzentur 2009

Man skal ikke altid gentage en succes, men her satsede holdet bag turen rigtigt – det blev igen en stor, men dog anderledes oplevelse for dem, der var med begge gange.

Tre faktorer satte en ændret ramme for årets "Tour", nemlig bussen, vejret og GPS-ens indtog. Heldigvis var det de samme rare, glade, entusiastiske cykelmennesker, der var med. Hotellet, det flotte terræn og "Wolfsbachmühle" var den sikre base, når vi kom hjem fra den daglige tur, og kroppen hungrede efter Pilsner – helles oder dunkles !

Først bussen. Den havde vist fået en ekstra aktiv cylinder at trække med, og motorkølingen virkede, uden at vi skulle sidde i 40 grader varm luft inde i bussens kabine. Den kunne overhale andre biler – i begyndelsen klappede vi for hver – så tak til Atletikafdelingen for den "nye" bus!

Vejret var trods sommervarmen derhjemme OK. Det var køligt med blæst, men "Vorherre" havde det med at standse regnen om morgenen, så de sejeste kunne cykle. Se i øvrigt Vagns meget underholdende indlæg på hjemmesiden.
På andendagen, søndag, besluttede undertegnede at deltage i vandretur på en mountainbikerute ud fra devisen: "Kan man ikke cykle i regnvejr, kan man da altid gå". Men det gik bare ikke helt efter bogen. Regnvejret udeblev, og undertegnedes knæskade fra skituren i vinter brød op igen.
Men se Jyttes indlæg om vandreturen på hjemmesiden.

GPS'erne var et ekstra underholdende indslag på turen. Gruppelederne havde hver anskaffet sig en Garmin Edge 705. De havde nok læst i reklamerne for den : "Den guider dig sikkert hjem" og "uanset hvor din tur fører dig hen, bliver du aldrig rigtig væk". Alle kom hjem og ingen blev helt væk, så de virkede nok.

Læs i Vagns indlæg, hvordan man taler til sådan en.

Fra Lis og Oves og Jørgen Friis´ indlæg, kan du se udtryk som "elastikkørsel", "bred ymer" og "højdemeter" – dem lærte jeg ikke i skolen !

Til slut en meget stor tak for, at det igen er lykkes at lave en så vellykket tur. Ingen navne nævnt – derfor ingen glemt – men alle de aktive i "Cykelmotion" ved godt, hvem I er, jer som trækker det store læs med turplanlægning. Tak for turen – vi er mange, der ser frem til, hvad I finder på til næste år!

Helge



Arne underholder til et godt glas øl sponsoreret af Juletræsfonden.
Foto: Helge Ernst Pedersen.

Grænseløbet lørdag 19. sep. 2009

Der er afgang med bus fra OGF-klubhus, Stadionvej, kl. 08.45 og forventet hjemkomst kl. 21.00.
Tilmelding samt program for turen findes på opslagstavlen ved omklædningsrum, samt på www.ogf.dk/forum (se i øvrigt klubblad 3).
Da det er et 25 års jubilæumsløb, vil der som noget ekstra være stort fælles "Sønderjysk kaffebord" med musik leveret af husorkestret "Teglsten".

Pris: 200 kr./voksen – 100 kr./<15 år, incl. transport og aftensmad, excl. startgebyr. Tilmelding til løbet skal gøres online på internettet.

Dorthe Jensen & Flemming Givskud


newline
Kom i form sammen med
Newline og Sportmaster Odense
GRATIS
LØBESTILSANALYSE
SPORTMASTER KONGENSGADE
TILBYDER GRATIS LØBESTILSTEST
INDEN KØB AF LØBESKO.
SPORTMASTER
Sportmaster Odense
KONGENSGADE 33 5000 ODENSE C.
TLF 63123700

Gymnastikafdelingen

Velkommen

Sæson 2009-2010 starter pr. 1. september på de ugedage, hvor der er træning i de enkelte haller og gymnastiksale.

Oplevelse, glæde og fællesskab skal forhåbentlig præge vinterens arbejde i gymnastiksale og haller.

Afdelingens arbejde er præget af en meget stor børn- og ungeafdeling. Vi er utroligt glade og stolte over denne udvikling, som vore mange instruktører har ansvaret for. For os er det sagen og livet at beskæftige sig med børn og unge. Der er stort ansvar forbundet hermed, men arbejdet er utroligt givende.

At få de mange hundrede unge til at tumle sig i Danmarks bedste gymnastikhal og samtidig lære dem at give plads til hinandens forskellighed og forudsætninger stiller store krav til vore mange instruktører. At der nås resultater i de gymnastiske færdigheder, vidner de mange stævner, opvisninger, mesterskaber og konkurrencer om.

Men også det daglige samvær på kryds og tværs skal medvirke til, at de alt efter alder indgår i fællesskabet og lærer at tage ansvar herfor og forhåbentlig får et bidrag til deres personlige udvikling.

Vore sociale arrangementer, herunder også turene til Træningslejren i Midskov, kan udbygge kammeratskab og venskaber, som kan tages med ud i livet.

I omstående program har vi tilbud om:

- hold for børn og unge, hvor der arbejdes med konkurrenceprægede discipliner.
- hold for unge, der vil få lejlighed til at deltage i opvisninger.
- hold for børn og unge hvor der leges, og hvor motorikken udvikles.
- hold for voksne, hvor der er tilbud om forskellige former for motionsgymnastik af vekslende styrke.

For alle hold gælder det, at der i perioden 1. maj – 30. september er mulighed for at bruge foreningens dejlige hus i Midskov.

For børn/unge holdene arrangeres der hvert år træningslejre i Midskov.

Vi håber, at programmet kan fange din interesse, og at du finder et eller måske flere hold, hvor du kan udfolde dig.

Tilmelding til de enkelte hold foregår i sale og haller.
Har du spørgsmål, er du velkommen til at rette henvendelse til bestyrelsen.

Med håbet om en god og udbytterig sæson byder vi således velkommen til alle nuværende medlemmer – og forhåbentlig mange nye.

Bestyrelsen

Formand
Erling Juul Hansen
Sune Ebbesøns Vænge 36
5000 Odense C
Tlf. 66 14 47 75
ejh@pc.dk

Kasserer
Henrik Matthiesen
Brørupvænget 10
5200 Odense V
Tlf. 28 14 09 65
gymnastik@ogf.dk

Bestyrelsesmedlemmer
Thomas Juul Hansen
Hvidkløvervej 23
5210 Odense NV
Tlf. 66 11 43 44
khth@mail.dk

Anette Rasmussen
Rolf Krakes Vej 9
5200 Odense V
Tlf. 66 12 28 82

Kasper Rasmussen
Kanslergade 32A, 1.th
5000 Odense C
Tlf. 23 41 39 88
rasmussenkasper@yahoo.com

Suppleanter
Daniel Jensen
Kørupvænget 21, 3.tv.
5230 Odense M
Tlf. 66 13 97 13
dexter_bay@hotmail.com

Hanne Thorborg
Birkedals Alle 60
5250 Odense SV
Tlf. 60 45 01 40

Bladudvalg
Mette Agerbæk
Tlf. 66 14 96 82
mma@tdcadsl.dk

Midskov driftsleder
Erling Juul Hansen
Tlf. 66 14 47 75
ejh@pc.dk

Klubhus
Claus Berentzen
Mensalgårdvænget 7
5260 Odense S
tlf.66 15 05 85
ceb@cdnet.dk

Webmaster
Erling Jensen
21 64 78 69
ej@blaesbjerghus.dk

ODENSE GYMNA
Sæsonprogram

MOR - FAR – BARN

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Lørdag den 12. september 2009 og derefter hver anden lørdag.
Lørdag kl. 10.30-11.30

Instruktører: Helle Bystrup
Lea Bergholt Isager

MULTIGYMNASTIK FOR DRENGE (ÅRGANG 2001 – 2002)

Nye gymnaster skal godkendes af instruktøren.

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Onsdag den 26. august 2009.
Onsdag kl. 16.30-17.45
Fredag kl. 16.00-17.15

Instruktører: Jakob Baunsgaard
Mette Baunsgaard
Kenneth Knudsen
Michael Møller-Jensen
Walter Ulrichsen
Rasmus Andresen

KNALDPERLERNE (ÅRGANG 2005-2006)

Odense Idrætshal Hal 2

Starter: Tirsdag den 1. september 2009.
Tirsdag kl. 16.30-17.30.

Instruktør: Kristian Damsgaard

SPRINGFIDUSERNE (ÅRGANG 04, 03 og 02)

Max.: 25 gymnaster
Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter fra 2. september 2009 til 6. maj 2010.
Starter: Onsdag kl. 16.00-17.00.

Instruktører: Rie Garde
Sofie Pontoppidan Götke m.fl.

MINI ASPIRANTERNE (ÅRGANG 01, 00 og 99)

Max.: 25 gymnaster
Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter fra 2. september 2009 til 6. maj 2010.
Starter: Onsdag kl. 16.30-17.30

Instruktører: Diana Sørensen
Lene Lerche m.fl.

SPRING/RYTME PIGERNE (ÅRGANG 02, 01, 00, 99, 98 og 97)

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter fra 2. september 2009 til 10. juni 2010.
Starter: Onsdag kl. 17.00-19.00
Fredag kl. 17.15-18.45
Flere ekstra træninger i løbet af sæsonen.

Instruktører: Christina Mundt
Walter Ulrichsen m.fl.

IDRÆTSGYMNASTIK – DRENGE (8 - 14 ÅR)

Drenge mellem 8 og 10 år:
Drenge mellem 11 og 14 år:

Både begyndere og øvede.
Kun øvede. Dvs. gymnaster, der har trænet Idrætsgymnastik i minimum én sæson eller har et tilsvarende niveau.

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Tirsdag den 1. september 2009.
Tirsdag kl. 17.00-19.00
Torsdag, kl. 17.00-19.00

Instruktør: Martin Lukten

Vel mødt fra sæsonstart

Holdbeskrivelser kan ses
Yderligere oplysninger ved mail til gymnastik@ogf.dk og

STIKFORENING
2009-2010

IDRÆTSGYMNASTIK PIGER BEGYNDER og ØVEDE FRA ÅRGANG 2003

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Torsdag den 3. september 2009.
Torsdag, kl. 17.00-19.00

Instruktører: Nelli Berentzen
Claus Berentzen

IDRÆTSGYMNASTIK PIGER KONKURRENCE FRA ÅRGANG 2003

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Tirsdag den 1. september 2009.
Tirsdag, kl. 17.00-19.00
Torsdag, kl. 17.00-19.00

Instruktører: Nelli Berentzen
Claus Berentzen

POWER TUMBLING – PIGER OG DRENGE (NIVEAU 0 ÅRGANG 2003-2001)

Odense Idrætshal Hal 2

Starter: Tirsdag den 1. september 2009.
Tirsdag kl. 17.00-18.00

Instruktører: Mathias Klausen
Tobias Hulgaard
Adam Matthiesen
Rasmus Andresen
Magnus Eskesen

POWER TUMBLING - PIGER OG DRENGE (NIVEAU 1 ÅRGANG 2002-1999)

Nye gymnaster skal forvente et startgebyr på ca. 1.000-1.100 kr til konkurrencetøj.

Odense Idrætshal

Starter: Tirsdag den 1. september 2009.
Udtagelse søndag den 30. august kl. 9.00

Gymnastikhallen

Tirsdag kl. 16.30-18.30
Torsdag kl. 16.30-18.30

Instruktører: Malthe Larsen
David Jensen
Kristian Rasmussen
Martin Madsen
Albert Klostergaard

POWER TUMBLING – PIGER OG DRENGE (NIVEAU 2 ÅRGANG 2000-1997)

Nye gymnaster skal forvente et startgebyr på ca. 1.000-1.100 kr til konkurrencetøj.

Odense Idrætshal

Starter: Tirsdag den 11. august 2009.
Udtagelse søndag den 30. august kl. 11.00

Gymnastikhallen

Tirsdag kl. 16.30-18.45
Torsdag kl. 16.30-18.45
Lørdag kl. 11.00-13.00

Instruktører: Daniel Jensen
Mathias Klausen
Tobias Hulgaard

den 1. september 2009

på www.ogf.dk/gymnastik
khth@mail.dk samt på tlf. 64 14 47 75 og 27 14 18 67

ODENSE GYMNASTIKFORENING
Sæsonprogram 2009-2010

POWER TUMBLING DRENGE (ELITE-/TALENTHOLD NIVEAU 3)

Nye gymnaster skal forvente et startgebyr på ca. 1.000-1.100 kr. til konkurrencetøj.

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Tirsdag den 11. august 2009.
Udtagelse søndag den 30. august kl. 13.00.
Tirsdag, kl. 19.00-21.00
Torsdag, kl. 19.00-21.00
Fredag, kl. 17.30-20.00

Instruktører: Thomas Hansen
Daniel Jensen

RUTINEREDE HERRE (FOR DIG DER ER 28 ÅR +/-)

Du skal tidligere have gået til gymnastik på rimeligt niveau.
Vi laver 3-5 opvisninger.

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Torsdag den 3. september 2009.
Torsdag kl. 20.00-22.00

Instruktør: Erick Morales

HERREHOLD SPRING

Odense Idrætshal
Gymnastikhallen

Starter: Tirsdag den 1. september 2009.
Tirsdag kl. 19.00-21.00

Instruktører: Jens Møller Mogensen
Erik Møller Mogensen

MOTION OG VEDLIGEHOLDELSE

Holdet er beregnet for M/K'ere, som gerne vil arbejde lidt hårdere end på et typisk motionshold.

Kragsbjergskolen
(pigesal - VEST)

Starter: Mandag den 31. august 2009.
Mandag og onsdag kl. 17.00-18-00

Instruktør: Pia Lund

OPVISNINGSHOLD

Holdet for dig, som ikke synes, at du vil bruge oceaner af tid på et opvisningshold, men som stadig kan huske glæden ved at være med til en eller to forårsopvisninger, hvor vi laver lidt mere end et typisk motionshold.
Vi flytter os meget, bevæger os på alle planer – og får sved på panden. Træning i fortsættelse af mandagstiden.

Kragsbjergskolen
(pigesal – VEST)

Starter: Mandag den 31. august 2009.
Mandag kl. 18.00-19.00

Instruktør: Pia Lund

HERREMOTION

Ejbyskolen (Drengesal)

Starter: Mandag den 31. august 2009.
Mandag, kl. 17.15-18.15
Torsdag, kl. 17.15-18.15

Instruktør: Gerda Munch

Mandag, kl. 18.30-19.30
Torsdag, kl. 18.30-19.30

Instruktør: Gerda Munch

Vel mødt fra sæsonstart den 1. september 2009

Holdbeskrivelser kan ses på www.ogf.dk/gymnastik
Yderligere oplysninger ved mail til gymnastik@ogf.dk og khth@mail.dk samt
på tlf. 64 14 47 75 og 27 14 18 67

Revision
Bogføring
Regnskab
Rådgivning
Selvangivelser
Skat

Revision A Steen Aagaard
Statsautoriseret revisor
Landbrugsvej 4 - 5260 Odense S
Tlf: 66 19 31 25 Fax: 66 18 40 08
E-mail: steen@p-soelby.dk



ODENSE•VVS•ApS

Clausens Allé 15 · 5250 Odense SV · Tlf. 66 12 27 23 · Fax 66 12 27 59
Mobil 21 64 53 78 · mail.odense.vvs@ofir.dk



I Sydbank er det vores mål at lytte til dine behov, så vi bedre kan forstå og handle efter dine ønsker.

Så kom ind og fortæl os om dine drømme og planer, så hjælper vi dig med at gøre dem til virkelighed.

Velkommen i Sydbank!

Tlf. 70 10 78 79

SYDBANK

Reklamebureau med speciale i emballager, etiketter, katalogproduktion, virksomhedsprofilering og webdesign – fra ide til færdiggørelse.

PartnerHouse ApS
Wichmandsgade 5D · 5000 Odense C
www.partnerhouse.dk

partner house
reklamebureau

Formand
Troels Troelsen
40 74 71 74
troelsen@cbs.dk
OGF´s Klubhus, Stadionvej 43
5200 Odense V.

Næstformand
Lars Utzon, Tlf. 61 14 27 56
Hannerupgårdsvej 31C, 5230 Od. M
lu@galnet.dk

Kasserer
Susanne Hedeager, Tlf. 65 95 91 32 / 20 91 54 79
Klaus Berntsensvej 270, 5260 Odense S
Hedeager@webspeed.dk

Seniorleder
Buster Nielsen, Tlf. 64 76 24 63
bobber_nielsen@hotmail.com

Ungdomsleder
Susanne Hedeager, Tlf. 65 95 91 32
Klaus Berntsensvej 270, 5260 Odense S
Hedeager@webspeed.dk

Veteranleder
Claus Børsen, Tlf. 66 15 16 23
Bystævnet 17, 5260 Odense S
cboersen@pc.dk

Stævneleder
Flemming Hedeager, Tlf. 65 95 91 32 / 20 94 54 79
Klaus Bentsens Vej 270, 5260 Odense S
hedeager@webspeed.dk

Samværsleder
Alex Tesch, Tlf. 26 83 94 46
hrtesch@yahoo.dk

Buskoordinator
Se under stævneleder

Støtteforeningens formand
Jan Maintz

Bladudvalget
Claus Børsen, Tlf. 66 15 16 23
Bystævnet 17,5260 Odense S
cboersen@pc.dk

Stævnetilmelder
Susanne Hedeager

Klubhuset
Poul Tesch, Tlf. 66 16 62 77
tesch@oncable.dk

Webmaster og statistik
Flemming Wedell
Tlf. 66 14 18 14
fw@fwfoto.dk

Materialeforvalter
Poul H. Esbensen, Tlf. 60 11 19 13
phe@biology.sdu.dk

Ubegrundet nervøsitet

DT 2. runde
Herrerne i finalen Århus den 14. juni.

Op til Danmarksturneringens anden runde var undertegnede en meget nervøs holdleder. Et væld af skader, store som små, havde plaget mange af holdets faste kræfter i optakten, så det kunne på forhånd se ud, som om det ville blive svært at holde fast i den 6. plads, der giver adgang til finalen. Lynhurtigt skulle alle bekymringer dog vise sig at være fuldstændigt ubegrundede. Flotte resultater af alle deltagere – selv dem, der havde været tvivlsomme pga. skader – betød, at vi aldrig for alvor blev truet af hjemmebaneholdet AGF, som lå på 7. pladsen.

Alex Tesch havde en fænomenal dag med tre personlige rekorder af tre mulige. Først på 400 meter hæk, hvor han med 57.85 sek. for første gang kom under 58 sekunder, dernæst i højdespring, hvor han med 1,96 meter nu for alvor nærmer sig 2 meter grænsen, og til sidst på 110 meter hæk, hvor han omsider kom under de 17 sekunder med tiden 16.78 sek.

Henrik Flarup kom et skridt nærmere den plads på ATB-listen, som han jagter, da han i trespring satte PR med et spring på 13.49 meter – vel at mærke med en skade i foden.
Steffen Massaro satte med 15.24 min. PR på 5000 meter, og de to Stentz-brødre Michael og Kasper viste gode takter på hhv. 400 og 800 meter i tiderne 51,32 sek og 1.57,20 min. Med tiden under de to minutter er det tydeligt, at Kasper igen er på rette vej efter en meget lang skadespause. To andre mellemdistanceløbere, Søren Skovbakke og Karsten Nielsen, løb begge meget flotte tider på 1500 meteren i hhv. 3.59,57 min. og 4.01,75 – i sidstnævntes tilfælde en stor, men ikke overraskende forbedring af PR.

Et af dagens flotteste og mest overraskende resultater kom fra 4 x 400 meter-holdet, der med 3.30,82 og en 3. plads leverede klubbens bedste resultat i 3 år i den disciplin, og nu kun er 3 sekunder fra en plads på ATB-listen, hvilket de nu vil prøve at opnå i år. Holdet bestod af Michael Stentz, Karsten Nielsen, Andreas Lommer og Kasper Stentz.

Holdet blev altså på den 6. plads, der sender os en tur til finalen på Østerbro den 12. september. Sidst vi var der i 2007, måtte vi desværre finde os i at rykke ned i 1. division, men denne risiko er der ikke denne gang. Med finalepladsen er vi sikret et år mere i den bedste division, hvor vi med de talenter, der er på vej frem i klubben, også hører hjemme.

Derfor kan vi tage derover uden noget pres på skuldrene, og mon ikke det i sidste ende kommer til at betyde endnu bedre resultater?

Buster Nielsen

Kvindeholdet sikkert i DT-finalen

DT 2. runde Århus den 14. juni.

Kvalifikationen til DT-finalen var aldrig i fare for vores kvindehold ved 2. runde i Århus.
Forspringet fra første rundes hjemmekamp på 11½ point til nedrykningsstregen var rigeligt, og for at sætte tingene i relief slog vores piger igen klart både AAIG og FIF, der begge må en tur i kvalifikationsmatch.

Laetitia Kim Bruun og Caley Carter Knudsen brillerede begge med disciplinsejre.
Laetitia var nok dagens største overraskelse, da hun med en PR på 1,64 m vandt højdespring.
Caley revancherede nederlaget i kugle i Odense, og et stød på 12,97 var rigeligt til en sikker sejr. Laetitia optrådte denne gang som 2. mand i kugle, og 9,76 m med 4 kg kuglen gjorde, at hun blev næstbedste 2´er, og dermed en samlet høst i kuglestød på 12½ point.



Laetitia Kim Bruun vandt overraskende højdespring, og satte pr med et spring på 1,64 m. Foto: Jeanette Hedeager.

Atter engang var vi samlet den bedste springklub i matchen med 27 point.
Udover Laetitias flotte højdesejr, var der 3 x 5 point i de andre spring. Susanne Hedeager med 2,40 m i stang, Jeanette Hedeager med 11,49 m i trespring, og Laetitia Bruun med 5,07 m i længde. Her blev hun tæt fulgt af Jeanette, der med 5,03 m scorede 3 point som andenmand.

I diskoskast fik Caley 6. point for 40,79 m, og i hammer Susanne 4 point for 27,74 m.

På 1500 m blev Simone Glad nr. 4 med tiden 4.48,25 min, og Charlotte Christensen tredjebedste 2´er med 5.03,81 min.
Ann Glad satte på 5000 m en meget fornem PR med tiden 19.02,25 min., så nu må 19 minutters grænsen gerne stå for fald i finalen.
På 800 m fulgte Katharina Most sin flotte DT-debut op med endnu et fænomenalt løb, og tiden 2.20,18 min var hendes næstbedste nogensinde.

Blandt sprinterne viste Helle Mølgaard Svensson igen stigende formkurve med en flot PR på 400 m i tiden 62,10 sek.
På 100 m løb Line Lykkehøj Albertsen 13,26 sek. med Helle som anden løber i tiden 13,73 sek. På 200 m løb Line 28,0 sek. i dagens eneste håndstoppede heat.

Med Josefine Harder nyopereret i foden måtte unge Linda Fløjborg bære ansvaret alene på 100 m hækken. Linda løb et nydeligt og sikkert løb og blev nr. 6 i tiden 18,34 sek. På den lange hæk blev Maiken Sjøholtstrand ligeledes nr. 6 med 73,10 sek.

Dagens dårligste discipliner var ubetinget vores stafetter.
På 4 x 100 m lykkedes det alle førsteholdets fire piger at fejle deres skifter – det må siges at være solidaritet pigerne imellem. Først missede Linda og Line på 1. skifte, og i et satset forsøg på at indhente det tabte løb Laetitia fra Jeanette i 3. skifte.

Så måtte andetholdet på banen, og uden at have løbet sammen før sikrede Helle Svensson, Susanne Hedeager, Leticia Bodjo og Katharina Most to point ved at slå Århus 1900s andethold (Deres ettere var også blevet diskvalificerede).

Ved den afsluttende 4 x 400 m var vi allerede sikkert i finalen, og derfor fik Ann-Sophie Bech sin debut på stafetten, da førstevalgene Jeanette og Line bad om at stå over.
Ann-Sophie fik på andenturen at vide, at hun måtte trække ind efter keglerne i første sving, men uheldigvis havde arrangørerne glemt at sætte keglerne ud – til gengæld stod der kegler for en manglende sarg, så Ann-Sophie og AAIGs løber blev begge diskvalificerede for at trække ind for tidligt, hvilket de egentlig gjorde i god tro.
Juryen blev kaldt sammen, og både AAIG og vi overvejede en protest mod løbets afvikling og de manglende markeringer, ikke mindst fordi Hvidovre ikke blev diskvalificeret for forkert placering ved 3. skifte.

Læs mere på side 18

Fortsættelse fra side 17

Da det hele dog kun havde administrativ betydning – Aabenraa rykkede ned under alle omstændigheder, og vi kunne højst bytte 5. pladsen ud med Hvidovres 4. plads, hvis de også mistede point – så valgte vi at undlade det administrative besvær og glædede os i stedet over en sikker finaleplads til september.

Den samlede slutstilling blev:

1.	SPARTA	262 p
2.	Århus 1900	207 p
3.	Amager AC	187 p
4.	Hvidovre	176 p
5.	Odense	175 p
6.	Silkeborg	170½ p
7.	Aabenraa	147½ p
8.	FIF	145½ p

Nu venter så en spændende finale på Østerbro Stadion, hvor vi heldigvis får herreholdet som selskab, nu vi igen har begge hold blandt landets bedste.

Flemming Hedeager

Igen flotte ungdomspræstationer

Vestdanske Ungdomsmesterskaber 6.-7. juni i Skive

For tredje år i træk var Skive vært for de vestdanske ungdomsmesterskaber på bane, og atter kom vore ungdommer hjem fra det nordvestjyske med en flot samling medaljer og gode resultater.
Nøjagtig som sidste år kom der 34 medaljer i hus, i år dog hjembragt af kun 22 deltagere, da vi blev ramt af flere skader lige op til mesterskaberne. Blandt de fraværende starter var mindst 10 sikre medaljer, så set i det lys stiger vores niveau stadig støt og sikkert.

Det var suverænt pigernes år i år, da hele 24 af medaljerne kom hjem på kvindesiden. Det skal dog til drengenes forsvar siges, at det var hos dem alle skader og fravær havde indfundet sig. Navne som Jacob Bo Hedeager, Andreas Most, Andreas Lommer, Anders Ludvigsen og Jonas Neldeborg var stærkt savnede.

P 15 rækken

Her var vores piger som sædvanligt blandt de mest toneangivende med hele 13 medaljer.
Laetitia Kim Bruun hjemførte i år to guld, tre sølv og én bronze. Guldet kom med suveræne 11,78 m i kugle og 5,13 m i længde. Sølv i højde (1,53 m), trespring (10,81 m) og 100 m (13,11 sek i indledende heat), samt bronze på 80 hæk (13,29 sek).
Derudover var Laetitia også en sikker sidste skanse på 4 x 100 m stafetten, hvor hun sammen med Josefine Harder, Katharina Most og Linda Fløjborg løb guldet i hus i tiden 53,26 sek.

Josefine Harder havde også et fremragende mesterskab og hjemførte en individuel medalje af hver karat.
Det blev en sikker guld på 80 m hæk, i en fornem PR tid 12,73 sek, sølv i diskos med 30,07 m og endelig bronze i trespring med 10,66 m.

Som den tredje musketer i rækken satte Katharina Most også en imponerende PR, da hun i tiden 2.19,69 min. suverænt vandt 800 m. Tiden var så hurtig, at Katharina slog 15-års kravet for at komme med i DAF's talentudvikling, så nu venter hun blot på at blive gammel nok. (Hun fylder først 14 år i år).
Katharina vandt ydermere bronze på 300 m i tiden 44,15 sek. På 1000 m stafetten var Laetitia skiftet ud med 13 årige Sophie Roessler, og holdet hentede her bronze i tiden 2.32,99 min.

P 13 rækken

Sophie hentede også pænt med medaljer i sin egen aldersgruppe. Tre sølvmedaljer blev det til med PR på 10,15 sek. på 60 m hæk, 4,82 m i længde og 11,05 sek. på 80 m.
Derudover løb denne pigegruppe også guldet hjem på deres 4 x 80 m stafet. Kvartetten Sophie, Freja Nowack, Louise Malmqvist og Astrid Storgård vandt sikkert i tiden 45,92 sek.
I højdespring overraskede Freja Nowack ved som mesterskabsdebutant at hjemtage bronzen med et spring på 1,31 m.

P 17+19 rækkerne

Hos P 19 hentede Jeanette Hedeager og Simone Glad de medaljer, der kunne forventes.
Jeanette vandt guld i både tre- og længdespring, samt bronze i højde, og Simone vandt guld på 3000 m (10.22.06 min) og sølv på 1500 m

(4.46,16 min.) – begge flotte PR-tider. Hos P 17 vandt Ann-Sophie Bech bronze på 3000 m i tiden 11.47,02 min.

Drenge rækkerne

D 15 rækken bød på yderligere tre guldmedaljer.
Frederik Kyndbøl mesterskabsdebuterede med en knusende sikker sejr i stangspring. Frederik startede først, da de andre var ved at gå ud, og vandt med et PR-spring på 3,10 m.
Steffen Mertov blev dobbelt Vestdansk mester, med 1,64 m i højde og 11,25 m i trespring. Derudover vandt Steffen bronze i kuglestød med 11,06 m.
I D 13 rækken var der dobbelt bronze til Kristian Harnow-Dorsche. 1.47,52 min. på 600 m, og 3.19,93 min. på 1000 m distancen.
Jannick Klitgård Henriksen hentede ligeledes to bronze hos D 17, med 4.24,30 min. på 1500 m, og 17.29,30 min. på 5000 m.
Endelig var der hos D 19 sølv til Thomas Jørgensen i spyd med 47,10 m, og bronze til Emil Mikkelsen i diskos med 40,35 m. *Flemming Hedeager.*



Guldstafetten hos piger 13 år. Fra venstre Sophie Roessler, Louise Malmqvist, Freja Nowack og Astrid Storgård. Foto: Jeanette Hedeager.



*Josefine Harder på vej til guldet i 80 m hæk finalen, med Laetitia Kim Bruun på bronzepladsen.
Foto: Jeanette Hedeager.*



*Sophie Roessler - tre individuelle sølvmedaljer samt guld på stafetten. Et af klubbens allerstørste sprinttalenter.
Foto: Jeanette Hedeager.*

VETERAN

25 medaljer til OA/OGF

Vestdanske mesterskaber Esbjerg, den 21. juni

De individuelle vestdanske veteranmesterskaber, som i år fandt sted i Esbjerg, havde deltagelse af 13 OA/OGF-veteraner, som tegnede sig for i alt 25 medaljer, heraf 19 af guld og 6 af sølv. Mest scorende blev ikke uventet Finn Malchau, der blev mester i samtlige fem kastediscipliner i sin aldersgruppe (M60). Også Rosa Pedersen (K75) gjorde rent bord i sine tre øvelser: kuglestød, spydkast og længdespring.

Trods behersket konkurrence blev der opnået udmærkede resultater. Ikke mindst i spydkast, hvor Sumuni (M50) med et kast på 51,41 m overskred den magiske 1000 points grænse ved at score 1031 veteranpoints. I samme øvelse forbedrede Rosa sig til 17,69 m, hvilket udløste 939 pts. Ellers noterede man sig, at Kaj Olsen (M60) og Flemming Wedell (M65) med flotte tider på 1500 m (hhv. 5.14,14 og 5.38,16 min.) samt Jørgen Bendix (M55) med 66,22 sek. på 400 m alle indskrev sig på ATB-listerne.
Morten Kyndbøl (M40) viste højt niveau! og stor stabilitet i stangspring med 4,30 m. Poul Husum (M70) kastede 30,39 m med diskos, hvor sønnen Lars (M40) med 36,45 m kom tæt på en ATB-placering. Finn Malchau nåede sit bedste i vægtkast, hvor de 15,64 m ikke var ret langt fra hans bedste. *Claus*

Suveræn holdsejr

Veteranholdkamp, 2. runde Odense, den 9. juni

Køligt vejr med en del blæst lagde en vis dæmper på resultaterne, men ikke på humøret, da veteranturneringens anden runde på Odense Atletikstadion blev indledt. OA/OGF stod for en gangs skyld selv for arrangementet, der på nær el-tidtagningen klappede til alles tilfredshed. Heldigvis blev vi forskånet for den megen regn, der væltede ned både før og efter matchen, og trods afbud fra flere klubbers bedste fik man en hyggelig og resultatmæssig rigtig god aften ud af anstrengelserne.
De odenseanske værter havde trods enkelte afbud et på papiret meget stærkt hold med en gennemsnitsscore på ca. 800 points, og det var de øvrige klubber slet ikke i nærheden af. I forhold til den første holdkamp i Vejle manglede vi denne gang Finn Malchau, mest følelig i hammerkast, om end reserverne gjorde det glimrende. Til gengæld havde vi fået Susanne Hedeager, Mogens Sørensen og topscorer Sumuni med. Disse tre bidrog til at lukke de fleste af hullerne fra sidst, således at odenseanerne vandt med knap 9.600 pts – milevidt foran forfølgerne.

Der var som sædvanlig mange gode præstationer på OA/OGF-holdet. Sumuni, der uventet dukkede op på stadion efter en Afrika-tur, sæsondebuterede med 47,39 m i spyd. Susanne sprang 1,35 m i højde og 4,35 m i længde samt kastede 27,77 m i hammer, hvilket pudsigt nok gav nøjagtig samme points som Erik Nielsen (M70), der satte ATB-rekord med 31,24 m.

Mogens Sørensen scorede værdifulde points på 100 m med 12,9 sek., mens René viste stabilitet på 400 med 57,0 sek. Vore mellem- og langdistanceløbere forbedrede sig i forhold til sidst, især Kaj Olsen, der fik presset sin 5000 m ned på 19,11 min., men også Jørgen Bendix og Flemming Wedell forbedrede deres årsbedste (hhv. 5,06 min. og 5,45 min.) I springene forbedrede Rosa sig til 2,90 m i længde og Allan til 1,65 m i højde. De fleste kastere var lidt under niveau, hvilket til dels skyldtes regnvåde og glatte kasteringe, dog nåede Tichomir 41,19 m og den tilbagevendte Vladimir 34,42 m i diskoskast, hvilket var absolut godkendt.

Tilbage resterer nu blot finaleholdkampen, som afvikles i Glostrup den 6. september. Da dette stævne finder sted på Sjælland, viser erfaringen, at OA/OGF skal stille med et endnu stærkere hold end dette, hvis skabet skal med hjem på ny. Vi har da også skjulte reserver i form af bl.a. Troels Troelsen, Kjeld Christoffersen, Lone Sørensen og Jørgen Halkjær, mens vi desværre må se bort fra Susanne pga. ungdomsmesterskaber.

Claus

BAGER from
LIGE UD AF POSEN

REDTZ
Glarmester & Tømrer
Tlf. 6612 3574 · www.redtz.dk
Døckerlundsvej 33 · 5000 Odense C · e-mail: info@redtz.dk

GSV
MATERIELUDLEJNING A/S
KØBENHAVN
43997274
ODENSE
66176689
KOLDING
75543989
ÅRHUS
86288585

OG-Huset
...også et sted for dig



industriteknik i/s
Tlf. +45 66 12 66 56
Havnegade 98 B

Ubbe's EFTF.
Tlf. +45 66 12 38 38
DK-5000 Odense C

www.industriteknik.dk · E-mail: pj@industriteknik.dk

Blæsbjerghus



Journalistik • Marketing • Konsulentvirksomhed
Blæsbjergvej 76 · 5462 Morud
Tlf. 21 64 78 69
ej@blaesbjerghus.dk · www.blaesbjerghus.dk

Tværidrætslig Afdeling

Formand
Ellen Hansen
Stadionvej 48,st,
5200 Odense V
Tlf. 61 66 48 15
eboyeh@gmail.com

Kasserer
Birte Hviid
Dragebakken 535
5250 Odense SV
Tlf. 66 17 08 16 / 20 95 51 11
torbenhviid@mail.dk

Sekretær
Lily Christiansen
Læssøegade 68
5230 Odense M
Tlf. 66 14 08 45
findlily@galnet.dk

Bestyrelsesmedlemmer
Bente V. Hansen
Tlf. 30 69 61 62
bpvang@hotmail.com

Gerda Rasmussen
Tlf. 21 70 73 47
Gerdalngeborg@gmail.com

Kirsten Nielsen
Tlf. 66 18 44 54 / 22 89 42 80
jorkir@youmail.dk

Povl Henrik Larsen
Tlf. 65 92 56 40 / 20 13 67 54
plbr@talnet.dk

Afdelingens repræsentanter

Bladudvalget
Birgit Nancke
Tlf. 66 11 69 81
Email: men_bn@dsa-net.dk

Klubhuset
Inger Jensen
Tlf. 66 13 39 84

Afdelingen er den yngste afdeling i OGF. Den blev etableret i 1988. Foruden wogging har vi en stor vifte af mange forskellige aktiviteter, der sammen er med til at give alle OGFs medlemmer fra de forskellige afdelinger mulighed for at mødes til nogle fælles oplevelser og hyggeligt socialt samvær.

Kontingent
Pr. person: 170 kr. pr. år.

WOGGING

Vi wogger fire gange om ugen, mandag og onsdag kl. 18.30 med leder, torsdag formiddag kl. 10.00 og lørdag kl. 14.00 uden leder.

Vi inddeler os normalt i flere grupper, der wogger med følgende hastigheder:
Gr. 1 med ca. 6 km i timen
Gr. 2 med ca. 5 km i timen
Gr. 3 med ca. 4 km i timen.

Efter woggingturen om onsdagen er der mulighed for at slutte af i klubhuset evt. med lidt mad og drikke – alt til rimelige priser.

ONSDAGS-BRIDGE

Vi spiller i klubhuset, Stadionvej 43, hver onsdag eftermiddag fra kl. 13.00 til ca. kl. 17.00.
Deltagerprisen pr. gang er 15 kr. Kaffen er gratis.
Efterårssæsonen indledes onsdag den 2. september 2009.
Ønsker man at komme på ventelisten og/eller være substitut, kontakt venligst en af nedenstående kontaktpersoner:

Kontaktpersoner

Bent Jensen	tlf. 66 13 39 84
Verner Lund	tlf. 66 18 11 34
Bent Jacobsen	tlf. 65 92 59 98

TORSDAGS-BRIDGE

Der er også mulighed for at spille bridge én eller to torsdag-aftener om måneden i vinterhalvåret.

Der spilles i klubhuset, Stadionvej 43, fra kl. 18.30 til ca. kl. 22.30.
Deltagerprisen pr. gang er 20 kr. Kaffen er gratis.
De første spilledage i efterårssæsonen er:
Torsdag den 3. september 2009
Torsdag den 17. september 2009
Torsdag den 15. oktober 2009.

Kontaktperson
Bent Jensen
tlf. 66 13 39 84

KLUBAFTEN

Tværidrætslig Afdeling holder klubaften den første torsdag i hver vintermåned.
Det foregår i klubhuset, Stadionvej 43, og vi starter kl. 18.30 med at spise vores medbragte mad.



Her starter efterårssæsonen torsdag den 1. oktober 2009.

Kontaktperson:
Inger Jensen
tlf. 66 13 39 84

SYNG-SAMMEN-AFTEN

Det foregår i klubhuset, Stadionvej 43, kl. 19.00 – 22,00 den første mandag i hver vintermåned.
Man skal ikke tilmeldes i forvejen – blot møde op.
Midtvejs holder vi en kaffepause – prisen for kaffe med brød er 20 kr.
Første gang i efterårssæsonen bliver mandag den 5. oktober 2009.

Kontaktperson
Else Hansen
tlf. 66 14 83 01

SAMSPIL

Hver tirsdag kl. 10.00 – 12.00 i vinterhalvåret.
Det foregår i klubhuset, Stadionvej 43.
Kan du spille harmonika, keyboard eller et andet instrument, og har da lyst til at spille sammen med andre af vore medlemmer, så er der nu mulighed for det.
Der foregår ikke nogen form for undervisning, men der lægges megen vægt på samspil og socialt samvær.
Efterårssæsonen indledes tirsdag den 1. september 2009.

Kontaktperson
Verner Lund
tlf. 66 18 11 34



Højt humør i dejligt sommervejr den 13. juni 2009 på skinnecykeltur fra Tommerup til Glamsbjerg og retur.
Foto. Birthe Hviid.

Bøilerehauge Begravelse Aps

Dalum-Hjallese Begravelse
Jernbane Allé 1
Odense SV
Tlf. 66 13 24 55

Ansgars Begravelse
Falen 45
Odense C
Tlf. 66 12 00 39

Næsby-Søhus Begravelse
Bogensevej 56
Odense N
Tlf. 66 18 58 13

Tlf. 66 13 24 55

Danske Bedemænd



Erik Mortensen Kim Bøilerehauge

www.afsked.dk **Tryghed gennem personlig vejledning**

Odense Gymnastikforening
Stadionvej 43
5200 Odense V.

POST
PP DANMARK

Træningsdragter og bluser

Træningsdragten koster 250 kr., og den hvide bluse koster 50 kr.
Kan købes i klubhuset onsdag aften.
Henvendelse til Birte Hviid eller Bent Jacobsen.

Arrangementer:

Gå med på sommerens sidste vægtervandring

Fredag den 28. august 2009 kl. 21.00.
Turen starter ved den Gamle Kro i Overgade.
Efter vandringen med vægterne er der vægtergudstjeneste i Vor Frue Kirke kl. 22.00 med sognepræst Ove Lindberg-Larsen.
Efter vægtergudstjenesten er menighedsrådet vært ved en forfriskning i Latinskolen.
Mød blot op til en spændende aften, som ikke kræver tilmelding, idet arrangementet er gratis.

Specialwoggingtur 2009

Onsdag den 2. september 2009 skal vi på årets specialwoggingtur med efterfølgende spisning i klubhuset kl. 20.15.
Kl. 18.30 kører vi med bus fra Klubhuset, Stadionvej 43, til Stige Havn, hvorfra vi wogger ca. 7½ km hjem til klubhuset til et veldækket bord, bestående af lune frikadeller og stort pålægsbord samt tilbehør.
Busturen er gratis, men prisen for at deltage i spisningen er 75 kr.
Drikkevarer forventes købt i klubhuset og er for egen regning.
Tilmelding/betaling til Birte Hviid eller Bent Jacobsen i klubhuset hver onsdag, dog senest onsdag den 26. august 2009.
Evt. spørgsmål til turen kan ske ved henvendelse til:
Birte Hviid tlf. 66 17 08 16 – 20 95 51 11
Bent Jacobsen tlf. 65 92 59 98 – 28 63 36 98

Kursus i førstehjælp / hjertemassage

Medlemmer af Tværidrætslig Afdeling har nu igen mulighed for at deltage i et 2 x 3 timers kursus i førstehjælp/hjertemassage.
Det foregår i klubhuset, Stadionvej 43, torsdag den 8. oktober 2009 og torsdag den 22. oktober 2009 kl. 18.30.

Instruktør: Oda Heimann.
Max deltagerantal: 15 personer.
Deltagerprisen inkl. kaffen er gratis.

Tilmelding skal ske til
Birte Hviid
tlf. 66 17 08 16 – 20 95 51 11
Bent Jacobsen
tlf. 65 92 59 98 – 28 63 36 98