OGF-bladet · November 2009 · Nr.6

ODENSE GYMNASTIKFORENING

OGF

Atletik · Gymnastik · Motion · Tværidræt



Bent Jacobsen 80 år

Klubhuset var fyldt til randen, da Bent Jacobsen holdt åbent hus lørdag den 7. november i forbindelse med sin 80 års fødselsdag. Der var mange taler, bl.a. fra Ellen Hansen, formanden for TV-afdelingen, som påskønnede Bent for sin store indsats i TV-afdelingen. For de mange år som formand og for sit store engagement med alt, hvad der rører sig i afdelingen og i OGF.

Bent ses her med en af dagens flotte gaver. 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

FioniaBank

DEADLINE

	Deadline	Afleveret til Post Danmark
Nr. 1	15.12.09	Uge 2
Nr. 2	02.03.10	Uge 12
Nr. 3	25.05.10	Uge 24
Nr. 4	20.07.10	Uge 32
Nr. 5	07.09.10	Uge 39
Nr. 6	26.10.10	Uge 46

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 · November 2009 · Nr. 6

Hovedafdelingen - side 3
Motionsafdelingen - side 6
Gymnastikafdelingen - side 12
Atletikafdelingen - side 15
Tværidrætslig Afdeling - side 22





Vi mangler indendørs træningsfaciliteter

Af Jørgen Bendix Petersen, hovedformand

Det er et stort håb, at projektet med Odense Cyklebane kommer i gang efter kommunalvalget.

Det er onsdag eftermiddag, koldt, mørkt, ikke specielt fristende at træne udendørs.

Det er betingelserne på denne årstid. Ok, for os voksne, men et stort problem for børnene og de unge mennesker i atletikafdelingen.

Vi kan ikke byde dem og deres forældre, at de skal træne udendørs på denne årstid, og haltræning er ikke optimal, hverken kvalitets- eller kapacitetsmæssigt.

Odense Kommune er blevet eliteidrætskommune, og en af de idrætsgrene, der satses på, er atletik.
Hvis vi skal få bygget noget op, har vi brug for indendørs træningsfaciliteter, ellers risikerer vi, at børnene og de unge stopper. Vi har brug for, at cykelbaneprojektet bliver realiseret, både for os selv og for cykelsporten, som ingen træningsmuligheder har. Jeg håber, at projektet kommer i gang efter kommunalvalget.

God jul og godt nytår til alle vore dygtige ledere som vore engagerede, søde, sjove og dejlige medlemmer.

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



Juletræsfest

For alle i OGF

Søndag den 6. december 2009 kl. 14.00-16.30
vil der værepyntet op i Risingskolens festsal
til en rigtig hyggelig juleafslutning
med både nisser, godteposer
og et stort pyntet juletræ.

Der vil også være luciaoptog samt lotteri og levende musik, der spiller op til dans om juletræet med julesange og lege for både børn og voksne.

Der kan købes kaffe, kage, pølser med brød og drikkevarer til rimelige priser.

Billetter til juletræsfesten koster 30 kr. pr. person og kan frem til den 29. november købes hver onsdag aften i OGF's klubhus, Stadionvej 43, samt ved instruktørerne på træningsstederne. Vi kan max være 400 i salen, så skynd jer at købe billetter.

Hovedbestyrelsen

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

Næstformand
Alfred Ørum
Tlf. 21 65 45 75
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

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-soeby.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

partnerhouse
reklamebureau

Vi tror på gode relationer til vores kunder og løser opgaver, som kræver indlevelse og godt partnerskab.

Skal vi være partnere?

PartnerHouse Aps, Wichmandsgade 5D, 5000 Odense C,
tlf.: 6316 6020, www.partnerhouse.dk

Motionsafdelingen

Du skal kun bestige bjerget én gang

Hold fast i dine gode motionsvaner.

Det er mørkt nu, det er også så småt begyndt at blive koldt. Det regner også – en gang imellem. Og så har vi balladen! Undskyldningerne for IKKE at komme ud og træne står i kø for at komme til.
Er det nu, man skal melde sig ind i et motionscenter.
NEJ – NEJ og atter NEJ!
JA, vi skal ha' mere tøj på. JA, det er lidt fugtigt engang imellem, men helt ærligt – sådan er det at være nordbo.
Vi har trænet hele foråret, sommeren og efteråret. Knoklet for hver eneste forbedring i konditionen.



Karen Høybye deltog i HCA Marathons halvmaratonløb for kvinder.
Ses her ved Kanalvejen efter ca. 10 km.
Foto: Flemming Wedell.

Lige nu, hvor der endelig er styr på det hele, løbet og livet går op i en større enhed, så er der altså INGEN grund til at gå i vinterhi. Nej, det er lige nu, du skal fortsætte. Hver eneste undskyldning, der banker på, er en dårlig undskyldning. For hvis du går i vinterhi nu, ja, så skal du op af formbjerget igen til foråret, og dét er da et stykke arbejde, du lige så godt kan spare dig selv for.

Der er næsten intet, der kan måle sig med den følelse, et hårdt vintertræningspas kan give dig. Når du står i badet, næsen er fuldstændig tømt for snot, vandet prikker og brænder på huden, og følelsen i brystet nærmest kan beskrives som "tom" – uha, det er godt.

Så, kære venner, glæd jer over vi står og venter. Hold træningen ved at lige og lad ikke en detalje som vintervejr stå i vejen for DIN beslutning om at være løber.
Vi ses!

Karen Høybye

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 23 60
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. 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 lidt til siden – her står din nye ven!

Vi har holdt vores to første udvidede klubaftener. Pænt besøgt og der var heldigvis mange input fra hverdagen som motionsløber.
For det første – så er vi mange til hver træning. Vidunderligt luksusproblem: Vi er mange, der har fået løb som en fast del af livet. Det kan give lidt forvirring, når vi starter, for HVOR er nu min løbemakker blevet af? – HVOR er min gruppe?

Her er det, vi skal prøve at guide hinanden. Vi er jo klubkammerater, og derfor er det faktisk meningen, at vi også skal SNAKKE lidt med hinanden. Jeg kender ingen, der ikke har lyst til at hjælpe en klubkammerat – gør du?

Det er bare lige at få isen brudt og få snakken i gang.

Hjælp hinanden – gruppelederne og undertegnede kan ikke – selv om vi hjertens gerne ville – nå at snakke med alle. Så bare tag din nye løbeven om skulderen og hjælp pågældende på vej.

Resultatet er indlysende: Alle får en god dag, en god oplevelse og lyst til at komme i næste uge.

Her er så en lille liste med ting vi skal huske, når vi er ude sammen

1. **Ro på, når dagens meddelelser og tur gives.**
   Der er masser af tid til at få snakket, når vi er ude på turen eller bagefter i klubhuset.
2. **Færdselsreglerne gælder også for OGF.**
   Lad være med at løbe over for rødt!
   Lad være med at bruge HELE cykelstien!
   Tag også hensyn til de andre medtrafikanter !
3. **Husk at få alle med.** Vent på de sidste i gruppen ved vejkryds, sluser og bomme.
4. **Husk at melde** advarsler videre ned i gruppen.
5. **Hvis du løber fra** – så husk at melde det til gruppen.
   Der må helst ikke være nogen, der løber hjem alene, og vi skal hver især være med til at sikre, at ingen gør det.
6. **Hvis du har problemer,** så meld det ud – alle kan ha' en dårlig dag.

Ellers kan jeg kun opfordre til, at I husker, at 1. onsdag i måneden kan bruges til mangt og meget. Bl.a. sørger bestyrelsen for, at planerne for kommende tid bliver fremlagt. Der er frit slag for opkast af gode ideer, spørgsmål til stort og småt. Der kan bl.a. også blive små indlæg om spændende artikler, nogen af os har læst. Vi når trods alt også at læse lidt, inden vi går om kuld efter et træningspas i klubben.

Det vigtigste er, at I alle er med til at gøre klubben levende, aktiv og spændende.

Karen Høybye



Starten fra Juleløbet 2009. Foto. Erling Jensen.



OGF-motion – nu også i Kongens Have

Flot indsats kan ikke hamle op med svagtseende journalister.

19. september var OGF-motion repræsenteret med både stavgang, løb og cykling til en Sundhedsfestival tilrettelagt af Odense kommune. Vores telt var rigtig godt besøgt – selvfølgelig. Standen var bygget op om spinningscyklerne, og Maiken og co. repræsenterede og demonstrerede denne motionsform på fornemste vis. Maiken brugte endda sin fødselsdag på projektet.

Der blev delt brochurer ud og snakket med rigtig mange interesserede. Vores Tanita-vægt var særligt populær. Der var ca. 70 på vægten – monstro, bare et par enkelte af dem tog deres livs beslutning og har taget motion på deres daglige dagsorden?

Gymnastikkens power tumblere var også med til at give kolorit til festivalen.

Der blev som sædvanlig leveret et stort, flot frivilligt stykke arbejde fra medlemmernes side.

Tak skal I ha' for jeres indsats, både i forberedelsesfasen og på selve dagen.
Afslutningsvist kan jeg så bare undre mig over, at de eneste, der ikke så OGF i Kongens Have, det var såmænd repræsentanterne fra Fyens Stiftstidende. De har da gjort en dyd ud af at beskrive festivalen uden så meget som med et ord eller et billede at vise, at vi var til stede.

Gad vist, om de trænger til briller eller bare til en horisontudvidelse? Er der nogen af jer andre, der kan fortælle mig, hvorfor det er så besværligt at give de frivillige i en klub den cadeau, det er at blive nævnt i avisen?

Karen Høybye



Berit Christensen delte ud af informationsmateriale til de mange interesserede. Foto: Karen Høybye.



Der var stor interesse for Tanita-vægten. Foto: Karen Høybye.



Grænseløbet - lørdag den 19. september

Af Dorthe Jensen & Flemming Givskud



De mange deltagere fra OGF i Grænseløbet. Foto: Flemming Givskud.

Der var 43 OGF'ere med på dette års Grænseløb.
Turen gik fra OGF's klubhus kl. 08.45 som planlagt. Kæmpes Taxi kørte turen igen i år. Tidsplanen blev overholdt.

Ved "Grænsehallerne", hentede vi startnumrene. Vejret var perfekt, måske lidt meget modvind de første kilometer, men ellers helt OK. Underlaget på skovstierne er flere steder meget ujævnt, med bakke op og bakken ned.

Efter løbet fælles Sønderjysk kaffe-/kagebord. Der var en del ventetid ved kagerne, og kaffemaskinerne kunne ikke rigtigt følge med. Kaffen og kagerne var helt i top.

OGF var igen i år heldige med en deltager blandt vinderne. Det var Ditte Pedersen (Dorrits datter). Hun var på sejrsskamlen to gange. Første gang til en 3. plads og 2. gang til en 2. plads.
På hjemturen gjorde vi holdt ved "Kryb i ly kro", hvor vi spiste.
Afgang fra kroen og ankomst ved OGF's klubhus ca. 20.30.

Gamle løb med nye løbsnavne

Odense Kvindeløb og Intersport Odense Cityløb bliver nye gamle løb, som Eventyrløbet fra 2010 arrangerer.

Odense Kvindeløb

Det blev kun et enkelt år, at vi arrangerede ALT for damernes Kvindeløb i Odense. Både Sparta, Aarhus 1900 og Eventyrløbet har sagt klart nej til tilbuddet fra ALT for damerne til fortsat samarbejde. I stedet har de tre arrangører besluttet at have et tæt samarbejde, hvor der indkøbes T-shirt og gavetasker i fællesskab. Ligesom der arbejdes på at få fælles hovedsponsor for Danmarks største kvindeløb uden krav om navnesponsorat samt koordinering af sponsorerne til gaveposen. Sparta forventer 30.000 deltagere, Aarhus 1900 14.000 deltagere og Eventyrløbet max. 5.000 deltagere.
Odense Kvindeløb afvikles onsdag den 9. juni på Engen i Fruens Bøge. Se nærmere på hjemmesiden.

FAXE KONDI LØBET

Efter at Royal Unibrew i en årrække har været hovedsponsor og lagt navn til Cityløbet, bliver Intersport ny samarbejdspartner fra næste år.
Der er store ambitioner med Intersport Odense Cityløb, der i 2010 får max. 3.500 deltagere. Der bliver en flot adidas T-shirt som en del af startgebyret, og der arbejdes intenst med at skabe mere underholdning og liv i city. Se løbende nærmere på hjemmesiden.
Der er også lavet aftale med Intersport vedr. Eventyrløbet, Odense Kvindeløb, Schou Troldeløbet og Langesøløbet. Et samarbejde der medfører, at samarbejdet med Sportmaster og Newline ophører.
Spændende tiltag bliver en webshop, som Intersport og Eventyrløbet udvikler sammen.
Sammen med Fyens Stiftstidende arbejdes der på flere nye tiltag. Her kan du også se nærmere på hjemmesiden, der løbende bliver opdateret.

Erling Jensen.

Deltagerrekord i Langesøløbet



Foto: Erling Jensen.

Søndag den 27. september blev årets sidste OGF-løb afviklet i de smukke omgivelser omkring Langesø slot. Langesøløbet, der er Fyns ældste motionsløb, blev i årets efterårsudgave ledet af ny styregruppe bestående af Flemming Givskud, Stein Pedersen og undertegnede. Dette skyldes, at de hidtidige styrmænd Erling Jensen, Carl P., PH Esbensen og Per Tougaard ikke længere ønsket at afvikle efterårsudgaven, men i fremtiden kun vil hellige sig forårsudgaven.

Løbet blev en stor succes, dels på grund af et perfekt løbevejr og dels fordi rigtig mange havde valgt at bruge formiddagen i selskab med os. Dette betød, at vi satte deltagerrekord med ikke færre end 494 løbere fordelt på 446 voksne og 48 børn. Blandt de mange deltagere var det selvfølgelig glædeligt at se, at rigtig mange af vore egne OGF'ere troppede op og gennemførte de 7,2 km.

Hurtigste løber blev, som ved sidste års udgave, Søren Kirketofte i tiden 24,18, mens Simone Glad blev hurtigste kvinde i tiden 27,30. Hos børnene var hurtigste pige den kun 11-årige Dorthea Jørgensen, som brugte 30,24 minutter, mens Jonas Arnesen i tiden 34,30 blev hurtigste dreng.

Vi vil hermed gerne rette en stor tak til alle vore hjælpere for en super indsats, men også tak til alle vore egne løbere, der deltog i løbet og var med til at sætte ny rekord.
Håber vi ses igen næste år.

På styregruppens vegne
Klaus Winther



Juletræssalget

Husk at juletræssalget ved Ansgar anlæg begynder i år lørdag den 28. november. OGF´s juletræssalg er kendt for den stor service.

Foto. Erling Jensen.

Til alle glade skiløbere i hele i OGF

Nu har du/i mulighed for en god vinteroplevelse med andre fra OGF.
Vi har 12 dobbelværelser på Hotel Thurnherhof i Saalbach/Hinterglem Østrig. Afrejse med hotel bus (med seng til alle) den 22 januar kl. 14,00 fra Odense hjemkomst søndag den 31. januar kl. 14.00.
Rigtigt flot skiområde med skoløb lige til døren, se bla. www.thurnerhof-saalback.at
Vi var 25 deltagere sidste år, som alle havde en dejlig uge i sneen.

Pris ind. transport i hotelbus, hotel med 1/2 pension dobbeltværelser med bad og toilet, 8 dages skikort til hele området, i alt 7.070 kr. 1.000 kr i depositum rest senest 30 dage før afrejse.
Betaling til Nordea 2373 0373301620 mrk. husk navn.
Nærmere oplysninger og helt program ved Alfred Ørum, 21 65 45 75 samt mail c.a.oerum@stofanet.dk

Hilsen Conny og Alfred Ørum.


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

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 Gymnastikforenings delegation til ungdoms VM

Til WAGC 2009 i Rusland er OGF naturligvis repræsenteret! Vi rejser af sted den 15. november og kommer hjem den 22. november. De to talenter, Adam Scharf Matthiesen og Albert Klostergaard, skal ud i den store verden og vise, hvordan powertumbling ser ud, når det er allerbedst! De har begge trænet ufatteligt hårdt på det sidste!

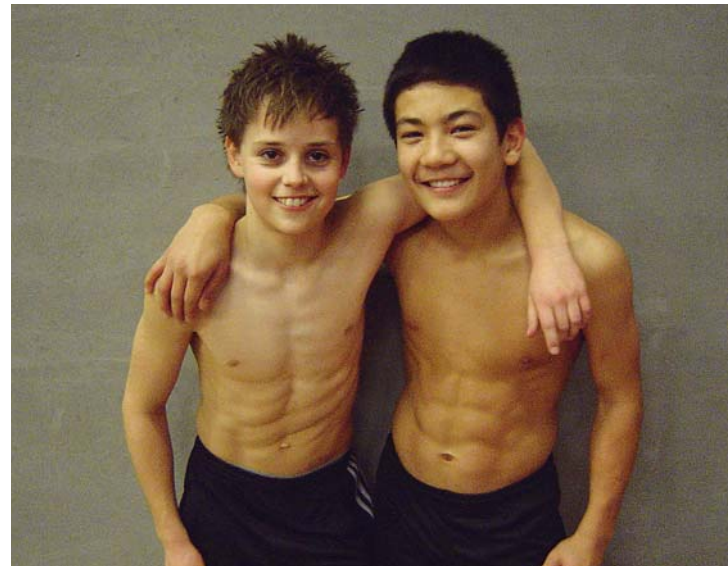
Især i den seneste måned er der sket rigtig meget. De har begge fået en noget større sværhedsgrad, og deres stil er blevet finpudset! Jeg glæder mig rigtig meget til at rejse med de her to gutter til Rusland, hvor vi forhåbentligt laver nogle rigtig flotte resultater. Jeg håber på, at de begge to bliver placeret i den bedste halvdel, men de to skarpe knægte har ambitioner om endnu mere, og det bliver interessant at se, hvordan de klarer presset til en konkurrence med så meget pres!

De har begge prøvet at deltage i en international konkurrence, nemlig i Oostende i Belgien, hvor der blev holdt Flanders Fliffis Cup.

Jeg selv skal med til WAGC som dommer, da jeg i marts bestod dommereksamen til det internationale dommerkursus, der blev holdt i Brøndby i Idrættens hus. Og jeg fik sammen med landstræneren faktisk de højeste karakterer.

På OGF's hjemmeside kan du læse en dagbog vi skriver, når vi tager afsted til Rusland!

Daniel Bay Jensen



Albert og Adam, to af deltagere ved ungdoms VM i tumbling.

Kanonindsats af OGF's super dygtige tumblere

Den 10. oktober blev der holdt Holstebro Cup, og Odense Gymnastikforening troppede naturligvis op (to timers køretur skræmmer ikke os, selv om klokken er halv syv om morgenen).

Det blev til en spændende og succesrig dag, hvor man som træner i OGF virkelig var stolt! Gymnasterne blev rost til skyerne af andre instruktører og publikum! Men lad os komme til de resultater, som I med stor sandsynlighed trykkede jer ind på siden for at se:

Niveau 2 drenge

I denne række var der stor konkurrence, og gymnasterne lå virkelig tæt på hinanden. Christian B. Schmidt lavede to rigtig flotte øvelser og fik derfor tilraget sig en medalje i denne række!

Niveau 2 piger

Også i denne række var der kamp til stregen, og der var mange dygtige gymnaster fra forskellige foreninger, men Nanna Maag lod sig dog ikke påvirke af dette og fokuserede på sine øvelser, som hun gennemførte med pryd og vandt derfor guld i denne række! Men vi stopper ikke her, for Karoline Qvick sprang også kanongodt og sikkert og sikrede sig derfor en flot bronzemedalje!

Niveau 3 drenge

I denne række fik de unge OGF-tumblere virkelig en opgave. Der var nemlig flere "store" efterskoleelever tilmeldt i denne række som både er ældre og har større muskler end de mindre drenge. Det var lidt af et sats at sætte lille Andreas Fredenslund, på kun 7 år, op i dette niveau, men kæk og flabet, som træneren nu engang er, var dette lige netop, hvad han gjorde, OG DET GAV POTE! Andreas fik scoret sig en bronzemedalje i sin første konkurrence i dette niveau samt et kæmpe bifald fra publikum, da han kravlede op på podiet, der næsten var lige så stort som ham selv. Og det var sandelig også et syn at se ham stå det ved siden af de store gutter, som han kun når til hofterne i højden! STÆRKT gået Andreas!

Niveau 3 piger

I niveau tre piger var det Simone Brylle fra OGF, der viste, hvordan man skal springe, og hun fik med to glimrende øvelser nok point til at snuppe bronzemedaljen for næsen af mange andre misundelige piger! Mia Rix havde lidt at leve op til, da hun i sidste konkurrence blev uretfærdigt dømt (jeg er international dommer, så jeg ved besked!) Hun blev mere reelt dømt til denne konkurrence, men det var ikke helt nok, men bare rolig Mia, dine trænere har store planer med dig, for i næste konkurrence skal du stille op i 5 spring D.

Mini 5 drenge

Jeppe Olesen er i sandhed et supertalent, og han viste, hvordan man med sikre og pæne øvelser kan banke selv gymnaster, der springer sværere. Han endte på en kanon 2. plads ved at lande tre solide dobbeltskruer. Godt gået!

Mini 8 drenge

Det er svært at sige så meget andet end "dygtig dreng, Albert!". Albert Klostergaard bankede tre suveræne øvelser af, det var en sand fryd at se ham danse ned af banen og afslutte med danmarkhistoriens allerbedste dobbelt hofte (min mening). En lille tåre var man skam ved at klemme! Men det bliver meget bedre. Bare vent, træneren har luskede planer.

Det er ikke altid, at en sejr skal defineres ud fra en placering i en konkurrence. Det viste Adam Scharf Matthiesen os! Han bankede i indledende en helt ny øvelse af. Et araberspring efterfulgt af fem whip og et flik ned til en afsluttende full-out! En virkelig svær øvelse som endda blev gennemført med stor ynde! Hans anden øvelse kiksede lidt, og han fik ikke godkendt det sidste spring. Måske havde han mistet koncentrationen, fordi han simpelthen klarede første øvelse så godt? Men festen sluttede ikke her, for Adam formåede alligevel at liste sig i finalen, hvor han nu vidste, at medaljerne var svære at opnå. Han satsede alt og gentog succesen fra første øvelse fra indledende, men satte en ekstra skrue ind i midten og øgede sværheden endnu mere og gennemførte faktisk endnu bedre end i indledende! Det rakte ikke til en medalje i denne omgang, men Adam vandt en mental medalje i denne konkurrence!

Daniel Bay Jensen
En virkelig stolt træner!

Medaljehøst på ny!

Som der er tradition for, tog OGF en hel del medaljer med hjem fra Vesterlund Cuppen, der blev holdt den 20. september. Herunder er navnene på medaljetagerne:

Niveau 2, drenge
Guld: Andreas Fredenslund
Sølv: Johannes Vikkelsøe
Bronze: Benjamin Rasmussen

Niveau 2, piger
Guld: Karoline Q. Hansen
Bronze: Nanna M. Rasmussen

Mini drenge, 5 moment
Sølv: Jeppe Olesen

Mini drenge, 8 moment
Guld: Adam Scharf Matthiesen



Det er nok på sin plads at nævne at Andreas Fredenslund, der vandt niveau 2, kun er 7 år gammel. Han kæmper rigtig godt til træningerne, og dette giver flotte resultater! Et super talent som vi kommer til at se mange medaljer om halsen på!

Hyldest til Adam:
Du gennemførte fire kanon flotte øvelser med kæmpe sikkerhed! Dette gav pote, og du vandt meget velfortjent, men som trænerne blev enige om: Det så kanon ud, men det var for nemt for dig ;)

Også et stort tillykke til de resterende dygtige gymnaster. Resultaterne for hele konkurrencen med point kan ses på www.dgf.dk

Videoerne fra konkurrencen kan ses på vores hjemmeside www.ogf.dk/gymnastik.

Thomas Juul Hansen.

Der er stor aktivitet i gymnastikhallen.



BAGER from
LIGE UD AF POSEN

Nr. Søby Auto/møbelpolstring
Medlem af Landslauget for Autosadelmagere og møbelpolstrere
BO THUELUND
GARTNERVÆNGET 8
NR. SØBY
5792 ÅRSLEV
WWW.NRSOEBY-POLSTRING.DK
65 90 20 07 / 23 43 63 07

Odense Atletik/OGF

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

Susanne Hedeager hædret med European Athletics award

Det europæiske atletikforbund, European Athletics, har lanceret en ny kampagne, hvor man fokuserer på de kvindelige ledere i atletikken. Som led i dette bliver der i alle europæiske lande holdt en kåring af årets kvindelige leder i de respektive lande.

For DAFs bestyrelse var der i 2009 ingen tvivl om, at det naturlige valg var OA/OGF´s sportsdirektør Susanne Hedeager, der udover et enormt arbejde i sin klub også er en vigtig bidragyder til arbejdet i atletikforbundet. Bl.a. som medlem af Idrætsudvalget og i år som holdleder ved såvel EM seniorhold samt nordisk juniorlandskamp.

Derfor fik Susanne Hedeager lørdag, ved DAF's årlige konference, overrakt European Athletics' awards som anerkendelse for den store indsats, hun har ydet og fortsat yder til fordel for alle i dansk atletik.

Flemming Hedeager.



DAF´s formand Søren B. Henriksen giver Susanne Hedeager blomster og hæder.

Susanne Hedeager er meget alsidig. Ses her i trespring.

Ny klubrekord i længdespring

DT-Finalen – Kvinder den 12. september på Østerbro Stadion.

Det klubmæssige højdepunkt i årets DT-finale på Østerbro Stadion var sletningen af en 28 år gammel klubrekord.

Med et spring på 5,53 m i let modvind, overtog Laetitia Kim Bruun klubrekorden i længdespring fra Marianne Koch, hvis rekord på 5,46 m blev sat helt tilbage i 1981.
Dette spring rakte til en samlet andenplads, og da Jeanette Hedeager samtidig satte årsbedste med 5,17 m, vandt OA/OGF´s piger atter engang længdespringskonkurrencen samlet.

I trespring måtte Laetitia løfte ansvaret alene, da Jeanette grundet rygproblemer holder pause fra denne disciplin i øjeblikket. Det gjorde Laetitia meget overbevisende, for med 11,42 m vandt hun trespring.
Med disse to succesoplevelser måtte hun så acceptere, at højdespring blev lidt under vanlig standard med 1,51 m, men da vores stangspringere Christina Christiansen og Susanne Hedeager levede op til forventningerne, blev vores piger for tredje gang ud af tre mulige i år, bedste spring-team i Elitedivisionen.
Christina sprang 2,81 m, og Susanne 2,56. Sidstnævnte var PR og dansk veteranrekord.

OA/OGF fik derved 23½ point samlet i spring, mens Sparta og Århus 1900 begge måtte nøjes med 20½ point.

I de øvrige discipliner, havde pigerne lidt sværere ved at gøre sig gældende.

Kastedisciplinerne gik næstbedst, og i diskoskast blev Caley Carter Knudsen nr. 3 med et pr. kast på 41,96 m, hvilket bringer hende på en 3. plads på klubbens ATB, og selv om Caley ikke kunne genfinde formen, der gjorde hende til dansk mester i kuglestød 14 dage forinden, så rakte hendes 12,27 m sammen med Jeanette Hedeagers 9,09 m til en delt 3. plads i denne disciplin.

I hammerkast var Susanne Hedeager med 28,99 m tæt på sin PR, og her var der et velkomment gensyn med Lone Sørensen, der kastede 28,37 m i comebacket.

På 100 m løb Line Lykkehøj Albertsen en af karrierens hurtigste tider – 13,16 sek. i et meget stærkt heat, og efterfølgende 28,08 sek. på 200 m havde været acceptabelt, hvis ikke Line havde løbet fænomenale 27,48 weekenden før til DMU.

Katharina Most holdt niveauet med 2.21,60 min. på 800 m, og Simone Glad forsøgte på 5000 m at holde trit med Spartas førende duo. Det så godt ud de første omgange, men så måtte Simone desværre strække gevær, og i stedet se sig grundigt overhalet af Århus 1900 og Hvidovre. Simone fik dog en PR med hjem i tiden 18.14,26 min.

På 100 m hæk gjorde Josefine Harder comeback efter en operation i foden, og tiden 16,80 sek havde faktisk været ny PR med lidt mindre vind.
Vores piger sluttede samlet på 6. pladsen, med kun ½ points afstand op til Amager, og med SAK 77 indenfor en opnåelig afstand. Medaljerne gik igen i år til Sparta, Århus 1900 og Hvidovre, og vi måtte på finaledagen erkende, at de tre klubber har bredden, der samlet set gør dem bedre end vi andre.

Men til lykke med placeringen piger – vi kommer frygteligt tilbage næste år, og så må vi prøve at rykke nærmere på førertrioen.

Flemming Hedeager



Laetitia Kim Bruun satte ny klubrekord i længdespring. Her i højt humør sammen med Josefine Harder.
Arkivfoto Jeanette Hedeager.



4x100 m stafetten, i dagens anledning ekstra feminine i nye løbeskørter.
Fra v. Line Lykkehøj, Jeanette Hedeager, Lara Roessler og Josefine Harder. Foto: Flemming Hedeager.

Tre gange sølv til stafetpigerne

DM i stafet og kastemangekamp. 19. september i Skive.

For første gang nogensinde, var samtlige stafetter pillet ud af store-DM og samlet i et selvstændigt stafet-DM, der blev holdt sammen med DM i kastemangekamp i Skive.
Selv om oprettelsen af stafet-DM var et ønske fra brede kredse af sprintere landet over, var det en skuffelse at se, hvor få klubber der støttede op om arrangementet. Kun landets tre største klubber, Sparta, Århus 1900 og OA/OGF stillede hold sammen med værterne fra Skive AM.

Stor succes for pigerne

Sparta stillede på alle distancer med virkelig stærke opstillinger og hjemtog også ret overbevisende samtlige otte mesterskabstitler. Det betød, at de tre øvrige klubbers succeskriterie handlede om sølvmedaljerne, og her leverede OA/OGF´s piger en 100% indsats ved at hjemtage alle de tre, vi kæmpede om. 4x800 m holdet måtte vi trække på dagen, grundet manglende mellemdistanceløbere.

Først overraskede kvartetten Josefine Harder, Laetitia Bruun, Jeanette Hedeager og Line Lykkehøj alt og alle, ved på 4x100 m at henvise 1900's stærke sprinterpiger til bronzen. En meget tæt afgørelse gav 51,67 sek. til OA/OGF mod 51,76 til 1900. Det var den næsthurtigste 4x100 m fra OA/OGF's piger i 18 år, og samtidig den 6. hurtigste nogensinde.



To timer senere, stillede næsten de samme piger op til 1000 m stafetten. Laetitia på 100 m, Line på 200 m, Jeanette på 300 m og indskiftede Katharina Most på 400 m distancen, henviste igen 1900 til bronzen, og denne gang var tiden 2.26,84 min. den næsthurtigste OA/OGF-tid på distancen nogensinde.
At pigerne var flyvende, fortæller også, at vores andethold med 2.39,15 min. løb klubbens 6. hurtigste tid nogensinde. Andetholdet bestod af Josefine Harder, Christina Christiansen, Susanne Hedeager og Maiken Sjøholtstrand.

Blot en time efter denne præstation, stod fire af pigerne igen klar, denne gang til 4x400 m.
Maiken, Jeanette, Laetitia og Katharina fuldførte her hattricket, og tiden 4.16,90 min gav for tredje gang sølvmedaljer.

Drengene skadesramt fra starten

Hos herrerne stillede vi med hold i alle fire rækker, men på den indledende 4x100 m, måtte Henrik Flarup halte andet skifte igennem, da hans spirende fiberskade sprang op kort efter han havde modtaget depechen. Det betød ikke alene en mistet medaljechance her, men også at Henrik måtte erstattes på 1000 m stafetten senere på dagen.
Selv om drengene gjorde, hvad de kunne, måtte de desværre vende hjem med fjerdepladser på begge disse distancer.

3 af pigerne fra 4x400 m stafetten i DT-finalen vandt sølv ved stafet DM. Helle Svensson var denne dag skiftet ud med Laetitia Bruun. Fra v. Katharina Most, Helle Mølgaard Svensson, Jeanette Hedeager og Maiken Sjøholtstrand. Foto: Erik Laursen.

4x1500 m teamet bestående af Søren Skovbakke, Andreas Lommer, Kasper Stentz og Karsten Nielsen erobrede dog bronzemedaljerne i tiden 16.41,95 min, og små to timer senere var samme kvartet kun 19/100 af et sekund fra at gentage bedriften på 4x400 m. Tiden 3.27,13 min. var dog ikke nok mod Skives unge løberes danske ungdomsrekord.

DM i Kastemangekamp

I kastemangekampene var OA/OGF repræsenteret med fire deltagere, og en enkelt medalje blev det også til her.

Finn Malchau blev sikker dansk mester i veteranklassen for M 60, med en score på 3903 point.

I klassen Drenge 17 år deltog Jacob Bo Hedeager. Jacob kunne samlet ikke stille meget op mod Skives kastespecialister, og i mangekampen endte han på en 5.plads, men i to af disciplinerne gjorde han sig dog kraftigt gældende.
PR i kuglestød med 12,30 m gav en andenplads i disciplinen, og 43,72 m i spydkast rakte til en disciplinsejr og dermed et afbræk i Skives dominans.

Hos Piger 19 år, deltog Jeanette Hedeager efter alle sine stafetter i aldersgruppens 4-kamp, hvor en samlet 6. plads indeholdt PR i både kuglestød, hammer og vægtkast.
Derudover deltog både Jeanette og Susanne Hedeager i seniorgruppens 5-kamp.

Flemming Hedeager

Aut. Omega forhandler.

Christoffersen

GULD · SØLV · URE

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

REDTZ

Glarmester & Tømrer

Tlf. 6612 3574 · www.redtz.dk

Døckerlundsvej 33 · 5000 Odense C · e-mail: info@redtz.dk

En glad nyhed til alle OA/OGF-veteraner

Vores nye statistik-database, der faktisk er en videreudvikling af Esben Krygers ungdomsstatistik, er nu blevet gjort anvendelig for alle atletikfolk i OA/OGF. Talrige data er i den seneste tid blevet indtastet i databasen, for veteranernes vedkommende alene knap 3000. Disse dækker indtil videre alle tilgængelige veteranresultater fra de sidste 10 år, hvilket vil give jer unikke søgemuligheder inden for egne og klubkammeraters resultater. I kan først og fremmest finde jeres personlige rekorder og udvikling fra sæson til sæson. I kan se, hvilket stævne et resultat hidrører fra, og alle andre OA/OGF-resultater fra samme stævne. Ved at klikke på et udvalgt resultat vil I endvidere ofte kunne se detaljer såsom placering i konkurrencen, vindforhold i sprint, længde- og trespring, og om der evt. er blevet sat dansk veteranrekord.

Desværre er søgningen endnu ikke optimal, men de ekstra museklik vil blive belønnet med en sand guldgrube af resultater.

Sådan skal I gøre:

1. Gå ind på OGF´s hjemmeside "www.ogf.dk/atletik" og klik i hovedmenuen i venstre spalte på "STATISTIK".
2. Vælg her "Klub- og resultat statistik for alle aldersklasser", og en søgemenu vises øverst til venstre.
3. Vælg nederst i menuen "Resultatudtræk" og derefter "Atleter". Ved at bladre i den alfabetiske liste finder I let jeres eget navn. Her vises under "Personlige rekorder" en liste over samtlige indtastede resultater – øvelse for øvelse – i korrekt resultatmæssig rækkefølge. (Bemærk, at medvindsresultater ikke findes her, men længere nede under "Alle resultater"). Under "Udvikling" ses de bedste resultater i den enkelte sæson. Under "Topresultater" aflæses antallet af førstepladser, andenpladser osv. Og nederst ses en liste over samtlige konkurrencer, man har deltaget i, i kronologisk orden.
4. Man kan naturligvis også benytte sig af andre søgekriterier såsom konkurrencer eller discipliner, dog ikke "klubrekorder". Endvidere virker søgning under "Årsbedste" kun for de yngste veteraner.
5. Vor velkendte ALLE TIDERS 3 BEDSTE lister virker fortsat, uafhængig af den nye database, og er helt "up to date".

Evt. rettelser eller tilføjelser modtages med tak. For at et nyt resultat kan optages i databasen kræves ud over selve resultatet en stævnebetegnelse og en dato. For at hindre misforståelser bedes I henvende jer skriftligt, enten pr. mail (cboersen@pc.dk) eller pr. brev (Claus Børsen, Bystævnet 17, 5260 Odense S), gerne med kildeangivelse som dokumentation.

Rigtig god fornøjelse
Claus



Poul Husum deltager i 70 års klassen.



Morten Kyndbøl kan findes i 40-44 års gruppen.

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

OG-Huset
...også et sted for dig



industriteknik i/s
Ubbe EFTF.
Tlf. +45 66 12 66 56
Havnegade 98 B
Tlf. +45 66 12 38 38
DK-5000 Odense C
www.industriteknik.dk · E-mail: pj@industriteknik.dk

Blæsbjerghus



Journalistik • Marketing • Konsulentvirksomhed
Blæsbjeravei 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
GerdaIngeborg@gmail.com

Kirsten Nielsen
Tlf. 66 18 44 54 / 51 40 66 18
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.
Sidste spilledag inden jul er onsdag den 9. december.
Første spilledag i det nye år er onsdag den 6. januar 2010.
Ønsker man at komme på ventelisten og/eller være substitut, kontakt venligst en af nedenstående Kontaktpersoner.

Kontaktpersoner:
Bent Jensen
tlf. 66 13 39 84 – 21 21 82 19
Verner Lund
tlf. 66 18 11 34 – 22 79 21 01
Bent Jacobsen tlf. 65 92 59 98 – 28 63 36 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.
Torsdag den 19. november er her sidste spilledag i år.
De første spilledage i det nye år er:
torsdag den 21. januar og
torsdag den 18. februar 2010.

Kontaktperson:
Bent Jensen
tlf. 66 13 39 84 – 21 21 82 19

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.
Efterårssæsonen slutter den 3. december.
De første gange i det nye år er:
torsdag den 7. januar og
torsdag den 4. februar 2010.

Kontaktperson:
Inger Jensen
tlf. 66 13 39 84 – 21 21 82 19

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.
Efterårssæsonen slutter mandag den 7. december 2009.
Forårssæsonen indledes mandag den 11. januar 2010.

Kontaktperson:
Else Hansen
tlf. 66 14 83 01 – 23 39 30 37

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 lyst til at spille sammen med andre af vore medlemmer, så er der mulighed for det.
Der foregår ikke nogen form for undervisning, men der lægges megen vægt på samspil og socialt samvær.
Tirsdag den 8. december er sidste spilledag i år.
Tirsdag den 5. januar 2010 indledes forårssæsonen.

Kontaktperson:
Verner Lund
tlf. 66 18 11 34 – 22 79 21 01

Træningsdragter, bluser og gule refleksveste

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



TV-afdelingens kursus i førstehjælpshjertemassage to aftener i oktober 2009 med Oda Heimann som instruktør. Foto: Birthe Hviid.

ARRANGEMENTER:

4 VINTERVANDRINGER

De alternative lørdagsture gentages i vinteren 2009-2010.
Turene er 9-11 km. og starter alle kl. 10.00 fra følgende steder:

5. december 2009
Svanninge Bakker, ved Kiosken, Svanninge Bakker.

6. februar 2010
Bogense, Marinavej, 5400 Bogense

6. marts 2010
Enebærodde, Parkeringspladsen, 5450 Otterup

10. april 2010
Bågø i Lillebælt – nærmere følger.

Alle turene er første vandringer – alle følges ad og samkørsel kan aftales.

Kontaktpersoner:
Birte Hviid
tlf. 66 17 08 16 – 20 95 51 11
Ellen Hansen
tlf. 61 66 48 15

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

GLØGG OG ÆBLESKIVER

Onsdag den 2. december 2009 wogger vi traditionen tro en tur ind til juletræet på Flakhaven.
Vi danser om juletræet og synger en julesang.
Når vi kommer tilbage til klubhuset kl. ca. 20.15, serveres der gløgg og æbleskiver og derefter kaffe med småkager.
Prisen pr. person er 35 kr.
Tilmelding og betaling i klubhuset til Birte Hviid eller Bent Jacobsen.
Sidste tilmelding/betaling er onsdag den 25. november 2009.

NYTÅRSMARCH

Tag med til Flyvesandet lørdag den 9. januar 2010.
Der arrangeres buskørsel fra klubhuset, Stadionvej 43, kl. 12.00.

Marchen starter kl. 13.00, og der kan vælges enten en 5 km rute eller en 10 km rute, som går igennem det smukke Nordfynske landskab.

Kl. ca. 16.00 er vi tilbage i klubhuset, hvor der bliver serveret varm suppe.
Deltagerprisen på 80 kr. pr. person dækker buskørsel, varm suppe og deltagergebyret til marchen.

Bindende tilmelding og betaling senest den 15. december 2009 til Birte Hviid eller Bent Jacobsen.

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



6-dages vandretur med Gislev Rejser i Altenahr i Sydtyskland september. Foto. Birthe Hviid.