

Medlemsblad for

Nakskov

Gymnastikforening



Nr.1

Sæson 2010/2011



1910—2010

**Velkommen til
NGF 100 års
Jubilæumssæson**



100 års Jubilæumssæson

Nakskov Gymnastikforenings bestyrelse:

Forretningsudvalg:

formand: Susanne Larsen
Heesvej 37, 4000 Nakskov
tlf. 60454892
E-mail: susanne@nakskovnet.dk

Næstformand: Marianne Wiecker
Kongstofte 3, 4900 Nakskov
tlf. 54930602 / 40873169
E-mail: marianneWiecker@hotmail.com

kasserer: Dothe Prip Lahrmann
Søndermarksvej 2, 4920 Søllested
Tlf.: 20 13 54 11
E-mail: dblahrmann@gmail.com

sekretær: se næstformand

Udvalg for kvindelig Idrætsgymnastik:

Susanne Larsen

Maria Hansen

Anna Petersen
Abildtorpemose 18, 4900 Nakskov
Tlf. 54928909/22597263
E-mail: annapetersendk@yahoo.dk

Thomas Sørensen
Marius Nielsens alle 18, 4900 Nakskov
Tlf. 54922412
E-mail: dorte_thomas@mail.com

Udvalg for mandlig Idrætsgymnastik

Marianne Wiecker

Henning Johansen
Oksebæksvej 40
4900 nakskov
Tlf. 54926191 / 41567234
E.mail: johansen5@mail.dk

Rytme, motion, ældre og børnemotorik:

Susanne Larsen
Ulla Popp
Løjtoftevej 169 4900 Nakskov
Tlf, 5495 6886 / 40852805
E-mail: ulla.popp@nakskovnet.dk

Klubhus

Maria Hansen
Maribovej 210, 4900 Nakskov
Tlf. 20 78 88 97/ 28 10 44 80
E-mail: maria-lieblein@hotmail.com

Eng vej 21:

Susanne Larsen

Klubben:

Klostergade 22

NIC Hal 3:

Alexander Wilinski
Christiansdalsvej 39, 4900 Nakskov
tlf. 54923485 / 51946769
E-mail: awilinski1@gmail.com

NIC Hal 2:

Susanne Larsen (se ukig)

Sportsråd:

Jens Rewers
Skansen 52, 4900 Nakskov
Tlf. 54954868/29479994
E-mail: jens@rewers.dk

Kreds:

Susanne Larsen (se kig)
Bjarne Mierzwa

Kraftcenter/TeamDK

Sportschef
Bjarne Mierzwa

Stævner, resultatformidling:

Marianne Wiecker
Susanne Larsen

Sponsorudvalg :

Marianne Wiecker
Jens Rewers

Redakter:

Palle Larsen
Heesvej 37, tlf. 42176803
E-mail: pallel@nakskovnet.dk

Leder

ved /Susanne Larsen

Så er det endelig blevet tid til at starte gymnastiksæsonen efter en dejlig varm dansk sommer - og hvilken sæson - som formand for Nakskov Gymnastik Forening skal jeg på bestyrelsens vegne byde samtlige medlemmer velkommen til foreningens sæson nr. 100. EN GAMMEL DAME, ja men stadig fuld af spræl.

Igen i år har NGF et varieret program med tilbud til alle aldersgrupper, og på mange niveauer, fra de helt små, hvor mor og far er med og helt op til eliten af dansk gymnastik. Hele programmet med alle hold kan findes andet sted i bladet.

Indhold:

Leder	3
Lidt historie	4
Besøg fra Berlin	6
Dødsfald	7
Idrætspris	9
Licens	10
NGF jubilæumssæsong	11
NGF holdene	13
NGF 100 år	15
Træningslejr Nysa	17
Skriv til NGF bladet	17
EM i Birmingham	18
Storken har været der	18
NGF terminsliste.....	18
Telefonliste	19

Et 100 års jubilæum er noget helt specielt, og får da heller ikke lov til at gå stille af, bestyrelsen har længe været i gang med forberedelserne til jubilæet, et kæmpe arbejde er det, bare at finde adresser på gamle gymnaster, trænere og bestyrelsesmedlemmer, skulle nogle af jer ligge inde med adresser, så mail dem til

Susanne Larsen:

mail susanne@nakskovnet.dk

eller

Henning Johansen:

mail johansen5@mail.dk,

vi er modtagelige for alt hvad I har.

Et sådan arrangement kan bestyrelsen selvfølgelig ikke klare helt alene, og vi håber selvfølgelig at forældrekrederen, som så mange gange før, vil bakke op og stille sig til rådighed på nogle af de mange poster som skal bemandes.

Tilbage til det som det hele handler om, nemlig det gymnastiske, som altid har og stadig vil stå højest i NGF, vi håber der vil blive mange gode oplevelser for vores gymnaster i den nye sæson, både inden for bredden og eliten.

Endnu engang ønsker vi fra bestyrelsens side velkommen til en ny spændende jubilæums sæson.



Lidt historie



Her i jubilæumsåret kan vi næsten ikke undgå lidt historie fra de forgangne 100 år.



Nakskov Gymnastikforening blev stiftet den 3 november 1910, men gymnastik havde der været dyrket i både Nakskov Roklub samt Boldklubben Velo af 1899, længe før.

Efter en konkurrence i Maribo blev man enige om at der faktisk burde være en særskilt forening for legemsøvelser og således blev

Nakskov Gymnastikforening startet den 3 november 1910 på Hotel Skandinavien. Gennem årene 1910 - 1960 tør man roligt påstå at foreningen har haft gennemtræk af formænd uden lige. I løbet af de første 50 år har foreningen skiftet formand ikke færre end 17 gange. Ved 50 års jubilæet i 1960 var foreningen ikke særlig godt kørende, hvilket udmøntede sig i en "jubilæumsfest" som kun bestod af et beskedent kaffebord. Fra 1961 og helt frem til sin død i 2001 stod N. E. Bertelsen ved roret, hvor der for alvor kom gang i foreningen. "Bertels" valg-sprog, "Nothing comes from doing nothing" har mangen en gymnast og træner sikkert hørt gennem årene, utallige gange. Sandt nok kan vi dertil kun sige.

I vide kredse gennem utallige år har NGF

stået for den velgennemførte og inspirerende gymnastik, som har høstet stor anerkendelse, hvor man end har ført sig frem. Således har foreningen gennem 14 år i uafbrudt rækkefølge formået at vinde det danske holdmesterskab på herre siden.

Når vi snakker historie, må vi bestemt



ikke glemme foreningens old boys-hold, som faktisk er en institution i sig selv. Holdet blev startet tilbage i 1931, hvor man satte aldersgrænsen for at være med på holdet til 30 år.

Henri Sandau har som leder af old boys-holdet formået at holde sammen på dette gennem mange år. Når vi når til forårsopvisningen har Henri Sandau, helt præcis været træner for old boys i 30 år, samt været med i NGF i 65 år.

Nok historie for nu, vi håber rigtig mange nye som "gamle" vil slutte op om jubilæet.

SMSbank gir' dig overblikket - her og nu



SMSbank er en hurtig måde, at få overblik over dine konti
- uanset hvor du er!

Med SMSbank får du mulighed for forespørgsel på saldi og
bevægelser, overførsler mellem egne konti samt oversigt
over fremtidige betalinger.

Kom ind og opret en gratis SMSbank-aftale i SPAR LOLLAND.

Vi passer godt på vores kunder

SPAR
LOLLAND

Ove Nielsen

Sønder-gå-gade 20, Nakskov, tlf 54 95 04 10

Sadolin Farveland



NICOLAI

SØNDERGADE 26-28 - 4900 NAKSKOV
TLF 54 92 20 23 - GIRO 6 32 35 10



Besøg fra Berlin

I weekenden den 11.-13. juni 2010 kunne vi i Nakskov Gymnastik Forening glæde os over et genbesøg fra Berlin Zehlendorf Gymnastik-forening, som i årtier har været en af NGF's venskabsklubber. Kontakten var holdt op nogle år, men sidste år besøgte nogle af Nakskovs elitepiger og -drengene Berlin, og i år fik vi så besøg sydfra. Oprindeligt skulle besøget have fundet sted i Januar, men det blev i sidste øjeblik aflyst pga. snestorm - nu i juni måned var der ingen hindringer, og besøget blev en stor succes.

Nakskov fredag aften, og de blev herefter indkvarteret privat. Lørdag morgen gik turen over i hallen, hvor der var venskabs-konkurrence mellem de to klubber. Det blev både et hyggeligt og ganske spændende stævne med medaljer til både danskere og tyskere. Efter konkurrencen var alle til Falkens Multikulturday, hvor der var musik og gøgl, og om aftenen var der middag og fest i klubhuset. Alle hyggede sig og havde det sjovt. Søndag var der træning for alle, og lidt over middag tog vores tyske venner retur til Berlin.

Gymnasterne og deres trænere ankom til

Boulevard
Pizzeria & Restaurant
OGSÅ MAD UD AF HUSET
ØSTRE BOULEVARD 8—Tlf 54 95 00 51

Gardiner og boligudstyr

OPMÅLING, SYNING OG MONTERING



Gardin & Smedjen

Axeltorvet 10 - 12 · Nakskov
Telefon 54 92 09 11



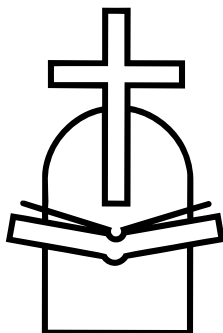
Gardiner · Persienner · Foldegardiner · Lamelgardiner · Plinsegardiner · Rullegardiner · Markiser

SPORT MASTER

JAN SPORT – SØNDERGADE 18

4900 NAKSKOV – 54 92 13 14

- Vild med sport -



Det var ganske uforståeligt, da vi modtog meddelelsen om, at Gerda Bertelsen ikke er blandt os mere, så sent som den 13 juni, var Gerda en tur i NIC for at hilsen på en gammel ven, nemlig Andreas Waldera fra Berlin.

Nakskov Gymnastik Forening spillede en stor rolle i Gerda's liv, og med hendes pludselige død har vi mistet en personlighed, der gennem årtier har haft stor betydning for N.G.F.

I 1960 flyttede Familien Bertelsen til Nakskov, og Gerda Bertelsens mand Niels Erik Bertelsen ("Bertel") blev i 1961 formand for N.G.F. og var det indtil sin død i 2001. Med "Bertels" store engagement i N.G.F. gennem alle årene, blev Gerda en naturlig del af dette.

Igennem 40 år fungerede Gerda som træner, leder samt madmor på utallige træningslejre og som "plejemor" for gymnasterne på de mange, mange rejser, N.G.F.'s gymnaster har været på gennem årene. I hjemmet på Møllemarksvej var døren også altid åben, og når "Bertel" pludselig inviterede gymnaster, trænere eller forældre på grill, ja så tog Gerda det i stiv arm og var den perfekte værtinde. Gerda sad i NGF's bestyrelsen igennem 25 år, har været Team Danmark koordinator for NIC og ikke mindst klubhusbestyrer gennem 20 år.

Med mange synlige opgaver følger mange usynlige, men der var altid styr på tingene, orden i sagerne. Bag hver en stor mand står en stærk kvinde - en sådan var Gerda Bertelsen.

Ære være hendes minde



Byens Ure & Guld

Søndergade 1 . 4900 Nakskov

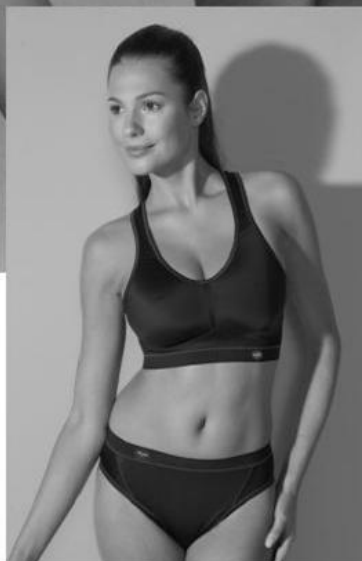
Telefon 54 92 02 31

www.byens-ure-guld.dk

Sports BH

u/ Bøjle
velegnet til løb, håndbold,
gymnastik o.l. sport
str. 70F-90H

Kr. 499⁹⁵



Sports BH

u/ bøjle
velegnet til løb, håndbold,
gymnastik o.l. sport
str. 75A-90G

Kr. 399⁹⁵

Lohse

Nygade 3 • 4800 Næskov
Tlf. 54 82 09 03

Kvickly

Krøyers Gård 23. 4900 Nakskov

Telefon 54 95 01 22

- så behøver du kun at handle ét sted!

Gå først - hvor udvalget er størst

ALT I HÅRDE HVIDEVARER

OG KØKKENER



Ved Dampmøllen, 4900 Nakskov, Telefon 54 92 14 15

Idrætspris



Fredag den 23 april dannede Nakskov Idrætscenter rammen om Lolland Kommunes idrætspris overrækkelse. Ca. 200 mennesker var mødt op for at hylde de mange dygtige idrætsfolk, og det blev en rigtig hyggelig aften med rimbamusik af orkestret Masany og dinemusik af Birks Jazz Trio.

Sportsrådsformand Bjarne Sørensen overrakte ungdomsidrætsprisen for hold, som i år blev tildelt Nakskov Gymnastikforening, holdet bestod af Lasse Wiecker, Nicolai Pedersen, Mathias Johansen Philip Mynster & Patrick Mynster, endvidere modtog Ditte Marie Petersen mesterskabspris og Lasse Wiecker og Philip Mynster blev honoreret for deres udtagelse til Landsholdet.



Fel Lykke

Nybolig

...sammen med Nykredit

Johnny Rasmussen

Statsaut. ejendomsmægler
og valuar

Axeltorv 7 · Nakskov

Tlf. 54 92 39 12

Fax 54 92 32 88

Email:

post@nakskov.nybolig.dk

Web: www.nybolig.dk

SLAGTERIETS UDSALG

Ø. BOULEVARD - NAKSKOV - 54 92 07 21

Sportigan



SØNDER-GÅ-GADE 23 4900 NAKSKOV
TLF. 54 92 31 64

Licens

Danmarks Gymnastik Forbund har fra 1/1 2010 indført en konkurrencelicens. Det betyder, at hver gymnast, der ønsker at deltage i konkurrencer arrangeret af kredsen eller forbundet, skal have denne licens for at kunne stille op.

De fleste af Jer har løst licens for perioden frem til 01.08.2010. Det er nu tid til at løse licens igen for den kommende sæson.

Licenssatserne er fastsat til:

01.08.10 – 31.07.11 200,- Betalingsfrist den 01.11.2010, pris 200,-

Licensen kan løses hele året, dog altid **senest 3 uger før konkurrencestart**. Ved indløsning af licens senere end de nævnte betalingsfrister pålægges licensprisen 10%.

Hver enkelt gymnast skal SELV sørge for at indløse sin licens ved at gå ind på DGF's hjemmeside, gå ind under konkurrencer og nederst på siden finde linket til "konkurrencelicens". Her vil I skulle indtaste forskellige oplysninger og betale licensen med Jeres dankort. Herefter modtager I et licensnummer.

UNDTAGELSER:

Mandlig Idrætsgymnastik Kredsmeesterskaber, (dreng under 14 år) Det betyder, at hvis man er dreng under 14 år og kun skal/ønsker at deltage i kredsmeesterskaberne (individuelt og/eller hold) behøver man ikke at løse licens

Kvindelig Idrætsgymnastik Kredsmeesterskaber, Stigerækken gruppe 1+2 (piger under 10 år). Det betyder, hvis man er pige og hører til gruppe 1 eller 2 (Under 10 år) og kun skal/ønsker at stille op til kredsmeesterskaber behøver man heller ikke at løse licens.

MAZAR
Nygade 4 Nakskov

2tal

Stort udvalg i Fladskærme

K.P. Radio—Nygade 25—4900 Nakskov
Tlf. 54 92 03 23

Nakskov Gymnastikforenings 100 års jubilæums sæson 2010-2011

Vær rask - vær kvik - Gør gymnastik - NGF favner vidt.

Dage	Klokken	Hold nr.	Hold	Hal/sal	Trænere
Mandage					
	16,15-17,15	1	Børnegymnastik m/k 3 - 5 år	NIC 2	DS+AG
	17,15-18,15	2	Forældre/Barn 3 - 5 år	NIC 2	DS+AG
	17,00-19,30	*3	Redsk. Dr. Trænings Gr. 2	NIC 3	AW
	17,00-20,00	*4	Redsk. Dr. Trænings Gr. 1	NIC 3	AW
	16,00-17,30	5	Redsk. Piger 1 beg. Fra 6 år	NIC 3	SL
	15,30-17,30	6	Redsk. Dr. Trænings Gr. 3	NIC 3	AW
	15,30-17,30	7	Redsk. Piger 3	NIC 3	BB+AJ
	17,00.20,00	*8	Redsk. Piger stige/pige/junior	NIC 3	AJ+AR+FJ
	19,00-20,00	*9	Old Boys	Elvej dr.sal	HS
Tirsdaye					
	15,30-17,00	16	Redsk. Dr. Trænings Gr. 4	NIC 3	AW
	16,30-17,30	10	Far, mor & barn 0-3 år	NIC 2	SL+UP
	16,30-18,00	11	Børnegymnastik øvede 5-6 år	NIC 4+3	HJ+MJ
	18,00-19,30	12	Redsk drenge 6-12	NIC 3	HJ+CT
	17,00-19,00	13	Redsk. piger 2	NIC 3	FJ+NP
	17,00-20,00	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 1	NIC 3	AW
	17,00.20,00	*	Redsk. Piger stige/pige/junior	NIC 3	AJ+AR
	18,30-20,00	14	Stavgang	NIC 3	BJ
Onsdage					
	10,00-12,00	15	Ældreidrætten - DERUDA'	NIC 5+6	BJ
	15,30-17,30	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 3	NIC 3	AW
	17,00-19,30	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 2	NIC 3	AW
	17,00-20,00	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 1	NIC 3	AW
	16,00-17,30	*	Redsk. Piger 1 beg. fra 6 år	NIC 3	SL
	15,30-17,30	*	Redsk. Piger 3	NIC 3	BB+AJ
	17,00.20,00	*	Redsk. Piger stige/pige/junior	NIC 3	AJ+AR+FJ

Ring til glarmesteren

Når det gælder termoruder,
blyindfattede ruder, Autoglas
og andre skader



J.D. glas

SALG - SERVICE - RESERVEDELE

LUMBYE

VOLVO
RENAULT

Rjukanvej 11, 4900 Nakskov Tlf: 54 92 27 77

	Søndergade 19 - 4900 Nakskov  BERIT Stedet man handler
---	--

Torsdage

15,30-17,00	16	Redsk. Dr. Trænings Gr. 4	NIC 3	AW
16,00-17,30	*	Redsk drenge 6-12	NIC 3	CT+CP
17,00-19,00	*	Redsk. piger 2	NIC 3	FJ+NP
17,00-20,00	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 1	NIC 3	AW
17,00-20,00	*	Redsk. Piger stige/pige/junior	NIC 3	AJ+AR
19,00-20,00	#7	Old Boys	Elvej dr.sal	HS

Fredage

15,30-17,30	*	Redsk. Piger 3	NIC 3	BB+AJ
15,30-17,30	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 3	NIC 3	AW
15,30-18,00	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 2	NIC 3	AW
15,30-18,00	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 1	NIC 3	AW

Lørdage

10,00-12,00	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 3	NIC 3	AW
10,00-12,30		Redsk. Dr. Trænings Gr. 2	NIC 3	AW
10,00-12,00	*	Redsk. piger 2	NIC 3	FJ+NP
10,00-13,00	*	Redsk. Dr. Trænings Gr. 1	NIC 3	AW
11,00-14,00	*	Redsk. Piger stige/pige/junior	NIC 3	AJ+AR
15,00-16,00	#18	Sjov lørdag pi.+Dr. start sept.	NIC 3	Forskellige

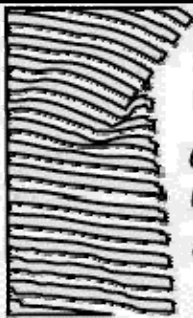
Søndage

15,00-16,00	#19	Sjov søndag pi.+Dr. start sept.	NIC 3	Forskellige
-------------	-----	---------------------------------	-------	-------------

Trænere:

HJ =Henning Johansen, AW =Alex Wilinski, SL =Susanne Larsen, BB =Birgitte Bertelsen,
AR =Anita Rasmussen, AJ = Andreas Johanss, HS =Henri Sandau, UP =Ulla Popp,
BJ = Birgit Jensen, FJ = Fie Jonassen, CA = Casper Popp, CT = Christoffer Thomsen,
NP = Nicoline Pedersen, DS = Dorte Stokholm, AG = Anette Gunnensen, MJ = Magnus Johansen





C.H. TEXTILTRYK
TLF. 54 92 74 72
VEJLEGADEBRO 4A · 4900 NAKSKOV

*SKAL DER TRYK PÅ...
 ER DET OS DU SKAL
 HAVE FÆT I.*

Far/mor/barn 0-3 år + Børnegymnastik 5-6 år:

Social, psykisk, motorisk og fysisk udvikling. Legebetonede, men målrettede udfordrende aktiviteter. Krybe, kravle, klatre og balancere. Afprøvning af nye grænser - undgå tumlere og fumlere.

3-5 år med forældre/bedste forældre:

Gymnastik, hvor børnene nyder samværet med forældre/bedsteforældre, vi hopper, løber, leger, laver akrobatik i det hele taget nyder at være sammen med vores børn både med og uden redskaber. Starter mandag den 20. september.

3-5 år uden forældre:

Gymnastik, sjov og leg - vi løber, hopper og lærer at bruge vores egen krop, både med og uden redskaber. Starter mandag den 20 september.

Redskabsgymnastik piger/drenge:

Gradvis opbyggende øvelser og spring i de mange forskellige redskaber (bom, barre, hest, gulv, bensving, ringe, reck, air track m.m.)

Old boys: For friske mandfolk mellem 30 og 100 år. Opvarmning og træning til musik. ***Starter først mandag d. 4 oktober.***

VEJLEGADE EL-SERVICE

Vejlegade 19
 4900 Nakskov
 Tlf. 54 92 22 50

WAGNER

Ældreidræt DERUDA' m/K for pensionister m.m.:

Alle kan være med. Kom som du/I er, bevar livskvaliteten, selvrespekt og livsmod. Styrk det sociale netværk, sæt selv grænser, foredrag, motion, spil, gymnastik, mental afspænding m.m. starter onsdag d. 8 september.

Sjov lørdag & sjov søndag:

Adgang til fri udfoldelse for alle piger og drenge, ca. 3-12 år (mini Tarzan og Jane) Sansemotorisk udfoldelse på air track, trampolin, skumgrav, krybe, kravle, springe, hoppe. Kom og leg med jeres barn. Man behøver ikke være fast medlem. **Starter den 11 & 12 september**

Startgebyr for alle ved tilmelding kr. 25,-

Far/mor/barn 0-3 år & Forældre/Barn 3-5 år: kr. 250-
Børnegymnastik 3-5 år & 5-6 år kr. 250,
Redskabspiger 1 beg.: 6-8 år & 9 år & ældre: kr. 400,-
Redsk. drenge 6-12 år kr. 400,-
Old Boys kr. 225,-
Stavgang kr. 100,-
Ældreidræt kr. 175,-
Sjovlørdag/søndag pr. gang kr. 20,-



VENTILATION - OPVARMNING GENVINDING - AIRCONDATION

- Industriventilation
- Boligventilation
- Air Conditionsanlæg
- Varmepumper
- Varmegenvinding
- Jord- & Solvarmeanlæg
- Biobrændselsanlæg
- Brændeovne og kedler
- Stålskorstene
- Aut. El-installatør
- EL & VVS automatik
- Smede- & Blikarbejde
- Energianalyser
- Salg
- Service

Vi giver dig den mest økonomiske
energiløsning
**Få et uforpligtende
TILBUD**
Incl. Montering og opsejtnig

bd

Ingeniørfirmaet

BOESEN & DANIELSEN

Nygade 15 4900 Nakskov Tlf. 54 92 52 32
Mobil 22 41 52 33 40 42 53 93 Fax 54 92 89 32



NGF 100 års

JUBILÆUM

Jubilæumsprogram

Fredag den 5 november kl. 14,00 - 17,00 holdes der jubilæumsreception i klublokalerne i Klostergade. Åbent hus, hvor der forhåbentlig bliver et stort "ryk ind" af medlemmer, sponsorer, forretningsforbindelser, venner af foreningen samt repræsentanter fra byen samt idrætten som sådan.

Et udvalg fra bestyrelsen kan allerede afsløre, at der vil være dækket festligt op og mulighed for en god snak og møde andre interessante personer til en gang øl, vin, vand diverse sandwiches og snacks.

Vi håber selvfølgelig på god opbakning, så dagen kan fejres på værdig og hyggelig vis.

Jubilæumsopvisning

Lørdag den 6 november er der jubilæumsopvisning i Nakskov Idrætscenter kl. 14,30- 16,30 her vil vi selvfølgelig præsentere et bredt udsnit af foreningens hold, det vil vær korte og helt sikkert meget seværdige indslag. Måske vil der blive ekstra indslag i form af inviterede hold udefra, så alt i alt vil der blive tale om en flot opvisning i Idrætscentret.

Jubilæumsfest

Efter opvisningen i hallen vil der være et par timer til at pudse danseskoe, samt gøre sig klar til selve aftensfesten i Byskolens Aula kl. 18,30,





Menu:

Forret - buffet

Citronmarineret laks m. sauce verte

Ananasrand m. hønsesalat

Brød og smør

Hovedret - buffet

Stegt kyllingebryst

Helstegt oksefilét

Flødekartofler

Hasselbagte kartofler

Grøntsagstærter

Mix. grøn salat med dressing

Sky Sauce

Brød/smør

Dessert:

Kage & kaffe



Øl, vand og vin vil kunne købes til NGF jubilæumspriser.

Pris for deltagelse i aftenfesten kr. 225,-

Vi håber også, at de mange forældre + bedsteforældre til vores mange unge piger- og drengegymnaster, samt tidligere medlemmer m.fl. Vil deltage.

Kort og godt håber vi på stor opbakning om dette arrangement, så man kan være med til at skabe en positiv og hyggelig stemning, få en snak om gamle dage.

Alle medlemmer vil ved sæsonstart modtage yderligere information, samt speciel indbydelse til jubilæumsfesten.



NGF 100 ÅR



Træningslejr NYSA

I den sidste uge af juli tog 10 elite-drenge og 4 aktive forældre afsted til Nysa i Polen på træ-ningslejr, hvor Alex ventede på dem. Drengene fortæller, at det har været en "mega-hygge og sjov tur", og om der på den uge skete nogen forandring i deres træning-sform skal være usagt - selv om der da blev trænet hver formiddag - men i hvert fald kunne man SE en forandring, da de kom hjem: næsten alle var "skaldede" - Lasse og flere andre havde hår, der var 5 milli-

-meter langt!

Udover træning og hygge var drengene også en tur på stranden i Nysa og selvfølgelig ude at shoppe, og på vejen hjem blev der tid til 5 timers fornøjelser i Hansapark i Nord-tyskland.



Din tekniske servicepartner

Aktiv • EL A/s

Vi hjælper dig med service på dine:

El /automatik

Køle- /fryseinstallationer

VVS /smed

Antenneinstallationer

PC'ere /datainstallationer

Oliefyrsservice

Linkøpingvej 30 • 4900 Nakskov • Tlf. 54 95 03 00

OBS: Servicevagt hele døgnet 54 95 03 00 • www.aktivel.dk

NGF Terminsliste 2010

dato:	Type	Aktivitet	Sted	Arrangør
04 september	Opvisning	Nakskov Fjorddage	Hestehovedet	NGF
17 - 19 september	Konkurre	GWG Cup u/18	Cottbus	
25 september	Konkurre	DM seniorer MIG	Ålborg	DGF
25 - 26 september	Konkurre	DM sen. & Jun. KIG	Kastrup	DGF
02 oktober	Konkurre	SM holdI indv. Stige 3 + 6	Nakskov	SJK
02 - 03 oktober	Konkurre	DM ungdom & DM junior	Århus	DGF
03 oktober	Konkurre	SM hold/ Indv. Stige 4 + 6	Nakskov	SJK
08 - 10 oktober	Konkurre	NM ungdom	Trondheim	Norge
09 - 10 oktober	Repræsent	DGF	Bronby	DGF
16 oktober	Konkurre	Østersø Cup	Nakskov	SJK
2 - 3 oktober	Konkurre	Ma'ler Cup	Stockholm	Sverige
30 - 31 oktober	Konkurre	Kredsstige		SJK
05 november	Reception	NGF 100 års Jubilæum	Klostergade 22	NGF
06 november	Opvisning	Jubilæumsopvisning	Nakskov Idræts Center	NGF
07 november	konkurre	GUS-mesterskaber	Greve	SJK
27 november	Konkurre	Landsstige	Nivå	KIG/DGF
28 november	Konkurre	Landsårgang	Greve	DGF
28 november	Konkurre	Landsstige	Nivå	KIG/DGF

Skriv til NGF bladet !



Fortæl om dine oplevelser, når du har været med NGF ude at rejse, ja send os fotos eller fortæl om din hverdag i gymnastikforeningen.

Det ville meget lettere for vores Redaktør at lave bladet, det er jer der er med til at bestemme, hvad der skal skrives om i vores flotte medlemsblad.

En opfordring til vores trænere var måske at fortælle om deres gymnasters udvikling o.s.v.

Skriv allerede i dag

Alt dette ville være med til at vi vil få et meget mere interessant medlemsblad.



Støt vore annoncører



Vær Rask, vær Kvik, gør gymnastik

De støtter os





EM i Birmingham

Junior EM var i år for gymnaster mellem årgang 92 og 94, så da jeg er 94, var jeg en af de yngste deltagere, det var kun få der var yngre end mig. Og af den grund, endte jeg på en 84. plads ud af 124.

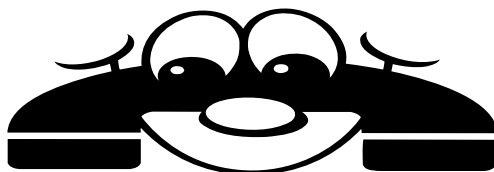
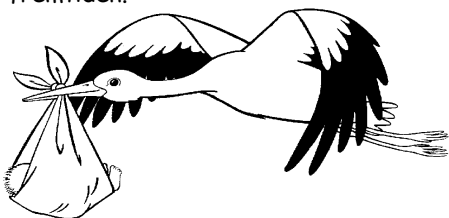
Det gav også lidt ekstra at nogle af Europas bedste senior gymnaster sad på tilskuernes, og det var selvfølgelig også fedt at se deres konkurrence. Rejsen der hen, tog lidt længere tid end vi havde forventet, vi måtte tage der hen med bus, da askeskyen gjorde at vores fly ikke måtte flyve. Vi kunne heldigvis flyve hjem igen.

Mathias Johansen



NGF træner Anitta har fået en lille søn, den 4. juli 2010

NGF ønsker Anita og Simon tillykke med lille Villads, samt ønsker alt godt i fremtiden.



Telefon liste

Alexander Wilinski, Christiansdalsvej 39
54 92 34 85

Andreas Johanns, Engvej 21
51 41 30 74

Anita Rasmussen, Østerbrogade 26 H
21 49 52 12

Anna Petersen, Abildtorpe Mose 18
23 74 46 58

Birgit Jensen, Otto Kuldsvvej 19
54 92 59 19

Birgitte Bertelsen, Solsikkevej 1
54 92 58 04

Bjarne Mierzwa, Rugvænget 17
54 92 75 91

Christoffer Thomsen, Solsikkevej 1
54 92 58 04

Dorte Stokholm, Marius Nielsens Alle 18
54 92 24 12

Fie Jonassen, Havebyen 16
20 73 08 71

Henning Johansen, Oksebæksvej 40
54 92 61 91

Henri Sandau, Birkevænget 41, st. tv
54 92 46 58

Marianne Wiecker, Kongstofte 3
54 93 06 02

Nicoline Pedersen, Bøgevej 2
28 40 07 95

Susanne Larsen, Heesvej 37
60 45 48 92

Ulla Popp, Løjtoftevej 169
54 95 68 86

Anette Gunnarsen, Mosevej 1
54 95 09 12

Gymnastikcentret Hal 3, Nsk.. I.centeret
54 92 05 10

**SPAR
LOLLAND**

Vær Rask, vær Kvik, gør gymnastik



**ABILDTORPE
SNEDKERI**

v/Thomas Jørgensen
Løjtoftevej 255 · 4900 Nakskov

**Alle former for
tømmer- & snedkerarbejde**

Uforpligtende tilbud gives

Tlf. 54 92 85 87 · 21 46 00 21



Din lokale EDC ejendomsmægler

Reitz & Mortensen

EDC Reitz & Mortensen - Vejlegade 3 - 4900 Nakskov
Telefon 54 95 14 14 Telefax 54 95 02 54
E-mail. 492@edc.dk

DIN LOKALE XL-BYG



TRÆLASTKOMPAGNIET

TORBEN CHRISTENSEN - RØDBYVEJ 87 - 4900 NAKSKOV - TLF. 54 92 27 11



Stort udvalg i Spinning

GULDSMED **Otto
Rasmussen**

Sønder-gå-gade, 4900 Nakskov, Tlf. 54 94 01 15

Lolland Falsters største cykelbutik

Fri CYKLER



Jan Sørensen - Tårsvej 57 - 4900 Nakskov
Tlf. 54 92 10 14 · Fax 54 95 02 39
E-mail: fricykler-nakskov@mail.dk



DAUGBJERG ^A/_S
KONTOR- OG PAPIRCENTER

Axeltorv 5 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 24 22 · Fax 54 92 00 44
E-mail: info@daugbjerg-as.dk · www.daugbjerg-as.dk