

Medlemsblad for

Nakskov



Gymnastikforening

Nr. 3

Sæson 2012/2013



Kom til
Gymnastik Opvisning
den 21. april

TILLYKKE MED DE FLOTTE PRISER



Vær Rask, Vær Kvik, Gør Gymnastik, NGF Favner vidt

Nakskov Gymnastikforenings bestyrelse

Forretningsudvalg:

Formand: Henning Johansen
Oksebæksvej 40 4900 nakskov
Tlf. 54926191 / 41567234
E.mail: johansen5@mail.dk
hjo.gym@gmail.com

Næstformand: Susanne Larsen
Heesvej 37, 4000 Nakskov
Tlf. 60454892
Mail: susl@youmail.dk

Kasserer: Dothe Prip Lahrman
Søndermarksvej 2, 4920 Søllested
Tlf.: 20 13 54 11
Mail: dblahrmann@gmail.com

Sekretær: Charlotte Sigersted
Abildtorpegård 1, 4900 nakskov
Tlf. 54 95 21 30
mail: cjsiegersted@gmail.com

**Udvalg for
kvindelig Idrætsgymnastik:**
Susanne Larsen

Peter Kamper
Svingelsvej 88, 4900 Nakskov
Mobil 51 97 77 36
Mail: brittogpeter@mail.dk

Anette Gunnersen
Mosevej 1, 4900 Nakskov
Tlf. 54950912/27181200
Mail: anette-per@mail.tdcadsl.dk

**Udvalg for
mandlig Idrætsgymnastik**

Henning Johansen, Jens Rewers

**Rytme, motion,
ældre og børnemotorik:**
Susanne Larsen, Anette Gunnersen

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

B-medlem

Pernille Smed Rasmussen
Amalievænget 13, 4900 nakskov
Tlf. 54954425/40230538
Mail: brese@mail.dk

Klubhus (Klostergade 22)

Peter Kamper
Svingelsvej 88, 4900 Nakskov
Mobil 51 97 77 36
Mail: brittogpeter@mail.dk

Engvej 21:

Susanne Larsen, Henning Johansen

NIC Hal 3:

Alexander Wilinski
Christiansdalsvej 39, 4900 Nakskov
Tlf. 54923485 / 51946769
Mail: alex.wilinski@gmail.com

Thomas Sørensen

NIC Hal 2:

Susanne Larsen (se kig)

Sportsråd:

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

NIC forretningsudvalg

Sportschef Bjarne Mierzwa

Stævner, resultatformidling:

Henning Johansen
Susanne Larsen

B

Redaktør:

Palle Larsen
Heesvej 37, 4900 Nakskov
Tlf. 42176803
Mail: palle@strejferne.dk
(mærk emne på mail: NGFblad)

Leder

ved /henning Johansen

Så er vi kommet godt i gang med 2013 og der er knald på i hele vores forening. I bestyrelsen er der kommet ny besætning efter generalforsamlingen. Susanne har givet formandskasketten videre til undertegnede. Susanne har gennem en årrække været vores hårdtarbejdende formand, har haft en finger med i alle foreningens gøremål. Vi har rigtig meget at takke Susanne for, hun har virkelig sørget for at NGF har holdt sig på rette spor, ledelsesmæssigt. Susanne har sat system i rigtig mange af foreningens opgaver og det giver det "nye" hold et godt fundament at arbejde videre med. Det er guddskelov lykkedes at holde på Susanne i bestyrelsen, du hun fortsætter som næstformand. I bestyrelsen siger vi også velkommen til Pernille Smed Rasmussen og Heidi Juel. Vi har sagt farvel til Anna Pedersen, Maria Gahleitner og Marianne Wiecker. Tak for indsatsen i årenes løb og vi regner med at "trække" på jer i fremtiden også.

NGF er på vej fremad. Vi er Nakskovs andenstørste forening, hvilket også kan ses, når man besøger træningshallerne. Det er virkelig skønt at der er så meget gang i den. Det er både på bredde og eliteplan der er fremgang og det lover godt for fremtiden. Vi har brug for at der satses på mange områder. Vi kan ikke overleve som forening uden både elite og breddegymnastik samt en masse engagerede forældre. For at skabe en endnu mere bæredygtig forening, vil vi inden længe komme med et nyt tiltag, passivmedlemmer. Vi vil forsøge at samle en gruppe af gymnastikinteresserede personer, som med en lille håndsækning, kan blive en del af et fællesskab omkring klubben. Foråret har allerede budt på gymnastikkon-

kurrencer med fine resultater til både piger og drenge. Vi har mange talenter i NGF. Ved Lolland kommunes idrætspris udde-
ling var NGF også repræsenteret, da det i 2012 også blev til danske mesterskaber for klubben. Drengenes juniorhold blev endda beåret med ungdomsprisen for hold. Ved samme lejlighed lavede vi en lille opvisning, som høstede stort bifald blandt de inviterede sportsfolk, ledere mv. Tak til gymnasterne for en meget fint præsentation af NGF.

På konkurrenceholdene går det p.t. rigtig meget op i konkurrencer, som for alle drejer sig om de nye "trin øvelser" hvilket er nyt og svært for alle. Med de resultater der allerede er vist, så vidner det om at trænerne og gymnasterne har arbejdet meget seriøst med det nye system. Stor ros for det.

Nu nærmer vi os sæsonafslutningen for mange hold og alle ønskes en god sommerferie og vi ses igen til september.

Indhold:

Bestyrelse	2
Leder	3
Regionalmesterskaber	4
Regionalmesterskaber u10	5
Hej jeg hedder	6
Medaljevindere	6
Prisvindere	7
Juniordrenge	7
Sjov lær/søndag	8
Dm 2013 stige 5	10
Sjov på gymnastilholdet	11
Forårets første	12
der var engang	13
Sjov lørdag /søndag	15
I træning	15
Mesterskabspriser	16
NGF Terminliste	18
Telefonliste	19

Regionalmesterskaber

Lørdag den 23. marts var der Regionalmesterskaber for drenge u.8 til u.18 Konkurrencen blev dog lidt reduceret idet u.16 og u.18 måtte aflyses pga. dommermangel grundet sygdom. Så de ældste rækker afgøres først senere på foråret.

Vores yngre gymnaster gjorde det rigtigt godt og hentede hele 26 medaljer.

I u.8 vandt Simon Andersen samlet og han vandt disciplinerne Gulv, Bæsving, Barre. Det blev til sølvmedaljer i Ringe, Hest, Reck og specialøvelse. Storm Lahrmann Sørensen, stævnets yngste deltager på 6 år blev nr. 4 og vandt desuden bronze i bæsving og Barren. Lucas Virkus blev nr. 5 og vandt hele 4 medaljer, sølv i bæsving og bronze i Ringe, hest og reck.

I u.10 blev det til en samlet 3 plads til Markus Hansen og Rune Carlsen nr. 4.

I disciplinerne blev til følgende:

Markus, Guld i Barre og specialøvelse, samt bronze i gulv og Reck

Rune, guld på hest og bronze i Bæsving og ringe.

I u.12 var Frederik Badenski i sin første konkurrence og det blev til en flot 3. plads samlet. Sølv i Bæsving og specialøvelse samt bronze i hest og barre.

En god høst af drengene, som alle ydede en god og koncentreret indsats

u.8	gulv		Bens		Ringe		Hest		Barre		Reck		spec			
Simon Andersen, Nakskov	5,300	1	4,800	1	5,400	2	6,200	2	6,400	1	3,900	2	6,100	2	38,100	1
Nikolaj Pedersen, Greve	4,800	3	2,400	5	6,000	1	6,900	1	4,300	2	4,800	1	7,500	1	36,700	2
Benjamin b. Aagaard, Greve	5,000	2	2,600	4	4,000	5	5,000	4	3,500	4	2,600	5	5,700	3	28,400	3
Storm Sørensen, Nakskov	4,100	5	3,100	3	4,200	4	5,000	4	3,700	3	2,800	4	5,100	4	28,000	4
Lucas Virkus, Nakskov	4,600	4	3,300	2	4,300	3	5,200	3	3,100	5	2,900	3	4,500	5	27,900	5

U.10	gulv		Bens		Ringe		Hest		Barre		Reck		spec			
Mikkel Stokholm, greve	11,000	1	10,900	1	9,400	5	9,500	1	10,200	1	10,200	1	10,200	2	71,400	1
Alex <u>Surry</u> , Greve	10,200	2	10,500	2	11,900	1	9,200	4	9,200	3	10,100	2	9,000	4	70,100	2
Markus Hansen, Nakskov	9,400	3	9,200	4	9,300	6	8,700	6	10,200	1	9,300	3	10,600	1	66,700	3
Rune Carlsen, Nakskov	8,700	4	9,300	3	10,000	3	9,500	1	8,700	4	8,400	4	7,300	6	61,900	4
Ebbe Koldkjær, Greve	8,400	6	7,100	6	9,100	7	9,200	4	7,800	6	7,800	5	8,700	5	58,100	5
Mikkel Mortensen, Nivå	8,100	7	7,600	5	9,700	4	9,400	3	7,800	6	4,800	9	9,200	3	56,600	6
Jeppe Pedersen, Greve	8,700	4	5,700	7	10,100	2	8,600	7	8,300	5	7,400	6	5,900	8	54,700	7
Yusuf Köylü	7,300	8	4,000	8	5,800	9	7,700	8	5,300	8	5,800	7	6,800	7	42,700	8
Vilhelm Thygesen, KG66	5,800	9	2,700	10	5,900	8	6,600	9	4,800	10	5,000	8	4,500	9	35,300	9
Nikolaj <u>Glærg</u> , KG66	5,300	10	3,000	9	5,000	10	6,400	10	5,100	9	4,800	9	4,000	10	33,600	10

U.12	gulv		Bens		Ringe		Hest		Barre		Reck		spec			
Nikolaj Kaas, Greve	12,900	1	8,900	1	15,000	1	13,700	1	10,800	1	13,000	1	13,100	1	87,400	1
Aske Koldkjær, Greve	8,600	2	5,300	3	8,800	2	10,600	2	8,700	2	9,000	2	5,900	2	56,900	2
Frederik Badenski, Nakskov	6,100	4	5,500	2	4,900	5	7,100	3	6,900	3	3,300	5	5,900	2	39,700	3
Andreas Stripp, KG66	5,900	5	3,400	4	6,100	3	6,900	4	5,300	4	5,200	3	4,900	4	37,700	4
Asger Baungård-Jensen, KG66	6,200	3	3,400	4	5,000	4	6,900	4	5,300	4	4,800	4	4,800	5	36,400	5

Colourplus



Højevej 30 - 32 - 4900 Nakskov - tlf. 54 92 03 70 / 54 95 04 10
Fax 54 92 49 60

Regionalmesterskaber for u.10

Søndag den 10 marts afholdt vi Regionalmesterskaber for u.10 i Nakskov. Første konkurrence efter nye regler blev overstået. Nakskov drengene gjorde det godt. Samlet en andenplads kun 5 point fra Greve var ok. Lucas og Storm var til deres første konkurrence. Markus og Rune viste igen at de er blandt de bedste, med individuelt gode resultater. De tog sig af alle første pladserne i disciplinerne.

Putter u.10 RM øst

	Gulv		Bensv.		Ringe		Hest		Barre		Reck		I alt	Plac.
Nakskov														
Lucas Virkus	4,100	10	2,800	9	3,800	10	3,300	9	1,700	10	4,300	9	20,000	9
Storm Sørensen	4,400	9	1,300	10	4,700	9	4,600	7	2,000	9	2,400	10	19,400	10
Simon Andersen	5,100	8	3,200	8	5,300	7	4,400	8	3,200	8	5,000	8	26,200	8
Markus Torp Hansen	9,200	1	7,300	2	9,900	4	8,500	3	10,300	1	8,800	1	54,000	1
Rune Carlsen	8,800	2	7,600	1	10,200	1	9,300	1	9,000	2	8,400	2	63,200	2
I alt	27,500		20,800		30,100		26,800		24,500		26,500		156,200	2

Greve

Elise Kuldikjer	6,400	5	5,000	5	7,800	5	7,400	4	7,000	5	7,100	3	40,700	4
Jeppe Plauborg Pedersen	7,100	4	5,100	4	10,000	2	8,600	2	8,300	3	6,400	4	45,500	3
Nikolaj Plauborg Pedersen	5,300	/	3,400	/	5,300	/	6,700	5	4,800	6	5,800	5	31,300	/
Yusuf Köylü	5,700	6	3,500	6	5,900	6	6,000	6	4,700	7	6,200	5	32,000	6
Tobias Agerskov Schultz	7,500	3	5,500	3	10,000	2	3,000	10	8,000	4	5,100	7	39,100	5
I alt	26,700		19,100		33,700		28,700		28,100		25,500		161,800	1



Lollands Bank

Noget for pengene

Hej jeg hedder Liv Navne.

Jeg er i år startet i NGF og er blevet meget glad for at gå til gymnastik.

der er et rigtig godt kammeratskab og der bliver taget godt imod en.

Da jeg startede til rytme gymnastik synes jeg det var sjovt, fordi man lærer

en masse nye sjove ting og det er en blanding af både rytme, dans og spring.

Det er et hold for alle, og elite gymnasterne kan rigtig vis hvor langt man kan nå, hvis man træner. Vi danser og springer og der er vild fart på :-)

Medaljevindere



Her er 6 stolte medaljevindere fra Regional mesterskaberne individuelt. Storm Sørensen, Lucas Virkus, Simon Andersen, Markus Hansen, Rune Carlsen og Frederik Badenski



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



Nakskovs individuelle prismodtagere ved Lolland kommunes mesterskabsprisuddeling Markus, Vibe, Simon, Magnus og Mathias. Borgmester Stig Vestergaard ønsker tillykke til de dygtige gymnaster.

Juniordrengene blev danske mestre.

Selvom det var uden modstand, så gennemførte vores juniorhold konkurrencen, så de alle fik en god konkurrence træning, og dermed også et bedre udgangspunkt for de fremtidige landsholdsudtagelser. Vi havde håbet at flere hold havde kunne stille op i Juniorrækken, men de valgte den lavere række, ungdom. Resultaterne for de enkelte gymnaster blev:

	Gulv		Bensv.		Ringe		Hest		Barre		Reck		I alt	Plac.
Nakskov														
Mads Rewers	10,800	3	10,800	1	10,200	2	11,600	2	11,000	3	4,800	3	59,200	2
Luca La Pia Kjær	10,500	4	8,800	2	10,200	2	11,500	3	6,400	4	9,200	1	56,600	3
Lasse Wiecker	12,100	1	8,100	3	9,500	4	12,200	1	11,100	2	8,600	2	61,600	1
Peter Mierzwa	11,200	2	7,900	4	11,800	1	11,000	4	11,300	1	1,000	4	54,200	4
I alt	44,600		35,600		41,700		46,300		39,800		23,600		231,600	1



JYSKE BANK

SJOV

Lørdag/Søndag

Sjov Lørdag

6. april	kl. 15,00 - 16,00
13. april	kl. 15,00 - 16,00
20. april	kl. 15,00 - 16,00
27. april	kl. 15,00 - 16,00

Sjov søndag

7. april	kl. 15,00 - 16,00
14. april	kl. 15,00 - 16,00
21. april Forårsopvisning	kl. 14,30
28. april	kl. 15,00 - 16,00

Efter den 28. april holder Sjov lørdag, søndag forår/sommer pause, vi åbner dørene igen lørdag den 7. & søndag den 8. september til sædvanlig tid kl. 15,00 – 16,00.

Boulevard
Pizzeria & restaurant
Også mad ud af huset
Østre Boulevard 8 - Tlf. 54 95 00 51

Vi klæder landsdelens
piger på fra inderst til
yderst i størrelse 36-58

Lohse

Nygade 3 • 4900 Nakskov
Tlf. 54 92 09 03

Tips & Lotto, Fastfood, Blade, Slik
Frisk brød fra egen "bake off" afdeling

 **COMPLET** 

Axeltorv 13 * 4900 Nakskov
 Åbningstider: Mandag - Torsdag 7,30 - 22,00
 Fredag - Lørdag: 7,30 - 24,00 Søndag: 7,30 - 22,00

NICOLAI

Søndergade 26-28 - 4900 Nakskov - telefon 54 92 20 23

Dm 2013 trin 5.



Søndag d. 10 marts 2013 skulle 4 (Maja, Rose, Malou og Monique) af Andreas og Nannas piger i konkurrence.

Vi skulle køre hele vejen til København ind til KG66.

Vi kom hurtigt i vore gymnastikdragter og fik sat håret. Derefter skulle vi varme op.

Kl. 11 startede konkurrencen. Vi var meget spændte og havde sommerfugle i maven.

Vi skulle starte med at springe hest, og det gik godt.

Derefter skulle vi i barren, den var vi spændte på da det var første gang vi alle skulle springe over til den store bar, til en konkurrence.

Efter barren skulle vi på Bom. Den var vi også spændte på, da det kan være rigtig svært at holde balancen.

Vi sluttede af på gulv hvor vi alle 4 lave nogle flottegulv øvelser.

Det var en rigtig sjov dag og vi hyggede os. Og derfor er det sjovt at gå til gymnastik

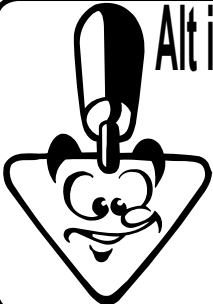
Med gymnastik hilsner
 Maja, Rose, Malou og Monique.

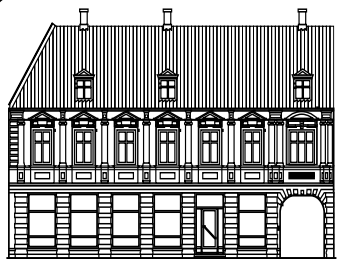
Alt i murearbejde - Betonarbejde - Om- og tilbygning

Murermester

Seiding

v/Kenneth Seiding
 Helgenæsvej 60 - 4900 Nakskov - Tlf. 40 11 65 07





Byens Ure & Guld

Søndergade 1 . 4900 Nakskov

Telefon 54 92 02 31

www.byens-ure-guld.dk

Sjov på gymnastik holdet.



Dette hold er et nyt tiltag i NGF i denne sæson (træner torsdag kl. 19-20). De har vist sig at være yderest populært hold på 32 gymnaster i alderen 8+ til 17 år. (Det ville være dejligt med flere drenge på holdet)

Til juleopvisning så vi, hvor meget gymnasterne havde lært på den korte tid holdet har eksisteret. (Jeg kan afsløre de er blevet meget dygtigere) Så kom og se dem til forårsopvisningen søndag d. 21/4-2013

Det er blevet til flere klubaftener for dette hold og især en lørdag vil jeg fremhæve

MGP aften hvor 24 gymnaster havde tilmeldt sig dette arrangement. Første trænedes de nogle timer og derefter blev der hygget i klubben med Pizza, grønsager, sodavand, popkorn og kanelnegle. MGP for fuld knald.... madrasserne fra soverummene blev lagt på gulvet foran fjernsynet, der blev diskuteret, hvem der var bedst osv. kort sagt, der blev råhygget mellem gymnasterne. Fantastisk at se det sammenhold der er, på trods af den store aldersspredning.

Holdet deltager også i en opvisning i Mariibo hallerne d. 2 marts.



SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

Nygade 1B - 4900 Nakskov - 54 92 71 01

**Støt vore annoncører
De støtter os!**

WAGNER

Forårets første konkurrencer.

NGF's piger har konkurrencemæssig et travlt forår, spændende er det også, idet det er nye øvelser over hele linjen, men samtlige af NGF's ca. 28 pigegymnaster som på nuværende tidspunkt har været i konkurrence, klarede det rigtig godt.

Første konkurrence var DM i Trin 5 som blev afviklet den 10 marts i Kastrup, her blev Maja Juel Mortensen bedste Nakskov Gymnast med 32,325, hvilket rakte til en 6 plads og Maja vandt bronze på bom. Rose Stokholm Sørensen blev nr. 9 med 31,45. Monique Gunnensen nr. 15 med 30,70 og Malou Sigersted nr. 19 med 30,225.

Mellem NGF's nr. 6 Maja Juel Mortensen og den samlede 3 plads som blev vundet af Kamilla Jakobsen Gefion var der kun 0,35 P. Søndag den 17 marts var så DM i Trin 6-9 som blev afviklet i Viborg. NGF's piger stillede op i Trin 8, her blev Celine Nielsen bedst placeret med en 8 plads 31,375 lige efter på 9 pladsen kom Vibe Stokholm Sørensen med 30,625 tillige vandt Vibe bronze på hest med 8,725. Maria Kamper blev nr. 13 med 28,550, Isabella Clausen nr. 14 med 27,100, Dominika Haja nr. 15 med 25,173 og Emma Smed Rasmussen nr. 16 med 20,750.

Lørdag den 23 og søndag den 24 marts gjaldt det så de Regionale mesterskaber i Trin 1-4.

I Trin 3 blev Camilla Nielsen bedste gymnast fra NGF på en 7 plads med 34,925, Emilie Juliussen nr. 11 med 34,650, Freja Lysel Petersen og Line Due Truelsen delte 14 pladsen med 34,500, Monica Budek nr. 16 med 34,300, Isabella Vilhelmsen nr. 21 med 32,800, Clara Andresen nr. 22 med 32,700, Cecilie Emma Wæver nr. 23 med 32,400, Laura Schiellerup nr. 24 med 32,250, Mathilde Brochmann nr. 25 med 32,200 tillige vandt Mathilde guld på hest. Josefine Kelfast nr. 28 med 31,250, Sasha Nielsen nr. 29 med 30,850 og Klara Lahrmann Sørensen nr. 30 med 30,100.

Trin 2 blev Amalie Prins nr. 16 med 33,525, Trine Nielsen nr. 19 med 32,699, Fie Paag Hansen nr. 20 med 31,800, Simone Krogh Jensen nr. 21 med 31,725,

Trin 1 blev Sabine Thyrring nr. 26 med 31,600



CAFE - RESTAURANT
SARAJEVO
Nørrevold 22 • Nakskov • 54 95 06 68

Kvickly
 - så behøver du kun at handle ét sted...

Krøyers Gård 23 - Nakskov - 54 91 55 00
 Ring direkte:
 Slagter afd. 54 91 55 24 • Bageri 54 91 55 26

Nybolig
 ...sammen med Nykredit

Johnny Rasmussen
 Statsaut. ejendomsmægler
 og valuar
 Axeltorv 7 • Nakskov
Tlf. 5492 3912
Fax 5492 3288
 Mail: 4900@nybolig.dk
 www.nybolig.dk

Der var engang....v/Henning

Året var 1992/93. 20 år er lang tid og ingen tid. I NGF var der gang i mange spændende ting. I de gamle klubblade fra denne tid kunne man blandt andet læse:

Formand Niels Erik Bertelsen byder velkommen til en sæson med nye motionstiltag som Aerobic, Hop Shop, Kondi-Trim med Life Line og Ballstick indslag udover det sædvanlige program. Man er klar til at starte nye tiltag op, evt. mavedans.

Bestyrelsen bestod dengang af: Bertel, Birgitte Bertelsen, Mette Brix, Carl Aage Hansen, Arne Hansen, Jørn Hansen, Birgit Jensen, Sonja Pedersen og Henning Johansen. Formand Bertel giver i bladet et kort resumé af hans 30 års indsat som formand og chefræner i NGF. Imponerende læsning, om en personlighed som skabte gymnastikken i Nakskov og i stor udstrækning for hele Danmark.

Det var også året hvor NGF og "vennerne" arrangerede en 4-dages fest i samarbejde med Tivoliland. Sir Henri, Matadorerne og Højrebyspillemandene sørgede for musikken. Skærmtrolden "Hugo" var dog den der trak flest til.

23 gymnaster, trænere og ledere tog til Warszawa den dag det danske fodboldlandshold blev europamestre. Kampen blev hørt i radioen på turen.

Som optakt til sæsonen afholder NGF talent prøve, hvor alle piger og drenge i alderen 7-10år kan møde op. De bedst kommer på 2 nye bruttohold, men der er selvfølgelig plads til alle på et af vores mange hold.

Søndergade 19 -
 4900 Nakskov

BERIT

Stedet man handler

Tropehuset
 Blomster & Gaveideer

Tårsvej 40 - 4900 Nakskov - Tlf. og Fax 54 92 03 07




Dansk junior B mester blev Helle Hansen og Tine Jacobsen nr. 3. De dygtige piger er fotograferet sammen med en stolt træner – Birgitte Bertelsen.

Venskabsklubben Nysa var på besøg.

NGF's rytmeafdeling under ledelse af Kirsten Munk var for tredje gang på hyggetur med postbåden.



NGF arrangerede "superelitestævne" for de bedste gymnastikforeninger i Danmark inden for alle gymnastikarter. 250 gymnaster deltog så der var brug for "vennerne" til at arrangere. Jakob Brix og Jon From var på et længerevarende træningsophold i Voronezh i Rusland. Nakskov gymnastikforening og Nakskov Boldklub arrangerer et gigantisk julebal 1. juledag.

Erik Niemi fra NGF's venner beder om hjælp til at passe bamsetombolaen i gå-gaden ud for Irma.

Henrik Bertelsen blev ansat som landstræner frem til 1996.

Pige DM blev afholdt i Nakskov og Tine Jacobsen blev samlet nr. 2. Tine vandt på hest og her blev Anita Rasmussen sølvvinder. Anita sluttede på en flot samlet 6. plads.

"Vennerne" holdt fastelavnsfest med medbragt mad og godt humør.

For de bedste mandlige gymnaster stod den på følgende store mesterskaber: Europa Cup i Moskva, Junior EM i Geneve, Malar Cup i Sverige, Baltic Games i Tallin, Universiade i buffalo, USA, Cottbus Open, Tyskland. En absolut storhedstid for vores gymnaster.

Nakskov vandt det Danske holdmesterskab i 1. Holdet bestod af Jon From, Jakob Brix, Morten Rasmussen, Bjarne Niemi, Henrik Hansen, Mads Christensen, Alex Wilinski og Henning Johansen.

Dette var blot et lille udpluk af historiebogen fra sæsonen 1992/93



JYSKE BANK

SALG · SERVICE · RESERVEDELE

LUMBYE

VOLVO

RENAULT

Rjukanvej 11 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 27 77

VEJLEGADE-EL

Vejlegade 19
4900 Nakskov
Tlf. 54 92 22 50

WWW.VEJLEGADE-EL.DK



SJOV LØRDAG/SØNDAG. v/Henning

Nu er det jo blevet forår, ifølge kalenderen, og vi stopper med Sjom lørdag og søndag. Der har igen i denne sæson været mange på besøg i gymnastikhallen og haft nogle hyggelige timer. Rekorden i 2013 er 45 aktive børn og så en hel del legesyge voksne. Når vi starter op igen til september, så håber vi at der hver gang vil være "fuldt hus" så endnu flere kan få en god oplevelse i vores gymnastikhal.

Hver weekend er der hjælpere der stiller op, og sørger for at dørene åbnes. En stor tak til hele holdet, som 2013 har været Kim Nielsen, Kamper, Anne Petersen, Dorte Stokholm, Marianne Rasmussen, Anette Gunnersen og Rikke Hansen

I træningen til konkurrence:

Vi starter med at træne noget af øvelsen som vi skal lave i redskabet. Når der så er gået nogle dage med de første ting vi skal lave i øvelser, begynder vi med hele øvelsen. Jeg syntes det er sjovt at lave øvelser fordi at man lære den udenad, og nogen gange skal man lave noget, som jeg er god til og jeg syntes er sjovt at lave.

Til konkurrence:

Syntes jeg det er sjovt og spændende, og man bliver lidt nervøs. Hvis jeg laver en fejl bliver jeg irriteret på mig selv, og syntes det er irriterende at jeg ikke gjorde det ordenligt.

Men det vigtigste er: Bare jeg havde det sjovt, og syntes at jeg gjorde det så godt jeg kunne!

Mange hilsener fra Line Truelsen

Byens Fødevarer-specialist



Havnegade 69, 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 02 22

Lolland Kommunes idræts- og mesterskabspris uddeling.

Lolland Kommunes idræts- og mesterskabspris overrækkelse fandt sted fredag den 1. marts i Nakskov Idrætscenter. Blandt rigtig mange dygtige sportsudøvere i Lolland Kommune, var Nakskov Gymnastik Forening, selvfølge også at finde bladt prismodtagerne. Under selve prisuddelingen var der forskellige indslag, hvor vi ved denne lejlighed lavede en lille opvisning. Stor ros til gymnaster og trænere, det var en rigtig fin opvisning, hvor man samtidig fik vist hvad elitegymnastik er og hvad der kræves.

Ungdomsidrætsprisen - holdidræt tilfaldt NGF's ungdomshold bestående af: Mads Rewers, Peter Mierzwa, Lasse Wiecker, Magnus Johansen, Benjamin Hansen, Michael From og Mathias Johansen.

Mesterskabspriser modtog flg. NGF gymnaster:

Mathias Johansen - Dansk junior Mester Allround, samt vinder af disciplinerne gulv, ben-sving, hest, barre og reck.

Magnus Johansen - Dansk ungdomsmester i gulv og hest.

Mads Rewers - Dansk mester i drenge på gulv og hest samt Dansk mester i sin årgang (1998) Allround samt vinder af disciplinerne gulv, ben-sving, hest og reck.

Simon Andersen - Dansk Mester i speciel øvelse i sin årgang (2005)

Markus Hansen - Dansk Mester i sin årgang (2004) Allround samt disciplinerne gulv, ben-sving, ringe, reck og speciel øvelse.

Vibe Stokholm Sørensen - Dansk Mester i Basic Line samt for sine gode præstationer ved SM, hvor det blev til en samlet sølv medalje samt sølv på hest, barre og gulv.

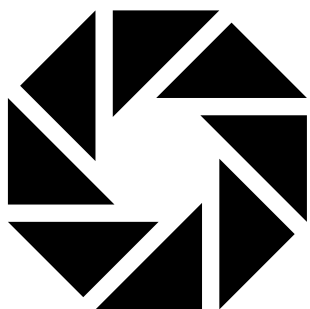
TILLYKKE



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

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

GØR EN FORSKEL



JYSKE
BANK

NGF Terminsliste 2013

dato:	Aktivitet	Sted	Arrangør
5-29 marts	Påskelejr Sen/jun	Århus	MIG
26-29 marts	Påskelejr U12-U14	Århus	MIG
29 marts	U10 samling stjerne	Århus	MIG
06-07 april	DM Jun/Sen indv. Disciplin	Kastrup	KIG
13 april	DM hold U10-U18	??	MIG
17-21 april	EM Sen	Moskva	KIG/MIG
21 april	Forårsopvisning	Nakskov I.C.	NGF
04-05 maj	RM Junior/Senior	??	KIG
04-05 maj	DM hold U.10-12-14-16-18	??	MIG
19 maj	Regional samling Stjerne	??	KIG
24-26 maj	NM jun	Norge	KIG/MIG
26-31 maj	Gymnasiade	Brasilien	KIG/MIG
01 juni	3. division	??	MIG
6-17 juli	Universiade	Kazan	KIG/MIG
07 - 11 august	Sommerlejr	Viborg	KIG
21 september	u.10	??	KIG
21-29 september	VM-samling	??	MIG
22 september	u.12-u.14	??	KIG
19 oktober	Hold DM, kval.	??	KIG
30-6 oktober	VM Antwerpen	Belgien	KIG
5 oktober	hold DM kval.	??	MIG
2-3 november	Region Level 4-7+8-10	??	MIG
2-3 november	DM trin 4-6 Hold	??	KIG
23-24 november	Northern European	Greve	KIG/MIG
9-10 november	Hold DM	Jylland	KIG/MIG
30-1 december	Level 7-9 Hold	??	KIG



Reparation af alle glas skader



Alt i vinduer, døre og glarmester arbejde

Termoruder Autoruder J.D. glas

Klostergade 13 . Nakskov . Tlf. 54 92 64 56 . www.jdglas.dk

SPORT MASTER

JAN SPORT - SØNDERGADE 18

4900 NAKSKOV - 54 92 13 14

- Vild med sport -

NGF Træningsdragter

Str. 8 - 16 år
Kr. 400,-

Str. S - XL
kr. 450,-



Priserne er incl. tryk
Bestillinger kan afgives til
Susanne Larsen

☎ Telefon liste ☎

Alexander Wilinski, Christiansdalsvej 39	54 92 34 85
Andreas Johanns, Engvej 21	51 51 22 29
Anita Rasmussen, Østerbrogade 26 H	21 49 52 12
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
Dorte Stokholm Marius Nielsens Alle 18	54 92 24 12
Fie Jonassen	60 14 02 08
Henning Johansen Oksebæksvej 40	54 92 61 91
Henri Sandau Birkevænget 41, st. tv	54 92 46 58
Nicoline Pedersen Bøgevej 2	28 40 07 95
Susanne Larsen, Heesvej 37	60 45 48 92
Anette Gunnensen Mosevej 1	54 95 09 12
Ulla popp Løjtoftevej 169	54 95 68 86
Sabine Rasmussen Mosevænget 6	28 35 62 00
Nanna Brochmann Løjtoftevej 83	25 11 51 16
NIC Nsk.. I.centeret	54 92 05 10 19

Gardiner og boligudstyr
OPMÅLING, SYNING OG MONTERING

Gardin Smedjen
Axeltorvet 10 - 12 • Nakskov
Telefon 54 92 09 11

Gardiner • Persienner • Faldgardiner • Løntgardiner • Plisségardiner • Rullegardiner • Markiser



DAUGBJERG ^{AS}_S

KONTOR- OG PAPIRCENTER

Axeltorv 5 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 24 22 · Fax. 54 92 00 44

Mail: info@daugbjerg-as.dk · www.daugbjerg-as.dk



Stort udvalg i Spinning

GULDSMED

Otto Rasmussen

siden 1923

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

*Lolland Falsters
største Cykelbutik*



Fri BikeShop

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14



Din lokale EDC ejendomsmægler

Reitz & Mortensen

EDC Reitz & Mortensen - Vejlegade 3 - 4900 Nakskov

Telefon 54 95 14 14 Telefax 54 95 02 54

Mail: 492@edc.dk

DIN LOKALE XL-BYG



TRÆLASTKOMPAGNIET

TORBEN CHRISTENSEN - RØDBYVEJ 87 - 4900 NAKSKOV - TLF. 5492 2711

Colourplus



Højevej 30-32 - 4900 Nakskov - Tlf. 54 92 08 70 / 54 95 04 10

Fax 54 92 49 60