

Medlemsblad for

Nakskov



Gymnastikforening

Nr. 1

 lollandkommune

Sæson 2020/2021

Velkommen

110 sæson



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

Nakskov Gymnastikforenings bestyrelse

Forretningsudvalg:

Formand: Susanne Larsen
Heesvej 37 4900 Nakskov
Tlf. 60454892
E.mail: susl@youmail.dk

Næstformand: Henning Johansen,
Oksebæksvej 40, 4900 Nakskov
Tlf. 54926191 / 41567234
E.mail: hjo.gym@gmail.com

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

**Udvalg for
kvindelig Idrætsgymnastik:**
Susanne Larsen

Finn Lysell Petersen
Abildtorpe Mose 18, 4900 Nakskov
Tlf. 26 35 60 91
Mail: annapetersendk@yahoo.dk

Julie Lund Jakobsen
Svingelsvej 79 4900 Nakskov
Tlf. 24 76 14 01
Mail: jj@iversenas.dk

**Udvalg for
mandlig Idrætsgymnastik**
Henning Johansen, Oksebæksvej 40
4900 Nakskov
Tlf. 54926191 / 41567234
E.mail: hjo.gym@gmail.com

**Rytme, motion,
ældre og børnemotorik:**
Susanne Larsen,
Merete Hove-Christensen
Provstegårdsvej 12, 4900 Nakskov
Tlf. 25 67 68 39,
Mail: mereteped@gmail.com

B-medlem

Egon Carlsen
Langøvej 34, 4900 Nakskov
Tlf. 40 46 63 53
Mail: phc@carlsen.mail.dk

Henrik Bertelsen
Tlf. 40763767
Mail: henrikbjornbertelsen@gmail.com

Anja Kristiansen
Tlf: 24812951
Mail: aromby@hotmail.com

Klubhus
Finn Lysell Petersen

Engvej 21:
Finn Lysell Petersen, Egon Carlsen

NIC Hal 3:
Alexander Wilinski
Christiansdalsvej 39, 4900 Nakskov
Tlf. 54923485 / 51946769
Mail: alex.wilinski@gmail.com

Finn Lysell Petersen, Egon Carlsen

NIC Hal 2:
Susanne Larsen (se kig)

Sportsråd:
Henning Johansen

NIC forretningsudvalg
Susanne Larsen

Stævner, resultatformidling:
Henning Johansen
Susanne Larsen

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

Leder

ved /Susanne Larsen

Nakskov Gymnastik Forening byder velkommen til en ny sæson, vi glæder os ubeskriveligt meget til at komme i gang igen. Vi kan vist roligt sige, at den forgangne sæson vil gå over i historien, med den historiske nedlukning af Nakskov Idrætscenter på grund af covid-19 (Corona), hvilket jo gjorde, at vi måtte aflyse alt aktivitet og dermed også vores forårsopvisning, hvilket vi selvfølgelig er rigtig kede af, men det var på det tidspunkt det helt rigtige at gøre.

Centret er heldigvis atter genåbnet og vi ser frem til et aktivt efterår, med mange glade gymnaster store som små – MEN virus er stadig derude og det er vigtigt for foreningen, at alle i den nye sæson efterlever krav og retningslinjer i overensstemmelse med myndighedernes vejledning samt de retningslinjer der er lavet i samarbejde med Nakskov Idrætscenter.

Se vores retningslinjer på side 4

Siden sidste medlemsblad og inden covid-19 fik lukket os helt ned var der ellers lagt

op til et travlt forår for NGF, hvor enkelte ting dog nåede at blive afviklet.

Ved Lolland kommunes uddeling af idrætspriser fredag den 6. marts i Rødbyhavn Hallen, modtog Jakob Juszczyk, Frederik Nielsen og Lucas Sunke Mesterskabspriser (niveau 3) for deres fine resultater ved danske mesterskaber og forbunds-mesterskabe. Freja Lysell Petersen modtog mesterskabs pris (niveau 2) for sine resultater ved danske mesterskaber samt udtagelse til landshold. Der skal endnu engang lyde et stort til lykke med priserne.

Enkelte konkurrencer blev også afviklet både for piger og drenge, med meget fine resultater og en del medaljer, hvilket der kan læses mere om inde i bladet.

Tirsdag den 3. marts afholdt NGF sin ordinære generalforsamling, der var desværre ikke så stort et fremmøde, som vi kunne ønske. Der var udskiftning på to bestyrelsespladser idet vi måtte sige farvel til Charlotte Schøning og Mads Juszczyk som ikke ønskede at stille op til genvalg, der skal selvfølgelig lyde en stor tak til Charlotte og Mads for deres arbejde igennem de sidste 2 år. Nyvalgt på de to bestyrelsesposter blev Julie Lund Jakobsen og Merete Hove-Christensen, til lykke til de nyvalgte, dejligt vi er i stand

til stadig at finde nogen som har lyst til, og er interesseret i, at lave et stykke frivilligt arbejde, så tusind tak for det.

Da gymnastikken ufrivilligt blev sat på pause, besluttede man fra Idræt centrets side, at fremrykke hovedrengøringen af hal 3 og samtidig påbegynde opsætningen af led lys. Dette indebar selvfølgelig at hallen skulle ryddes totalt og vi måtte bede jer forældre om hjælp, at vi kun måtte være 10 personer i hallen af gangen, gjorde ikke processen nemmere, men der skal lyde en KÆMPE TAK til jer som mødte op, uden jeres hjælp var det ikke lykkedes.

Det var et kort tilbageblik, men fremadrettet kan vi se frem til et spændende efterår med konkurrencer for både piger og drenge, hvor blandt andet NGF den 3. oktober i samarbejde med GymDanmark skal afholde Sjællands mesterskab for U9-U15 drenge, der arbejdes ligeledes på en fælles-træningsdag lørdag den 24. oktober, og hvis alt går vel, hvilket vi krydser finger for, afholdes juleopvisning søndag den 13. december.

Vi ønsker fra Bestyrelsens side velkommen til en ny spændende sæson.

WAGNER

Forhandler af
Landbrugs- og varelotteri



Nybrokiosken

Søndergade 42, 4900 Nakskov Tlf. 42 73 05 63

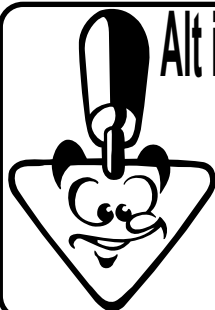
Email: Nybrokiosken@gmail.com

Corona Retningslinjer

- Afsprit hænder ved ind- og udgang til NGF Gymnastikhal
- Afsprit hænder og fødder ved indgang til træningshal
- Afsprit hænder og fødder ved skift af redskab
- Omklædning MAX 5 personer i omklædningsrum af gangen
- Ingen fysisk kontakt
- Ingen forældre i træningshallen med mindre andet er aftalt med træneren. Forældre henvises til Cafe NIC
- Ingen adgang til kontoret
- Hold afstand – minimum 1 meters afstand
- Vask hænder grundigt efter toiletbesøg
- Er du syg, har du symptomer eller er sårbar – bliv hjemme

Overhold sundhedsstyrelsens anbefalinger (se retningslinjer på Kulturministeriets hjemmeside www.kum.dk)

Hurra! Vi har fået 8.972,22 kr. fra OK, som har givet os 30% ekstra i sponsorstøtte, nu hvor mange foreninger er presset i de her usædvanlige tider. Tak til alle jer, der har tanket – og bliv endelig ved, det kan mærkes i klubkassen.



Alt i murearbejde - Betonarbejde - Om- og tilbygning

Murermester

Seiding

v/Kenneth Seiding

Helgenæsvej 60 - 4900 Nakskov - Tlf. 40 11 65 07



LOLLAND FYSIOTERAPI & FITNESS

www.lollandfysioterapi.dk • facebook: Lolland Fysioterapi & Fitness • Instagram: lollandfysioterapi

Regional Mesterskab Trin



De regionale mesterskaber i trin for piger og drenge nåede lige at blive afviklet inden Danmark lukkede ned, nemlig den 7. & 8. marts i Greve, NGF var repræsenteret både på pige og drenge siden.

Lørdag blev drengenes Østdanske Trin mesterskaber afviklet og det blev til hele 8 guldmedaljer.

Storm Lahrman Sørensen vandt suverænt trin 5 med en score på 53,5p hele 4,2p foran nr. 2 Jonas Ammari fra

Hermes. Storm blev mester i 3 discipliner, Gulv, Reck og Special øvelsen, samt nr. 2 i bensving, ringe og reck. Et rigtigt godt resultat af Storm I trin 3 blev det også til Nakskov guld, da Frederik Nielsen blev mester med 39,5p. Her blev det til yderligere 3 guld i gulv, bensving og special øvelsen, samt sølv i ringe.

I trin 4 blev Lucas Hartvig Sunke nr. 8 med 41,2p. Lucas vandt bronze i bensving. Alle 3 drenge bestod deres respektive trin og kan nu se frem til nye udfordringer, når de skal prøve kræfter med næste, sværere trin Søndag var det så pigernes tur, hvor trin 4 blev afviklet, de gjorde det rigtig godt, især da de lige var rykket op i dette trin, det blev til 4 me-

daljer + 5 beståelses medaljer idet Agnethe, Caroline, Nobilda, Patricia og Clara alle bestod trin 4.

Agnete Tobiasen blev samlet nr. 3 med 33,00 P. og vandt tillige guld på gulv.

Karoline Ellehammer Kristensen blev samlet nr. 4 med 32,80 og fik sølv på gulv.

Nobilda Hassan blev nr. 6 med 32,225 p.

Patricia Putrino nr. 7 med 32,200 p. og fik sølv på hest. Clara Stabel Jakobsen blev samlet nr. 13 med 30,525p. og Weronika Haja nr.20 med 28,775p.

Alle resultater kan ses på gymscore.dk

Henning/Susanne

Støt Nakskov Gymnastikforening



NGF'S HJÆLPENDE HÆNDER

Tank billigt og støt Nakskov Gymnastikforening



Få et OK Benzinkort med en sponsoraftale, så støtter du Nakskov Gymnastikforening med 6 øre hver gang du tanker benzin eller diesel. Når du har tanket 500 liter, får Nakskov Gymnastikforening en ekstra bonus. Det koster dig ikke ekstra - OK betaler hele beløbet. Har du et OK Benzinkort i forvejen, kan du også få det tilknyttet en sponsoraftale. Bestil et OK Benzinkort med sponsoraftale på www.ok.dk.



Din tekniske servicepartner

Aktiv · EL A/s

Vi hjælper dig med løsning og rådgivning af:

El/automatik

VVS/smed

IT-/datainstallationer

Energioptimering

Alarm/overvågning

Oliefyrsservice

Linkøpingvej 30 • 4900 Nakskov • Tlf. 54 95 03 00
Englandsvej 25 • 4800 Nykøbing F. • Tlf. 54 17 75 01

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

SJOV

Lørdag/Søndag



Sjov Lørdag

Sjov søndag

12. september	kl. 14,00 – 15,00	13. september	kl. 14,00 – 15,00
19. september	kl. 14,00 – 15,00	20. september	kl. 14,00 – 15,00
26. september	kl. 14,00 – 15,00	27. september	kl. 14,00 – 15,00
03. oktober	Aflyst konkurrence drenge	04. oktober	kl. 14,00 – 15,00
10. oktober	kl. 14,00 – 15,00	11. oktober	kl. 14,00 – 15,00
17. oktober	kl. 14,00 – 15,00	18. oktober	kl. 14,00 – 15,00
24. oktober	Aflyst NGF fællestræning	25. oktober	kl. 14,00 – 15,00
31. oktober	kl. 14,00 – 15,00		
		01. november	kl. 14,00 – 15,00

HUSK at blive medlem af sjov lørdag/søndag familien i NGF, hver lørdag/søndag kl. 14,00 – 15,00 for piger og drenge i alderen 3 – 12 år, dog kan der være aflysning på grund af konkurrencer eller andet, så tjek altid på NGF's hjemmeside: www.nakskovgf.dk

Adgang til fri Sansemotorisk udfoldelse på Air Track (Hoppeborg), trampoliner, krybe, kravle, hoppe, springe, på et væld af skumredskaber og måske få brændt lidt overskydende krudt af på en skæv lørdag eller søndag. KOM OG LEG MED

JERES BARN – UNDGÅ "TUMLERE & FUMLERE. Medlemskab: Betal kun for de gange du benytter dig af tilbuddet – kr. 25,- pr. gang, efter første gang vil der være mulighed for køb af 10 turs kort til kr. 200,- Men husk al deltagelse sker kun i følge med voksne.

Medlemspris pr. barn pr. gang Kr. 25,00/ 10 turs kort kr. 200,-

Al deltagelse sker på eget ansvar og kun i følge med voksne



110. sæson 2020-2021



VÆR RASK - VÆR KVIK - GØR GYMNASTIK - NGF FAVNER VIDT

Kontingent for hele sæsonen 1/9 2020 – 30/4 2021:

Far/mor/barn 0-3 år:	Kr. 525,-
Børnegymnastik 3-5:	Kr. 525,-
Spring-rytme Pi./Dr. fra 6 til ca. 9 år:	Kr. 525,-
Børnegymnastik Pi.Dr. 5-6 år:	Kr. 575,-
Spring/rytme Pi/Dr. Fra ca. 9 år: Inkl. Opvisninger	Kr. 600,-

Kontingent Året ud 1/9 2020 – 31/12 2020:

Redskabspiger beg. fra 6 år:	Kr. 450,-
Redsk. drenge fra ca. 6 år:	Kr. 450,-
Redsk. Dreng fra ca. 7-12 år:	Kr. 450,-
Redskabspiger 2 øvede:	Kr. 500,-
Old Boys:	Kr. 225,-
Ældreidræt:	Kr. 225,-

Hold med * (lukkede hold) vil få tilsendt opkrævning med kontingent, der svarer til træningsmængden.



Vi spritter før det smitter



JYSKE BANK

DAGE KLOKKEN	HOLD	HAL/SAL	TRÆNERE
Mandage			
16,15-17,10	1 Børnegymnastik m/k 3- 5 år	NIC 2	AP+UP+JA
17,20-18,15	2 Spring/rytme Pi/Dr fra 6 til ca. 9 år	NIC 2	MHC+AP
15,30-17,00	3 Redsk. Dreng fra ca. 6 år	NIC 3	AW
15,30-17,30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ
16,00-17,30	5 Redsk. Piger 1 beg. Fra 6 år	NIC 3	SL
17,00- 19,30	*4 Redsk. Dreng konk./ Elite	NIC 3	AW
17,30-19,30	13 Redsk. Piger 2 let øvede	NIC 3	RJ
17,00-20,00	*8 Redsk. Piger Konk./Elite	NIC 3	AJ+AR
19,00-20,00	#9 Old Boys	Elvej dr. sal	BH +OJ
Tirsdays			
15,30-17,00	12 Redsk drenge fra ca. 7-12 år.	NIC 3	AW
16,30-17,30	10 Far, mor & barn 0-3 år	NIC 2	SL
17,30- 19,30	13 Redsk. Piger 2 let øvede	NIC 3	RJ
17,00-19,30	*4 Redsk. Dreng Konk./Elite	NIC 3	AW
17,00-20,00	*8 Redsk. Piger Konk./Elite	NIC 3	AJ
Onsdage			
10,00-12,00	#15 Ældreidrætten – DERUDA*	NIC 5+6	BJ
16,45-18,15	11 Børnegymnastik 5-6 år	NIC 3+5	AP+JA
15,30-17,00	3 Redsk. Dreng fra ca. 6 år	NIC 3	AW
16,00-17,30	5 Redsk. Piger 1 beg. Fra 6 år	NIC 3	SL
15,30-18,30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ
17,00-19,30	*4 Redsk. Dr. Konk./Elite	NIC 3	AW
17,00-20,00	*8 Redsk. Piger Konk./Elite	NIC 3	AJ
Torsdays			
15,30-17,00	12 Redsk drenge fra ca. 7 – 12 år.	NIC 3	AW
17,00-19,30	*4 Redsk. Dreng Konk./Elite	NIC 3	AW
15,30-18,30	*8 Redsk. Piger Konk./Elite	NIC 3	AJ
18,30-20,00	14 Spring/rytme Pi./Dr. Fra 9 år	NIC 3+2	MHC+AT
19,00-20,00	#9 Old Boys	Elvej dr.sal	BH +OJ
Fredage			
15,30-17,30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ
15,30-17,30	*4 Redsk. Dreng Konk./Elite	NIC 3	AW
Lørdage			
10,00-12,30	*4 Redsk. Dreng Kon./Elite	NIC 3	AW
10,00-13,00	*8 Redsk. Piger Konk./Elite	NIC 3	AJ
14,00-15,00	#18 Sjøv lørdag pi. + Dr. /start 12. sept.)	NIC 3	Forskellige
Søndage			
14,00-15,00	#19 Sjøv søndag pi. + Dr. /start 13. sept.)	NIC 3	Forskellige

AW = Alex Wilinski,	AJ = Andreas Johannis,
SL = Susanne Larsen,	AR = Anita Rasmussen,
RJ = Rebecca Jensen,	UP = Ulla Popp, AP = Anna Petersen,
JA = Julie Antoniussen,	MHC = Merete Hove-Christensen,
BJ = Birgit Jensen,	AT = Anders Tobiasen,
BH = Bent Hansen,	OJ = Ole Jensen

Søndergade 19 •
4900 Nakskov

 **BERIT**

Stedet man handler

 **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

Støt Nakskov GF gennem OK Benzin

Det er nemmere end du tror, og så er det faktisk også helt gratis, OK Benzin giver 5 øre pr liter benzin eller diesel til Nakskov Gymnastik Forening, hvis man er tilknyttet os som sponsor.

Nakskov Gymnastik Forening har som tidligere nævnt, indgået en sponsoraftale med OK Benzin.

Aftalen går ud på at vores medlemmer, og andre som er interesseret i at støtte os, downloader OK's "Tank og Betal" app, tilføjer deres benzinkort eller alm dankort, og i fanen "Sponsorstøtte" tilføjer Nakskov Gymnastik Forening.

Alle som har gjort ovenstående, støtter NGF

med 5 øre pr liter der tankes. Det koster ikke ekstra, OK betaler.

Hvordan finder jeg ud af, om jeg støtter sporten på mit OK Benzinkort? Du kan se hvilken klub, du støtter med dit OK Benzinkort på Min OK under menupunktet 'Profil'. Støtter du endnu ikke en klub, er du velkommen til at ringe til os på 70 10 20 33 – så hjælper vi dig.

Har du hentet OK Appen, kan du under 'Mig' og dernæst 'Sponsorstøtte' se, om du støtter sporten og hvem, du støtter. Støtter du endnu ikke en klub, kan du vælge hvilken klub, du vil støtte – både med dit OK Benzinkort og med MobilePay og Dankort.

Få et OK Benzinkort, OK Mobil og OK El
så får vi penge i klubkassen, hver gang du tanker

 **OK**

BLIV MEDLEM AF

 **NGF'S HJÆLPENDE HÆNDER**

 **JYSKE BANK**

KARLMERTZ A/S

NGF Terminsliste 2020

dato:	Aktivitet	Sted	Arrangør
20 september	Beståelses konkurrence trin 6	Gefion-Købh.	KIG
03 oktober	SM U9 - U15	Nakskov	MIG/UG
24 oktober	Fællestræning piger/drenge fra 6 år	Nakskov NGF	
31 oktober	DM Hold/Individuelt U9 - U15	Oplyses senere	MIG/UG
31 oktober	NaM hold/indv. Trin 4 - 6	Oplyses senere	KIG/UG
01 november	NaM hold/indv. Trin 4 - 6	Oplyses senere	KIG/UG
07-08 november	DM Hold - 1. runde	Århus Gymnastik	MIG/UG
07-08 november	Hold DM Kvalifikation	Oplyses senere	KIG/UG
07-08 november	DM Indv. Senior, Junior, Youth	Oplyses senere	KIG/UG
07-08 november	DM Indv., Senior, Junio, Youth	Oplyses senere	MIG/UG
21 november	Hold DM Finale Senior	Gefion	MIG/UG
21 november	Hold DM Finale	Gefion	KIG/UG
28 november	Nationalt Mesterskab trin 7-9	Oplyses senere	KIG/UG
09-13 december	EM MIG	Azerbaidjan - Baku	UEG
12 december	RM Trin 1-3 hold	Helsingør GF	KIG/UG
13 december	Beståelses konk.	Helsingør	KIG/UG
13 december	JULEOPVISNING	Nakskov NGF	
17-20 december	EM KIG	Azerbaidjan, Baku	UEG

Søndergade 19 •
4900 Nakskov



BERIT

Stedet man handler

Støt vores annoncører

det støtter os



**Lolland Falsters
største Cykelbutik**



Fri BikeShop

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14



VEJLGADEN
El-service ApS
Alt i el-installationer

El-forretning med alt i el-artikler

Vejlegade 19, 4900 Nakskov

Tlf.: 54 92 22 50

www.vejlegadenel.dk

TEKNIK
BILLYNDSBILLYN

Fællestræning

Lørdag den 24 oktober 2020

NGF og instruktører inviterer foreningens gymnaster til fællestræning

Hvornår: Lørdag d. 24. okt. 2020 kl.
14.30- 18.00 i Hal 1 (store hal)

Hvem kan deltage: Gymnaster som går i 1 klasse og opefter. Kun for gymnaster som er meldt ind i gymnastikforeningen kan deltage.

Kom til en dag med masser af gymnastik, spring og sjov, på tværs af de forskellige hold.

Vi arbejder på at arrangere fælles spisning efter træningen, i tidsrummet 18-20.00

Der må påregnes en bruger betaling i forhold til forplejning

Der vil blive udleveret en invitation samt tilmeldings seddel på de forskellige hold.

Og kære forældre – vi får brug for jeres hjælp i løbet af dagen. Nærmere besked på holdene.

Vi håber at se rigtig mange glade gymnaster til en dejlig dag i gymnastikkens tegn



Byens Fødevarer-specialist



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

Østdansk mesterskab trin 1-3 KIG

Lørdag d. 8. februar var Nakskov Gymnastik Forening vært for de Regionale Mesterskaber i trin 1-3, der var i alt 59 piger til start, fordelt på 3 grupper. For NGF stillede følgende piger op:

Trin 1: Alberte Rubech Lindgaard – Caroline Christensen – Victoria Sommer Rasmussen og Viktoria Lærke Persson.

Trin 2 : Clara Håkansson–Enia Frøhling Wede–Filippa Krøjer–Rasmussen–Mathilde Jensen–Nanna Wedel Jensen–Olivia Mosiadz og Sofia Grænge Juszczyk

Trin 3: Agnethe Tobiasen–Karoline Ellehammer Kristensen–Nobilda Hassan–Patricia Putrino–Sara Hassan–Sidsel Ellehammer Kristensen–Sterrik Ghalib og Weronika Haja.

Som resultaterne viser gjorde pigerne det super godt, og det blev til mange fine medaljer.

I trin 3, var der udelukkende NGF gymnaster på de bedste fire pladser med Agnethe T. Tobiasen som vinder med 35,932 point foran Nobilda Hassan med 35,558, Karoline Ellehammer Kristensen med 35,342 og Patricia Putrino med 35,100.

Weronika Haja blev nummer seks med 34,524 point, Sterrik Ghalib nummer syv med 34,307, Sidsel Ellehammer Kristensen nummer ti med 32,641 og Sara Hassan nummer 16 med 30,516.

I trin 2 var Nanna Wendel Jensen i særklasse. Hun vandt samtlige fire discipliner, bom, barre, hest og gulv, og opnåede en samlet score på 38,341 point, hvilket var små fire point bedre end den næstbedste gymnast.

Olivia Mosiadz blev nummer syv med 32,791 point, Sofia Louise Grænge Juszczyk nummer 14 med 31,049, Enia Frøhling Wede nummer 15 med 30,783, Filippa Krøjer–Rasmussen nummer 16 med 30,774 Clara Håkansson nummer 19 med 28,983 og Mathilde Jensen nummer 21 med 23,924 point.

Trin 1 havde udelukkende deltagelse af Nakskov-gymnaster. Caroline Christensen sejrede med 32,515 point foran Alberte Rubech Krøyer Lindgaard med 31,441, Victoria Sommer Rasmussen med 30,383 og Viktoria Lærke Persson med 29,349.

Licens



Husk fornyelse af Licens

Personlig konkurrencelicens

For deltagelse i en konkurrence under Danmarks Gymnastik Forbund, på regions- eller forbunds niveau, kræves der gyldig konkurrencelicens.

Bemærk

Køb af licens er bindende og beløbet refunderes ikke. Hvornår skal licensen benyttes
Gymnastens licensnummer skal benyttes ved konkurrencetilmelding på hjemmesiden. Licensen kan anvendes til alle Danmarks Gymnastik Forbunds konkurrencer på tværs af aktiviteter/discipliner.

Licensperiode

1. august – 31. juli
Licensen løses én gang årligt

Hvornår skal licensen løses?

Din licens skal løses inden konkurrencen.

Det koster licensen

National Licens: Kr. 225,-
Licensen købes her: <http://www.gymtranet.dk/konkurrencelicens/loes-licens/>

Hils på en underlig fisk



Jyske Bank bliver kaldt “Havkatten i hyttefadet”.
Havkatten er en underlig fisk – men den skaber
liv og bevægelse, hvor den er.

Kig ind og oplev en anderledes bank, der går nye
veje – også til gavn for dig som kunde.

NYGADE 4 • NAKSKOV • TLF. 89 89 16 00

GØR EN FORSKEL

 JYSKE BANK

Min træningslejr på Mallorca

Af Klara Sørensen fra eliteholdet.



I februar 2020 var jeg på træningslejr med Helsingør gymnastikklub til Mallorca. Vi skulle være der en uge, og efterfølgende deltage i Mallorca Cup, som er en stor international konkurrence. Vi mødtes søndag i Københavns lufthavn, og tog ellers afsted. Vi trænede hver dag i seks timer fra mandag til torsdag. Vi trænede i en lille hal i Palma de Mallorca, og til vores overraskelse trænede det schweiziske landshold samtidig med os. Der kom også andre og trænede hen på ugen, som også skulle deltage i Mallorca Cup.

Hotellet vi boede på, havde lækker morgen- og aftensmad hver dag, og også både indendørs og udendørs pool. Og siden at vejret var helt perfekt så fik vi meget af vores fritid til at gå med at hygge os på hotellet, og slappe af.

Fredag formiddag havde vi podium træning og øvede inde i den store hal, som konkurrencen skulle foregå i. Resten af dagen havde til at kigge rundt i Palma de Mallorca, og gå på shopping. Lørdag morgen var det tidligt op og gøre os klar til konkurrencen. Vi var på fra klokken 10:00 og resten af dagen så vi på de andre dygtige gymnaster fra mange europæiske lande som Spanien, Italien, England, Tyskland og selvfølgelig os fra Danmark. Konkurrencen var hård men det var en meget spændende oplevelse. Søndag havde vi hele dagen til at tage på udflugt til flotte slotte og spise på fine caféer.

Tidlig mandag morgen tog vi mod lufthavnen for at sige farvel til den solrige ø, og tage hjemad mod Danmark. Selvom det havde været en fantastisk tur, så var det dejligt at være hjemme igen.

Telefon liste

Alexander Wilinski, Christiansdalsvej 39	51 94 67 69
Anita Rasmussen,	21 49 52 12
Birgit Jensen	61 65 54 92
Rebecca Jensen	29 16 33 11
Charlotte Schøning	26 35 56 84
Dorte Stokholm Marius Nielsens Alle 18	27 59 18 16
Henning Johansen Oksebæksvej 40	41 56 72 34
Susanne Larsen, Heesvej 37	60 45 48 92
Merethe Hove-Christensen	25 67 68 39
Ulla popp Løjtoftevej 169	40 85 28 05
Anna Petersen	23 74 46 58
Andreas Johanns	30 43 22 29
Pernille Smed	40 23 05 38
NIC Nsk.. I.centeret	54 92 05 10

**Stof til næste blad
skal vi have senest
den**

**26. okt.
2020
På mail**

susl@youmail.dk





DAUGBJERG ^{AS}

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

Reparation af alle glas skader



Termoruder Autoruder

Alt i vinduer, døre og glarmester arbejde

WILLUM GLAS

- KUN ET STENKAST VÆK

Klostergade 13 · Nakskov · Tlf. 30 95 49 12 · www.willumglas.dk

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

Nygade 1B - 4900 Nakskov - 54 92 71 01

Stedet man ta'r hen når man ta'r ud!

Stråtekt idyl
v/Hummingen Strand

Den gamle Digegaard

Husk bordbestilling tlf. 54 94 60 40

- Lækre fiskespecialiteter
- Mad ud af huset bl.a. smørrebrød
- Fester af enhver art med mulighed for overnatning

Ring for
et godt
tilbud til jeres
næste fest.

NYHED

Røgeri åbent hver
søndag fra 10-12,
med mulighed for køb
af friske og røgede fisk.

Se åbningstider på www.dengamledigegaard.dk

Se på
facebook

DIN LOKALE XL-BYG



TRÆLASTKOMPAGNIET

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

LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER

HUSK

SERIKO

SPECIALIST

Byens Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231

Støt vores Annoncører De støtter os

LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER

HUSK

SERIKO

SPECIALIST

Byens Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231