

Medlemsblad for

Nakskov



Gymnastikforening

Nr. 2

 lollandkommune

Sæson 2023/2024



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. 41567234

E.mail: hjo.gym@gmail.com

Kasserer: Bogumila Haja
Tårsvej 69, 4900 Nakskov
Tlf.: 21 32 41 68
Mail: bogumila.haja@live.dk

**Udvalg for
kvindelig Idrætsgymnastik:**
Susanne Larsen

Anita Rasmussen
Helgesvej 11, 4900 Nakskov
Tlf.: 21 49 52 12
Mail: anita.rasmussen@yahoo.dk

Yanna Derkach
Vestmosevej 22, 4900 Nakskov
Mail; ya.allbeck@gmail.com,

Anette Wendel
Skolebakken 25, 4900 Nakskov
Tlf. 21 77 79 94
Mail: annettewendel@hotmail.com

**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

Rasmus Fugl
Tlf: 41673759
Mail: revfugl@gmail.com

Engvej 21:
Egon Carlsen

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

Egon Carlsen

NIC Hal 2:
Susanne Larsen (se kig)

Sportsråd:
Henning Johansen

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

Det er i skrivende stund 3 måneder siden, vi startede den nye sæson, julen er lige om hjørnet, det er helt ufatteligt, hvor hurtigt det går. Positivt er det, at rigtig mange glade børn, har fundet vej til NGF, og vil gå til gymnastik, det er vi selvfølgelig rigtig glade for.

Alle børnehold er fyldt helt op, hvilket har bevirket, at vi har ventelister på alle børnehold, positivt ja og så alligevel ikke, vi ville jo rigtig gerne kunne tilbyde en plads til alle, som gerne vil gå til gymnastik.

NGF helt store juleønske i år er flere instruktører/hjælpe instruktører, vi har fra bestyrelsen nævnt det mange gange, men det er virkelig en nødvendighed, hvis foreningen også i fremtiden skal kunne bestå, så brænder du for, at kunne give en hjælpende hånd eller kender du nogen, som eventuelt kunne være interesseret, så kontakt Susanne mobil/sms 60454892 eller på mail suslarsen55@gmail.com eller en fra bestyrelsen, eller træneren på det hold du er tilknyttet.

Af aktiviteter/konkurrencer, havde vi søndag den 8. oktober indbudt alle gymnaster fra 0. klasse og opefter til en dag fyldt med gymnastik, leg og bevægelse. Spring/rytmeholdet har ligeledes haft træningsweekend med overnatning og konkurrencepigerne har deltaget i SM for hold samt DM individuelt, alt sammen noget, I kan læse mere om inde i klubbladet.

For talentpigerne venter endnu en konkurrence i trin 1-2 inden jul, nemlig lørdag den 9. december i Nivå. Derefter nærmer jule sig med kraftige skridt og vi gentager succesen fra sidste år og holder juleafslutning lørdag den 16. december fra kl. 14,00 – 15,30, hvor der inviteres til fri ”leg” i hal 3 og julehygge i hal 2, vi håber at se rigtig mange af jer denne dag.

2023 går på hæld, nu ser vi frem mod 2024, som vi håber, bliver et godt og spændende gymnastik år, sidst men ikke mindst, vil NGF's bestyrelse ønske jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.



NGF
ønsker jer
alle
En rigtig
glædelig jul
og et
Godt nytår



Indhold

Leder	3
Fællestræning	4
SM trin 4 hold	5
DM Individuelt Trin 4	5
Arbejdsweekend	6
Støt op om NGF	7
SM trin 1-3 Chalance	8
Rytme-spring holdet	9
Skriv til medlemsbladet	10
1 Sjov lørdag/søndag	12
NGF terminsliste	13
Licens	15
Telefonliste	15



Fællestræning.



Søndag den 8. oktober var alle gymnaster fra 0. klasse og opefter, indbudt til en dag fyldt med gymnastik, leg og bevægelse, det var 4 timer fyldt med aktivitet i hal 2 og 3 og der var 53 friske gymnaster, som tog imod tilbuddet.

Tak til Jane, Trine, Sabine og Michella fordi i ville hjælpe os med det praktiske, tak til dem der bagte kager. Uden forældrenes hjælp kan vi ikke lave arrangementer - så Tak for hjælpen.

Intersport/Klubdragt

SÅ ER VORES KLUBDRAGTER ATTER PÅ LAGER.

Vi har fået en aftale i stand med Intersport vedrørende vores klubdragter (træningsdragter)

Det vil blive således at Klubdragten bestilles og betales til NGF. Pris for Klubdragt inklusiv tryk kr. 500,-

Vi har enkelte prøvedragter liggende, hvis man er i tvivl om størrelse. kontakt Susanne for køb af klubdragter enten på tlf. 60 45 48 92 eller i hallen (mandag/tirsdag/onsdag) fra kl. 16,00 – 17,30

Der vil også på et senere tidspunkt, blive udarbejdet et lille klubkatalog med forskellige Nike produkter, som man med fordel kan købe, når man er medlem af NGF/Club Intersport.



SM-trin 4 hold

De Sjællandske Mesterskaber i trin 4 for hold, som blev afviklet søndag den 5. november i Kastrup, NGF's hold bestod af Enia Frøling Wede, Filippa Rasmussen og Victoria Sporova og pigerne leverede en super flot konkurrence, hvor der var 17 hold til start og 70 gymnaster i alt.

Holdet opnåede i alt 94,131p. hvilket rakte til en flot 3 plads. og dermed bronzemedaljer.

Individuelt blev Victoria nr. 2 med 33,449, Filippa nr. 15 med 30,857 og Enia nr. 21 med 29,825.



DM Individuelt Trin 4

Søndag den 26. november blev de individuelle Danske Mesterskaber i Trin 4 afholdt i Viborg, her var der ikke mindre end 81 gymnaster til start, hvilket gjorde, at det blev en meget lang konkurrencedag, men også her kørte Enia Frøling Wede, Filippa Rasmussen og Victoria Sporova, en rigtig fornuftig konkurrence, bedste gymnast fra NGF blev Victoria med 32,150, hvilket rakte til en 18 plads, Enia blev nr. 21 med 31,983, tillige blev det til en flot bronzemedalje til Enia på hest. Filippa blev nr. 49 med 29,683.



OK Benzin

Så er der gået endnu et år, og endnu engang kan vi sige:

Hurra! Vi har fået 10.810 kr. fra OK.

Tak til alle jer, der har tanket og valgt at støtte os.

HUSK Lige nu får vi dobbelt støtte når I tanker med OK-appen.

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

Forhandler af
Landbrugs- og varelotteri



Nybrokiosken

Søndergade 42, 4900 Nakskov Tlf. 42 73 05 63
Email: Nybrokiosken@gmail.com

Arbejdsweekend



Som nævnt i sidste blad, har vi været så heldige, at få lov til at benytte lokalet på 1. sal Klostergade 24 som klublokale, hvor de enkelte hold kan samles til socialt samvær, der kan holdes bestyrelsesmøder, generalforsamling, en ugentlig eller månedlig klubaften for alle som har lyst, ja mulighederne er mange – men lokaliteterne

skal friskes op, der er indkøbt maling og der er klargjort så man kan begynde at male.

Hal 3 og kontoret trænger også til en gennemgang.

Vi har derfor fra bestyrelsens side valgt at lave en arbejdsweekend, hvor vi håber rigtig mange vil byde ind og hjælpe til, om man kan hjælpe den ene dag eller dem begge dage, og hvor mange timer man vil bruge er helt op til den enkelte.

Arbejdsweekend den 20/21 januar 2024, vi håber rigtig mange har lyst til at give en hånd med – yderlige informationer/ tilmelding, vil blive slået op på de enkelte holds Facebook-side.

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

Støt op om NGF - Støt os 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 Benzin-kort 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.

HUSK virksomheder kan nu også støtte klubber og foreninger

Med et OK Erhvervskort er det nemt for dig og dine medarbejdere at støtte os, når I tanke firmabilen hos OK.

Læs mere om hvordan I kommer i gang med at støtte her.

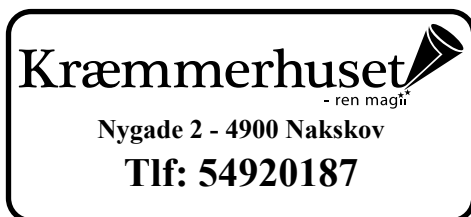
Link: <https://www.ok.dk/globalassets/pdf/diverse/stoet-sporten-med-erhvervskort.pdf>

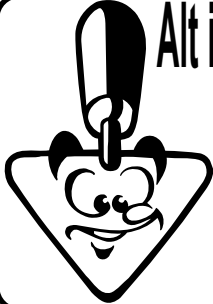
Dobbelt støtte med OK's app

Nu kan du støtte din klub eller forening med hele 10 øre pr. liter, når du tanker med OK's app. Betaler du med dit OK Kort, støtter du fortsat med 5 øre pr. liter. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet. Dobbelt støtte i appen gælder helt frem til 31. maj 2024.

Se mere på ok.dk

På forhånd tak for støtten.





Alt i murearbejde - Betonarbejde - Om- og tilbygning

Murermester

Seiding

v/Kenneth Seiding

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



SM Trin 1-3 Challenge



Nivå Gymnastik Forening var lørdag den 9. december vært for de Sjællandske Mesterskaber i Trin 1- 3 Challenge. NGF deltog med i alt 6 gymnaster, Trin: 1 Agnes Hammer Ottosen, Johanne Friis Belling, Liva Biergaard, Inesa Shala & Rüya Yüksel, i Trin 2 stillede Alba Didriksen op, her var der hele 32 gymnaster til start.

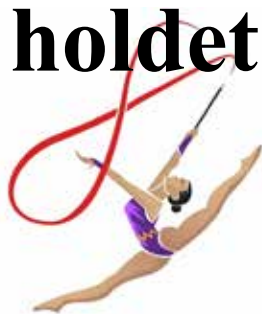
Det var for de fleste af pigerne deres første konkurrence, men de gjorde det super flot alle sammen og kørte en rigtig fin konkurrence.

En Challenge konkurrence betyder, at man ikke kårer nummer 1-2-3 individuelt, men deler gymnasterne op i 3 grupper. Har man opnået 32,00 P. og derved får man guld, fra 30,00 P. til 31,99 P. sølv og fra 29,99 P og derunder Bronze, Så den samlede høst blev til 5 flotte guldmedaljer og en flot sølvmedalje. Rigtig godt gået af pigerne samt stort TIL LYKKE.

Trin 1						Total	Bestå
Agnes Hammer Ottosen	NGF	9,200	8,975	8,525	8,700	35,400	35,400
Johanne Friis Belling	NGF	9,350	8,900	8,325	8,050	34,625	34,625
Liva Bierregaard	NGF	9,325	8,325	8,175	8,675	34,500	34,500
Inesa Shala	NGF	8,800	8,425	8,275	7,850	33,350	33,350
Karla Levin Erting	HGF	8,950	6,950	7,825	6,700	30,425	30,425
Olivia Hjorth-Falsted	HGF	8,275	7,400	8,475	6,275	30,425	30,425
Rüya Yüksel	NGF	8,925	6,650	7,025	7,525	30,125	30,125
Karoline Le Dous Jakobsen	HGF	8,550	6,050	7,625	6,350	28,575	28,575
Maja Fillippa Kock Jakobsen	HGF	8,600	5,800	7,775	5,875	28,050	28,050
Thea Kjaer	HGF	7,950	5,650	6,225	-	19,825	19,825

Trin 2						Total	Bestå
Maja Denninger Holm	HGF	9,500	9,400	8,850	8,800	36,550	36,550
Matthildur Olafsdottir	Gefion	9,050	9,100	9,000	8,875	36,025	36,025
Vala Vesti Andersen	Gefion	9,225	8,900	8,700	8,800	35,625	35,625
Alba Didriksen	NGF	9,325	9,000	9,050	8,074	35,449	35,449
Mariia Hopanchuk	HGF	9,050	8,650	9,300	7,800	34,800	34,800
Ulrikke Juul Sannig	HGF	9,050	9,300	8,900	7,525	34,775	34,775
Malin Hallund	Gefion	9,200	8,950	8,500	8,050	34,700	34,700
Karla Frederiksen	HGF	9,150	8,800	8,575	8,150	34,675	34,675

Rytme-Spring holdet



Rytme- spring holdet afholdte Fredag d 17 nov ekstra træning med overnatning.

Vi lavede gymnastik I springsalen i ca 3 timer. Vi havde besøg af Pernille og Simone, som stod for springtræningen sammen med Storm og Andreas. Derefter klædte vi om og så skulle der være aftensmad. Desværre havde pizza man den glemt vores bestilling, så der gik lige lidt ekstra tid. Vi begyndte derfor at få lagt luftmadrasser ud i hal 2, hvor vi skulle sove. Efter vi

havde spist pizza, blev der gjort de sidste "senge" klar, spillet spil og hygget.

Vi var også inde i springsalen og lege, og ikke mindst lege mørkegemme.

Ved 21.30 tiden lukkede vi af for springsalen og gik i hal 2 for at spise kage, spille og hygge igen.

Ved ca 23 tiden lå vi på vores luftmadrasser og skulle til at falde til ro.

Efter en god nats søvn, kom der et par søde forældre og serverede morgenmad for

os. Derefter ryddede vi alt op, så vi kunne lave gymnastik I hal 2. Vi øvede rytmeserie men også spring og akrobatik. kl 12 blev vi hentet og vi var nok en del som var lidt trætte.

Der var 30 gymnaster tilmeldt og heldigvis fik holdets faste trænere assistance fra flere af forældre til en del af det praktiske - Tak for hjælpen.

Det var en rigtig hyggelig overnatning og det var super hyggeligt at "bo" i hal 2.



Vi holder af mad

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



Skriv til Medlemsbladet



Vi arbejder hele tiden for at vores medlemsblad skal være så interessant og så information rigtigt som muligt, Men det kan ikke lade sig gøre hvis der ikke kommer stof til bladet.

Derfor beder vi jer gymnaster, forældre ja sågar bedsteforældre om at sende noget til jeres medlemsblad, det kan være gymnastik konkurrencer, sommer lejre, eller bare hvordan det er at gå til gymnastik og gerne medt foto eller tegninger.

Vi glæder os til at høre fra jer.

Nybrogade 1 st. tv.
4900Nakskov
Tlf. 21330246



BERIT

Stedet man handler



VEJLGADE
Elservice ApS
Alt i elinstallationer

Elforretning med alt i elartikler

Vejlgade 19 , 4900 Nakskov
Tlf.: 54 92 22 50
www.vejlgade.el.dk

TEKNIQ
INSTALLATIONS- og SERVICE

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

SLOV



Lørdag/Søndag

Sjov Lørdag

Sjov søndag

16. decemb

Aflyst NGF JULEAFSLUTNING

17. december

Kl. 14,00 – 15,00

Juleferie

06. januar

Kl. 14,00 – 15,00

07. januar

Kl. 14,00 – 15,00

13. januar

Kl. 14,00 – 15,00

14. januar

Kl. 14,00 – 15,00

20. januar

Kl. 14,00 – 15,00

21. januar

Kl. 14,00 – 15,00

27. januar

Kl. 14,00 – 15,00

28. januar

Kl. 14,00 – 15,00

03 februar

Kl. 14,00 – 15,00

04. februar

Kl. 14,00 – 15,00

10. februar

Kl. 14,00 – 15,00

11. februar

Kl. 14,00 – 15,00

17. februar

Kl. 14,00 – 15,00

18. februar

Kl. 14,00 – 15,00

24. februar

Kl. 14,00 – 15,00

25. februar

Kl. 14,00 – 15,00



Nakskov GF inviterer alle børn fra 0 -12 år og deres forældre til at kravle, løbe, hoppe og Springe weekenden i gang med fri leg på trampolin, springbaner, skum redskaber, balance

Bomme og meget mere.

Al deltagelse kun i følge med voksne.

Pris: Pr. gang kr. 25 pr. barn -Voksen gratis

Man kan også vælge 10 turs kort kr. 200,-

eller et personligt periode kort gældende for 4 mdr. Kr. 300,-



LOLLAND FYSIOTERAPI & FITNESS

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

KARLMERTZ A/S

NGF Terminsliste 2024

dato:	Aktivitet	Sted	Arrangør
07 januar	Springtræning	Gundslevholm	NGF
13 april	NGF Forårsopvisning	Nakskov I-Center	NGF
04 maj	SM-trin 4 ind.+Hold	Ikke oplyst	KIG/UG
05 maj	SM trin5-6 Ind.+Hold	Ikke oplyst	KIG/UG
01 juni	SM Trin 1-3 Challenge 1	Ikke oplyst	KIG/UG
08 juni	Forbundsmesterskaber trin 4	KG66	KIG/UG
09 juni	Forbundsmesterskaber trin 5-6	KG66	KIG/UG
23 oktober	DK Cup Trin 4	Ikke oplyst	KIG/UG
26 oktober	Trin 4 SM Challenge Ind.	Gefion?	KIG/UG
26 oktober	Trin 5-6 SM Challenge Ind.	Gefion?	KIG/UG
24 november	DK Cup Trin 5-6	Ikke oplyst	KIG/UG
30 november	Trin 1-3 Challenge 2	Ikke oplyst	KIG/UG
07 december	Beståelse konk. Trin 4-6	Ikke oplyst	KIG/UG



Støt vore annoncører de støtter os

WAGNER

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.

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 konkurrencelicens: Pris 255 kr.

Licens til begynderkonkurrencer i Kvindelig Idrætsgymnastik Trin 1-3: Kr. 100,-

Licensen købes her: <http://www.gymtranet.dk/konkurrencelicens/loes-licens/>



Telefon liste



Alexander Wilinski,	51 94 67 69
Andreas Johanns	30 43 22 29
Anita Rasmussen,	21 49 52 12
Birgit Jensen	61 65 54 92
Henning Johansen	41 56 72 34
Susanne Larsen,	60 45 48 92
Merethe Hove-Christensen	25 67 68 39
Anna Petersen	23 74 46 58
Mathias Johansen	61 86 55 99
Bogumila Haja	21 32 41 68
Stine Kronborg	30 62 75 95
Egon Carlsen	40 46 63 53
Henrik Bertelsen	40 76 37 67
Rasmus Fugl	41 67 37 59
Anette Wendel	21 77 79 94
NIC Nsk.. I.centeret	50 19 63 91

BEMÆRK



**NYT telefon nr.
til Hal 3**

50 19 63 91



DAUGBJERG ^A/_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



STARK



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

BYGGE • FIRMAET

byg garanti

Sv. Iversen a/s

Tlf. 54950916



LÅSESERVICE • GLARMESTER



Følg os på Facebook

www.iversenas.dk

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

Nygade 1B - 4900 Nakskov - 54 92 71 01

Støt vores Annoncører De støtter os

FØLG OS PÅ:



FOR LOGENDE NYHEDER

Byens Ure & Guld

Husk vi har i lager:
• Stort udvalg i ure & smykker.
• Udskiftning af batterier og remme.
• Huller i ørerne.
• Graver i næsten alt.

Søndergade 43-47 | 4900 Nakskov
54 22 02 31

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.

Med mulighed for køb
af friske og røgede fisk.

Se åbningstider på www.dengamledigegaard.dk

Følg os på
facebook