

HGI-Nyt



38. årgang

Juni 2014

Nr. 8



Havdrup Gymnastik- og Idrætsforening

Mød os på Facebook



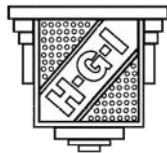
- få nyheder,
informationer om
arrangementer,
gode tilbud osv.
før alle andre

Super
Brugsen

Havdrup

www.superbrugsenhavdrup.dk

- vi ses online



Havdrup Gymnastik- og Idrætsforening

HGI'S adresse: Havdrup Hallen, Skolevej 62, 4622 Havdrup.

Hovedbestyrelsen

Formand

Anette Gammelvind, Engløkke 4, 4622 Havdrup, Telefon 41 61 77 37.

Næstformand

Lars Mortensen, Tyreløkke 3, 4622 Havdrup, Telefon 40 51 42 02.

Økonomiansvarlig

Finn Jensen Gøgevænget 30, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 64 18.

Repræsentanter fra afdelingerne

Badminton

Aksel Nielsen, Skolevej 55, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 88 37.

Fodbold

Preben Nilsson, Ulvelunden 17, 4622 Havdrup, Telefon 61 56 71 86.

Gymnastik

Betina Steneman, Bakkellund 6, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 74 78.

Petanque

Finn Nielsen, Kilevangen 12, 4622 Havdrup, Telefon 56 14 50 92.

Supleanter

Kurt Larsen, Kildebrogårdsvej 10, 4622 Havdrup, Telefon 40 81 66 00.

Christina Olsson, Bakkevænget 6, 2680 Solrød Strand, Telefon 56 14 14 89.

HGI-Caféen

HGI-Caféen samt evt. lån af mødelokaler og leje festrøm (Pepes Bar) i Havdrup Idrætscenter, kontakt:

Finn Jensen, Telefon 46 18 64 18, Mail: hgicafeen@gmail.com

Bladudvalget

Finn Jensen Gøgevænget 30, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 64 18.

Lars Mortensen, Tyreløkke 3, 4622 Havdrup, Telefon 40 51 42 02.

Mail: **Post@hgi-nyt.dk**

Deadline for stof til næste blad: **Den 24. august 2014**

Forsiden Havdrup Fodbolds yngste spillere kom godt fra start til årets første udendørsstævne på hjemmebane.

Havdrup spillerne (fra ventre mod højre): Aleksander, Mikkel, Jamie og William.

Fotograf: Jeff Duckett

Sommerferie

Så blev det endelig sommer, og vintersæsonen er afsluttet for alle foreninger.

Selvom nogen er færdig for denne sæson, og andre næsten lige er kommet i gang, vil jeg gerne benytte lejligheden til at ønske alle en rigtig god sommer og takke for en fantastisk vintersæson.

Vi kan se tilbage på en sæson hvor vi tog vores nye hal 2 i brug og hvor cafeteriaet kom til live igen, og det har været skønt at opleve den stemning og det liv det har medført i Havdrup Idrætscenter. Vi kunne godt ønske os at flere frivillige vil give en hånd med i cafeteriaet, så vi kan fortsætte den positive udvikling, for arbejdet er stort for få, men småt for mange!

Vi glæder os til at genoptage alle de sportslige aktiviteter efter sommerferien, og opfordre til at holde øje med foreningers hjemmesider for information om sæsonstart etc.

Flere af foreningerne har desuden spændende opstartsarrangementer, f.eks. Havdrup Sommer Cup, Fitness Event, Store Lege-/ Aktivetsdag, Familiebadminton m.v., så mød op og støt op omkring vores arrangementer.

Jeg vil også lige sige et stort tillykke til Kristian Møller, som modtog dette års ungdomslederpris af SIU på årets prisuddelingsfest.

Også HGI-Nyt slutter sæsonen med dette nummer, men vender tilbage med årgang 39 til august.

Rigtig god sommer!

På bestyrelsens vegne

Anette Gammelvind





Gymnastik

Formand

Betina Steneman, Bakkelund 6, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 74 78.

Økonomiansvarlig

Tina Sarpø, Rørvænget 6, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 55 83.

Mail: gymnastik@havdrup.dk

Hjemmeside: www.havdrupgymnastik.dk

God sommerferie og sidste blad i denne sæson

Dette blad bliver sidste blad inden sommerferien.

Sommergymnastikken "synger" nu på sidste vers, og slutter for de sidste hold her midt i juni måned, bortset fra Super Springs italienshold, der træner til og med den 26. juni.

Super Springs Italiens tur er med afrejse lørdag den 28. juni og hjemkomst 1 uge efter.

Herefter holdes der sommerferie frem til slutningen af august.

Gymnastikafdelingen vil gerne ønske alle en rigtig god sommer / sommerferie – til vi ses i slutningen af august til næste sæsonstart.

Se løbende alle informationer på hjemmesiden www.havdrupgymnastik.dk

Tak til alle sponsorer og bidragsydere til HGI gymnastik

En stor tak til alle firmaer og bidragsydere, som dels har annonceret på hjemmesiden, og ved andre arrangementer. Dette er en stor hjælp for at holde foreningen både økonomisk og konstruktivt oppe, så der kan arrangeres og holdes arrangementer, som gymnastik og idrætsaktiviteter for byens og omegnens borgere.

(Fortsættes på side 6)



Stationspladsen 4-5
4622 Havdrup
Tlf. 46 18 65 63

Åbningstider
Torsdag kl. 12-18
Fredag kl. 12-18
Lørdag kl. 10-14

Benti • Cykler

Skovvej 44 • 4622 Havdrup • Telefon 46 18 61 39

Reparationer

Udføres



Åbningstider:

Mandag-fredag Kl. 10.00 - 17.30

Lørdag Kl. 08.00 - 12.00

Onsdag Lukket

max

Kebab og Pizza

**Pizza
Retter
Burger
Salater**



Vi har altid frisk Kebab!

Ring og bestil - Ta' med hjem

☎ 4618 0002

Hovedgaden 54
Havdrup

Åbningstider:
Mandag - Lørdag kl. 11 - 22
Søn. og Helligdage kl. 11 - 22

www.pizzagrill.dk

max Kebab & Pizza Frokosttilbud

Pitabrød m/ kebab. + 1dåse Dürümrolle m/kebab + 1 dåse



Kun Kr 30,- Kun Kr 40,-

PIZZA (alle pizzaer er med tomat og ost.)

- 111. VESUVIO, skinke.
- 112. CAPRICCOSA, skinke, champignon.
- 113. HAWAII, skinke, ananas.
- 114. MADEIRA, skinke, gorgonzola.
- 116. ROSKILDE, kebab.
- 129. PEPPERONI, peperoni
- 131. GORGONZOLA, gorgonzola, champignon, løg.
- 133. VEGETAR, paprika, ananas, champignon, løg.
- 140. CALZONE, tomat, ost, skinke, champignon.

Kun Kr 40,-

Mellem Kl 11.00 - 16.00

(Fortsat fra side 4)

10 års jubilæum - Gymnastikkens hovedsponsor Multi Service havde den 24. maj 10 års jubilæum

Multi-Service Hus & Have / ved Michael Jørgensen, rundede 10 års jubilæum her den 24. maj 2014.

Multiservice Hus & Have er desuden gymnastikafdelingens største sponser – med økonomiske bidrag til nyanskaffelser og forbedringer, som gør at foreningen kan udvikle sig og følge med tiden.



Vi ønsker Multi-Service Hus & Have stort tillykke med dagen.

Stort tillykke til Christian som modtager af Årets Idrætslederpris 2014

Vores dygtige instruktør, Christian Møller (til venstre i billedet med blå bluse)



modtog den store ære ved den årlige idrætsprisfest at blive udvalgt som årets ungdomsleder 2014 i Solrød Idræts Union.

Christian blev indstillet af bestyrelsen for hans store engagement som instruktør for Super Spring og Team Allstars. Det var en meget overrasket Christian som modtog prisen af formanden for SIU, Erik Houlberg.

På billedet ses Christian med modtagerne af priserne for Årets Idrætsleder 2014 samt årets Idrætspræstation 2014. Vi ønsker Christian et kæmpe tillykke!

Næste sæson – efterår 2014-forår 2015

Program og planlægning af næste sæson, som starter i efteråret 2014 til foråret 2015, er nu ved at være færdig planlagt.

Det bliver en rigtig spændende sæson, hvor hal 2 skal i gang for 2. sæson. Det første års erfaringer og justeringer i forbindelse ibrugtagning af hal 2, og disponeringer, indkøring m.v., både fra bruger og servicepersonale – er nu ved

(Fortsættes på side 8)

Alt murearbejde udføres

Nyt og reparationer
Flise- og klinkearbejde

23 71 41 82 FØR KL. 17
56 14 00 56 EFTER KL. 17



Arno Sylvest Olsen

MUREMESTER

Tykmoosevej 39 . 4622 Havdrup



Arne Jensen Automobiler A/S

www.aja.dk

*Brugtbilskøb er en tillidssag!
Tag ingen chancer - køb bil lokalt!*

Arne Jensen
Salbjergvej 28-30
4622 Havdrup
Tlf. 46 18 50 50

RAMSØ CONTAINER
PETER F. NIELSEN



UDLEJNING . 46 18 51 18

Peter F. Nielsen

Tlf. 46 18 51 18
Bil 30 45 73 56

*Læsning med kran og grab
Grus og sten leveres*

(Fortsat fra side 6)

at bare at være rutine, i forhold til sidste år som var nye forhold som lige skulle indkøres for alle parter.

Offentliggørelse af den nye sæsonplan er disponeret til at ske mellem den 1. – 15. juni 2014 – og kan ses på hjemmesiden.

Onlinetilmelding åbner mandag 18. august 2014, kl. 19.00. **NB: Nyt tidspunkt**

Hold derfor øje med hjemmesiden i løbet af sommerferien, hvor hjemmesiden bliver opdateret løbende også med en mere uddybende beskrivelse omkring de enkelte hold.

Vintersæsonprogrammet for 2014 - 2015 med holdoplysninger, bliver også som sidste år udsendt som en husstandsomdelt folder.

Folderen vil blive omdelt i løbet af august måned – så hold øje med postkassen i denne periode.

Lidt om den nye sæson vintersæson 2014/2015 – nye hold og meget mere:

Næste sæson vintersæsonen 2014-2015 – hvor vi atter vil tilbyde en bred vifte af motion for både børn og voksne. Vi forsøger altid i gymnastikforeningen at følge med tidens trends og motionsbølger, og derfor vil vi til næste sæson tilbyde nogle nye spændende hold, som vi håber bliver godt modtaget.

Af nye hold og igangværende hold vi har planlagt at tilbyde, kan bl.a. nævnes:

Voksen dans (Moderne Style)

Som noget helt nyt vil vi opstarte et hold "Voksen Dans" (Modern Style), med vores instruktør Louise Hansen der også har "Just dance" holdene.

Tabata træning

Ligeledes som noget nyt vil vi opstarte et hold med Tabata træning. Tabata Træning er et ret ukendt træningskoncept i Danmark. I stedet for at træne flere timer kan du nu opnå ligeså gode resultater ved at træne i 4 mi-

(Fortsættes på side 9)

(Fortsat fra side 8)

nutter intervaller for fuld power. Kom og prøv det – nu er der ingen undskyldning for ikke at komme i super form!

Circle træning

Cirkeltræning er en rigtig god måde at øge kroppens fysiske kapacitet på, både når det gælder styrke, udholdenhed, kondition, balance, koordination og forbrænding. Du kan være med uanset alder, fysisk form og helbred – da øvelserne kan udføres på flere niveauer. Så kom frisk til en time hvor vi mixer styrke-, balance- og kredsløbs-træning til frisk musik, der sætter pulsen i vejret og gir' sved på panden.

Cheerleading

Cheerleading startede i USA for omkring 100 år siden. Oprindeligt var cheerleaderne mænd, men senere kom kvinderne, pom-pom'erne og showdansene til. Cheerleading kom til Danmark i 90'erne i forbindelse med superlige fodboldkampe.

I dag fungerer cheerleading fortsat som et festligt underholdningselement i forbindelse med sportskampe, men det er også en selvstændig sport med eget forbund, klubber og konkurrencer. Der afvikles både EM og VM i Cheerleading.

Cheerleading er en sport, hvor hold konkurrerer mod hinanden med koreograferede show. Rutinerne indeholder blandt andet dans, pyramidestrukturer, kast, hepperåb, spring, akrobatik og specielle armbevægelser/motions. En cheerleader skal altid smile, vise gejst, styrke og energi, som skal smitte af på publikum.

Flere springhold

På flere af børnespringholdene er der så mange at vi nu udvider med yderligere antal springhold, sådan at deltagerantallet på holdene bliver lidt lavere, så der bliver mere tid til hver gymnast og flere muligheder for individuel instruktion og træning.

Rytmik for Rollinger

Ligeledes at vi starter et hold for Rytmik for rollinger, men at dette i skrivende stund ikke er faldet helt på plads.

(Fortsættes på side 10)

(Fortsat fra side 9)

Linedans

Opstart af et Linedanserhold – som i skrivende stund forventes at falde på plads.

Der er også nogle af de tidligere hold som ændrer lidt form eller der får en "ansigtsløftning"

Som løbehold, Parkour, Zumba, MPG kommer tilbage i kombination med børnefitness.

Løbeholdene

Løbeholdene ændrer en smule struktur til næste sæson.

Der opstartes "løbehold for nybegyndere" der træner mandag og torsdag.

Ligeledes etableres "løbehold for let øvede", som er tiltænkt løbere, som har løbet på vores tidligere løbehold de seneste par år.

Disse løbere fra denne sæson der har løbet på begynderholdet og som troligt og stabil har trænet i denne sæson, har som eksempel på en af træningsdage været oppe at løbe 8 km – hvor er det bare sejt!

Parkour

Parkour holdet der opstartede lidt tyndt sidste år er efterhånden blevet rigtig godt kørende med instruktøren Sebastian, der virkelig forstår at snakke med de unge og sætte de unge i gang.

Holdet forventes dog at skifte træningsdag til tirsdag i den nye sæson.

Parkour (afledt af det franske ord parcours) er en naturlig træningsmetode, der gør det muligt at lære at bevæge sig så hurtigt og effektivt som muligt gennem og ved brug af vores omgivelser. Der er ikke brug for nogen specifik struktur eller udstyr for at udøve denne "bevægelseskunst". Kroppen er det eneste nødvendige redskab. Det er en atletisk disciplin, som er tilgængelig for alle, fordi den kombinerer menneskets basale fysiske færdigheder: Løbe, hoppe, klatre osv.. Det er en idræt, som gør det muligt at udforske kroppens potentiale. Parkour gør det muligt at konfrontere og overkomme forhindringer, om de findes i bymiljøet eller i naturen.

(Fortsættes på side 11)

(Fortsat fra side 10)

Boksehold

Bokseholdet som i løbet af året er vokset til et stabilt hold, samt er flyttet til de nye faciliteter i Multisalen i hal 2 – fortsætter med fuld styrke.

Så kom og boksetræne og få en masse styrke, motion, hurtighed og hyggelig samvær – så sveden pibler.

TRX

TRX holdet fortsætter også med fuld styrke.

Hvis ikke alle ved hvad TRX træning er, kan du kort se lidt om dette i det følgende:

I bund og grund er det blot en lang rem med 2 håndtag på, men på trods af enkelheden giver TRX-systemet dig uhyre effektiv styrketræning, som tager fat i alle muskler.

Samtlige øvelser foregår med din egen kropsvægt som eneste belastning. Ved at justere, hvor højt remmene hænger, og dermed hvor stejl en vinkel du ligger eller står i, kan du få din krop til 'at veje mere', så øvelserne hele tiden kan gøres sværere.

Det betyder, at du bliver tilpas udfordret, uanset om du har årelang træningserfaring eller lige har besluttet dig for at komme i form.



(Fortsættes på side 12)

(Fortsat fra side 11)

EFFEKT

EFFEKT træningen tager udgangspunkt i enkle muskeløvelser, der kan tilpasses lige præcis dit niveau. Øvelserne udføres stående, siddende eller liggende - langsomt og kontrolleret, og vi bruger kun kroppens vægt som belastning. EFFEKT skaber større kropsbevidsthed, giver bedre holdning og gør kroppen stærkere.

EFFEKT har til formål, rent fysisk, at skabe større kropsbevidsthed, bedre holdning og gøre kroppen stærkere, mere udholdende, sundere og velformet. Kroppen er skabt til at blive brugt - den skal "røres". Men den er også skabt sådan, at den bliver god til det, den gør - og er det at være inaktiv, så bliver den rigtig god til at være doven og træt. Musklerne bliver mindre stærke, udholdende, smidige og dårligere til at koordinere, når de ikke bliver brugt tilstrækkeligt eller forkert gentagende gange.

EFFEKT er ganske enkelt for alle. Derfor er EFFEKT blevet en utrolig populær træningsform på meget kort tid, og det er ikke uden grund.

Team Allstars - et springhold for ca. 18+

I den kommende sæson fortsætter også voksenspringholdet for ca. årgang 18+, et hold mest baseret på spring, men kan også tilpasses til dem der tilmelder sig holdet.

En rigtig god mulighed for at få tidligere springere på alle niveauer i gang igen, eller nye der vil lære eller genopfriske hvad man tidligere har kunnet.

Af øvrigt hold kan nævnes:

- Cross Gym
- MGP - Børne Fitness
- Just Dance
- Multi Robic
- Zumba
- Pilates
- Spilopperne
- Forældre/barn
- Aktive Senior motion
- En masse springhold

(Fortsættes på side 13)

(Fortsat fra side 12)

Online tilmelding hjemmefra.

Onlinetilmelding kan ske via hjemmesiden www.havdrupgymnastik.dk, sådan: Vælg fanebladet 'Onlinetilmelding' og gå til 'Onlinetilmeld dig her' og meld dig på det hold du ønsker at gå på.

Aktive Seniorer og motion

Hvornår er man senior?

Det er vel noget man dels selv bestemmer?

Holdet med Aktive Seniorer hos HGI-gymnastik spænder vidt, og det eneste vi kræver, er at man kan deltage om formiddagen på holdet.

Jo tidligere man kommer i gang, jeg tænker på at være senior så tidligt i sit liv som muligt, jo længere tid kan man deltage på et hold som Aktive Seniorer.

Holdet i sæsonen 2013-2014 lavede en flot opvisning ved afslutningen den 22. marts. Og alligevel fortsatte holdet den ugentlige træning i 3 uger mere.

Måske fordi det er godt at deltage i gymnastikken, måske fordi det er godt at deltage i noget fælles med andre mennesker, måske fordi der er fælles kaffebord inden gymnasterne tager videre i den daglige dont, eller måske fordi der alt i alt er noget at synes om.

Hvis du ikke ønsker at deltage i opvisningen, er det ingen hindring, så ser du bare på når det foregår.

Holdet fortsætter til næste sæson, og der kan tilmeldes ved den fælles online tilmelding mandag den 18. august.

Se mere på foreningens hjemmeside www.havdrupgymnastik.dk



Et flot hold ikke?



Kaffepausen nydes!

(Fortsættes på side 14)

(Fortsat fra side 13)

Måske kan vi mødes til efteråret.

Hav en god sommer til det igen kan lade sig gøre at komme i Havdrup Idrætscenter og deltage på holdet Aktive Seniorer.

v./ Egon

Vokseninstruktører på kursus.

Så har nogle af vokseninstruktørerne været på kursus.

Dette forår sendte vi Tim Jensen, instruktør på bokseholdet og Julie Lau, instruktør på Crossgym, afsted på advanced kettlebells kursus.

Kurset varede i over 5 timer og bød på meget sved og koncentration. Derfor er vi nu endnu mere klar til vintersæsonen 2014-15, hvor vi vil lave masser af kettlebelløvelser kombineret med alt det andet vi byder på.

Bokseholdet byder på en del styrkeøvelser, koncentration og temmelig meget kondition.

Bokseholdet er for alle, både dem der skal i gang nu og dem der vil udfordres på ovennævnte ting. Træningen varer 1,5 time og foregår i Multisalen.

Crossgym som både Gry, som tog advanced kettlebells kurset i efteråret 2013, og Julie er uddannet i, minder meget om Crossfit. De styrer med hård hånd deres hold som ligger mandag og torsdag aften. Træningen byder på 1 times træning med opvarmning, diverse styrke og konditionsøvelser. Det særlige ved Crossgym er der aldrig er 2 ens træningsgange, hvilket kun kan pirre nysgerrigheden og gøre muskler og sind trætte. Alle kan være med da træningens hårdhed kan justeres efter evne.

v./ Julie Lau



(Fortsættes på side 15)

(Fortsat fra side 14)

Voksen Fitness Event onsdag 13. august kl. 18.00 – 20.00 (NYT tidspunkt)

Igen i år forsøger vi at gentage succes fra sidste år – at tilbydes alle voksne – medlemmer og ikke medlemmer, at prøve forskellige former for gymnastik og motion. Arrangementet er gratis for alle.

Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen *NB: Bemærk nyt tidspunkt.*

Aktivitetsdag, "Store legedag" i Havdruphallen søndag 28. september 10.00 – 13.00.

Ligeledes vil vi også i år gentage arrangementet "Store legedag", hvor alle kan komme og deltage gratis – men mere om dette senere.

Ny instruktør søges til rytmik hold – aldersgruppe 1 – 2 år.

Vi søger en instruktør som kunne tænke sig at have et "rytmik hold for rollinger" - aldersgruppen 1 - 2 år. Du behøver som sådan ikke være uddannet instruktør, vi kan hjælpe med vejledning og kurser, men du skal have lyst til at have med små rollinger og deres forældre at gøre i 1 x 1 time om ugen, hvor der arbejdes med rytmik, sang og bevægelse i Multisalen. Det vil selvfølgelig være en fordel hvis du har noget pædagogisk erfaring eller erfaring fra lignende hold, men først og fremmest vil vi bare gerne høre fra dig.

Så send os en mail med lidt info på HGIgym.Formand@Gmail.com!

Vi kan godt bruge flere instruktører og hjælpere / voksenhjælpere

Vi er som altid på jagt efter flere instruktører, også til kreative nye hold.

Vi kan også godt bruge flere voksen-instruktører til springholdene, da der har været venteliste på nogle hold, og derfor vil vi gerne udvide tilbud og antallet af tilbud.

Hvis du er interesseret, vil vi meget gerne høre fra dig.

Til orientering kan vi også tilbyde kurser til instruktører, som foreningen betaler udgifterne til – hvis der er emner man syntes man vil dygtiggøre sig i.

Ring og hør nærmere herom til formanden eller et af bestyrelsesmedlemmerne.

(Fortsættes på side 16)

(Fortsat fra side 15)

Mini Super Spring og Super Spring opvisningskalender for 2014 ser foreløbig sådan ud

Mini Superspring:

- DGI Roskilde Sommerstævne 2014, d. 14. juni, Gymnastikdage ved Fjorden, opvisning kl. 10.30 [gratis adgang].

Superspring:

- DGI Roskilde Sommerstævne 2014, d. 14. juni, Gymnastikdage ved Fjorden, opvisning kl. 14.07 [gratis adgang]
- Havdrup Borgerforening, arrangement i Havdrup Centret – **arrangementet er desværre blevet aflyst**
- Italiensstævne 28. juni – 6. juli, Festival Del Sole.

Datoer og andet

DGI Roskilde Sommerstævne 2014, d. 14/6, 2014 "Gymnastikdage ved Fjorden"

Tilmeldingsaften for næste sæson 2014-2015 – Onlinetilmelding åbner mandag 18/8, 2014, kl. 19.00 NB: Bemærk nyt tidspunkt

Voksen Fitness Event, onsdag 13/8, 2014, kl. 18.00 – 20.00 NB: Nyt tidspunkt

Aktivitetsdag / Store legedag 28/9, 2014, i Havdruphallen for medlemmer og ikke medlemmer – se vores hjemmeside www.havdrupgymnastik.dk

Gymnastikafdelingens hjemmeside – www.havdrupgymnastik.dk

Super Springs hjemmeside – www.superspring.dk

Oplysninger fra landsdelsforeningen DGI Roskilde – se www.dgi-roskilde.dk

En nem og gratis måde at støtte gymnastikafdelingen på!

Støt gymnastikken via OK benzin-/dieselskort.

Havdrup Gymnastikforening har fået en sponsoraftale med OK benzin/diesel, og det betyder, at hver gang der oprettes et nyt kort via Havdrup Gymnastik modtager vi 200 kr. når der er købt 500 l brændstof. Derudover modtager vi

(Fortsættes på side 17)

(Fortsat fra side 16)

6 øre pr. liter benzin/diesel der købes på kortet **og dobbelt op hvis der også købes EI via OK.**

Skriv en mail til os på gymnastik@havdrup.dk med din adresse, og vi vil straks lægge en bestillingsformular i din postkasse!

Hvis du har et OK kort i forvejen og ikke ønsker at oprette et nyt, kan du stadig støtte Havdrup Gymnastik. Du ringer blot til OK på tlf.nr. 89 32 22 11, og fortæller dem at du vil have dit kort tilknyttet **sponsoraftale 56 13 49**, HGI gymnastik, og så støttes der fremover med 6 øre pr. liter.

P.u.v. Ole

HAVDRUP FARVECENTER

Hovedgaden 10
4622 Havdrup

Tlf. 4618 5122

KozMoe

Din frisør
Hovedgaden 24b
4622 Havdrup
Tlf. 4613 4648



KØGE BUGT
www.FESTCENTER.dk

46 13 91 68

Udlejning til fest
Salg af indbydelser og pynt til bordet

Havdrup Dyreklinik



Kirsten Køhler
Jette Clausen
Dyrlæger

Skolevej 3
4622 Havdrup
Tlf. 46 18 88 08
Fax. 46 18 88 09

*Konsultation
efter aftale*

www.havdrupdyreklinik.dk



FODBOLD

Formand

Michael Ruff-Hansen, Kildebo 26, 4622 Havdrup, Telefon 25 38 34 95.

Kasserer

Søren Tvede, Bakkelund 25, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 52 99.

Mail: michael03@hgi-fodbold.dk

Hjemmeside: www.hgi-fodbold.dk

U13 piger på fodboldlejr i Hørsholm

En tidlig solskins lørdag morgen drog pigerne noget småtrætte, men også spændte, af sted til Hørsholm for igen i år at deltage i pige fodboldlejr, hvor den skulle stå på råhygge og spilles en masse fodbold.

Efter at være indlogeret på den nærliggende skole, blev fodboldlejren officielt åbnet med flotte taler og 2 U17 landsholdspiger, hvor pigerne fik mulighed for at stille dem spørgsmål som "hvilke farve tandbørste har I?" og "Hvem kan I bedst lide One Direction eller Justin Bieber?"...

Så blev det endelig tid til at spille fodbold, hvor pigerne skulle spille 4 træningskampe i løbet af lørdag og søndag – 2 x Hvidovre, Greve og Jyllinge i U13/14 rækken, som skulle vise sig at være 3 helt forskellige hold at spille imod. Det er svært at sige hvad træner teamet havde gjort rigtig... men De Glade



Havdrup piger spillede det absolut bedste fodbold indtil nu og endda mod nogle dygtige og til tider store piger. Det lykkedes pigerne at kombinere sig rundt på banen, via super flot sammenspil og løb både med og uden bold. Dertil skal lægges at forsvaret og målmand, stod rigtig godt på banen og ikke gav de store chancer væk – og kun fordi træner teamet ville afprøve nogle nye formationer, der nok ikke var de bedste ideer, kunne det blive til nogle trøste mål.

(Fortsættes på side 20)

Psykologisk Praksis i Havdrup

Personlig udvikling og trivsel

Evidensbaseret psykologisk
rådgivning og behandling

Konsulentydelse, evaluering,
supervision og coaching

Psykolog Birgit Bruun

Køgeløkke 7, 4622 Havdrup

Tid aftales på tlf. 21 43 70 12
bedst tirsdag-torsdag kl. 16.00-18.00

Mail: birgit@bruun.com
www.psykologbirgitbruun.dk
www.erhvervspsykologiskconsult.dk



*Medlem af Dansk Psykologforening
Ydernummer - offentlig overenskomst
Aut. af Socialministeriet, specialist
og supervisor i pædagogisk psykologi
Erbvervs- og organisationspsykolog*



R.L. Trans ApS

v/René Keller Lausten

Salbjergvej 24

4622 Havdrup

Biltlf.: 40882900



De ringer og vi bringer resultatet

Multi-Service Hus & Have

Skovvej 36

4622 Havdrup

Tlf. 26837421

Cvr 27752454

Multi-service@havdrup.dk

www.multiservicehusoghav.dk

(Fortsat fra side 18)

Det blev til 4 sikre sejr og således succes på fodboldbanerne, men også det



sociale blev dyrket i stor stil. Mellem kampene blev der hygget og grinet på banerne i det gode vejr og dejlige omgivelser, som for nogle også bød på rådyr-jagt i buskadset... lørdag aften var der naturligvis diskotek, men arrangørerne havde lovet pigerne en ekstra overraskelse inden da 😊

Spændte troppede alle op foran scenen, hvor Bassim pludselig kom syngende frem, til stor jubel – fedt. Havdrup pigerne trak sig derefter tidligt tilbage, så de bedre kunne hygge sig og snakke sammen.

En rigtig god oplevelse for De Glade Havdrup piger og træner teamet, der helt sikkert håber på at der bliver mulighed for at tage af sted igen næste år.

Sejre på stribe

U13 pigerne har sidenhen vist, at det gode spil ikke var en enlig svale og i de efterfølgende kampe – trænings- og turneringskampe – udviklet deres spil til nye højder. Med fokus på kombinationer, hjælpe hinanden både i forsvar og angreb og stor spilleglæde, har pigerne imponeret alt og alle og i skrivende stund har de Glade Havdrup Piger kunne trække sig sejrigt ud af de sidste 16 kampe... men vi stopper ikke her!

Det stolte træner team: Hardis'erne & Super.

Årgang 2001 drenge vokser med opgaven.

Målet med forårsturneringen for årgang 2001 drenge har været en fodboldtur i Kristi Himmelfartsferien til Tyskland, hvor drengene har spillet en masse god fodbold, mens bladet her har været i trykken. Vi havde bare lige den udfordring, at man spiller 11-mands fodbold i 6. klasse i Tyskland, og det gør man ikke i de turneringer, vi sædvanligvis tilmelder os i.

Så valget stod mellem at spille mod 7. klasser herhjemme i foråret, eller få debut på 11-mands banen i Tyskland. Drengene og træner teamet valgte, at vi gerne ville have lidt erfaring med 11-mands banen, inden vi skulle til Tyskland,

(Fortsættes på side 22)



HGI-Caféen

Åbningstider:

Mandag 17.00-20.30

Tirsdag 18.00-21.00

Onsdag 17.00-21.00

Torsdag 18.00-21.00

Fredag Efter behov

Lørdag 08.00-14.00

Søndag Efter behov

Se også www.hgicafeen.dk

Leje/låne Pepes Bar og mødelokaler
i Havdrup Idrætscenter kontakt:

HGICafeen@gmail.com

Finn Jensen telefon 4618 6418

Kom og støt Caféen!



Knud Jensen VVS A/S

Aut. Gas-, vand- & sanitetsmester v/ Christian Olsen



- Centralvarme
- Fjernvarme
- Naturgas
- Vedvarende energi
- Blikkenslagerarbejde
- Modernisering af badeværelser
- Forsikringsskader
- Solvarme/Solceller

Sallevvej 1 · 4622 Havdrup

Telefon 55 76 70 07

post@kj-vvs.dk · www.kj-vvs.dk

Havdrup Auto

Klargøring til syn

Køret til syn

45 års erfaring

v/Mogens Nielsen
Elmevej 5
4622 Havdrup
Telefon 4618 5128

- Vores autoværkstedets arbejde er professionelt.
- Vi kan servicere alle mærker og modeller, uanset om det er ældre eller helt nye biler.
- Vi tilbyder blandt andet alt inden for mekanisk arbejde, klargøring til syn, eftersyn og rådgivning.
- Vi stiller gerne vores erfaring til rådighed og vejleder i forbindelse med vedligeholdelse, reservedele, serviceintervaller m.m.
- Ring for yderligere information og tidsbestilling.

Vi ser frem til at høre fra dig

(Fortsat fra side 20)

så vi meldte os til i årgang 2000 i foråret - vel vidende at vi kunne risikere at rende ind i noget gevaldig modvind.

Men som det ofte sker, når man ikke sætter de store forventninger, så er det faktisk lykkedes drengene at spille noget rigtig god fodbold mod nogle indimellem meget store og ret skrappe modstandere. Med kun én kamp tilbage i forårssæsonen kan vi konstatere, at det er lykkedes os at score mod alle modstandere, og at målkontoen siger minus 3. Det var der ikke ret mange, der havde kunnet regne ud, inden vi startede sæsonen.



Men vi må sige, at det har vist at der er et ret nært forhold mellem at møde op til træning og så den fremgang man kan præstere til kampene. Og med 80-90% af spillerne til træning hver gang, har vi haft gode muligheder for at justere både teknik og taktik mellem kampene, så vi uge for uge kan spore fremgang. Vi ser rigtig meget frem til at skulle spille mod modstandere på vores egen alder efter sommerferien. Så skal det forhåbentlig vise sig, at vi har en fordel med en del 11-mands kampe i benene.

/Trænerteamet

DGI Cup i Havdrup

Havdrup GI var af DGI blevet tilbudt, at afholde udendørsstævne på en oppustelig bane, og det var et tilbud vi ikke kunne sige nej.

(Fortsættes på side 23)

(Fortsat fra side 22)

Stævnet blev afholdt på banerne den 10. maj, og vi deltog med hele 3 hold fra årgang 2009 og 2008. Ikke nok med, at det var første stævne udendørs på hjemmebane, så var det også første stævne, hvor årgang 2009 skulle spille et stævne i egen række.



Benjamin på vej frem

Foto: Jeff Duckett

Årgang 2008 stillede med to hold, og det var en flok ivrige drenge, som stillede klar til kamp.



Tobias(tv.) og Alexander(th.)

Foto: Jeff Duckett

(Fortsættes på side 24)

(Fortsat fra side 23)

Der blev virkelig kæmpet, løbet og afprøvet forskellige ting vi har trænet. De vandt og tabte ligeligt, men gejsten og glæden skinnede helt igennem, og spillerne fik masse succesoplevelser med hjem.



Fra venstre ses Havdrupspillerne: Aleksander, Mikkel, Jamie og William

Foto: Jeff Duckett

For os trænere og holdledere er det rigtig dejligt og se, hvordan børnenes glæde ved fodbold bare vokser og vokser, og hvordan det skinner igennem, når de kæmper alt hvad de har lært både til træning og til kamp. De vil det så meget og vi glæder os over alle de positive oplevelser vi har sammen med spillerne og så er det en fornøjelse, at se hvordan de udvikler sig hver og en.

Til sidst vil vi gerne takke Steen Gammelvind og Lars Mortensen for, at hjælpe os med at få stablet det hele på benene, og så vil vi gerne takke fotograf Jeff Duckett for at tage nogen fantastiske billeder af alle spillerne.

Med venlig hilsen
Berit Schau Nielsen
Holdleder årgang 2009 + årgang 2008

Peter Olsen's Automobiler



Salbjergvej 33 . 4622 Havdrup
Tlf. 46 18 68 87 . Bil 21 20 22 87 . Fax 46 18 69 87

Autoværksted for personvogne, varevogne

Autotransport
Autoudlejning
Pladearbejde
Mekanisk arbejde
Autoskader
Klargøring til syn
Reparation af aircondition

Biludlejning

Kassevogn
Ladvogn
Personbil
Trailer
Minigraver 900-2500 kg
Motorbør
9 pers. bus med kørestolslift

Skal de bruge bilen i flere dage, så ring og få et tilbud!

Havdrup Autoudlejning



AutoMester[®]

— DE FRIE AUTOVÆRKSTEDER —



EL-INSTALLATIONER



Indehaver Stig Johansen



W Johansen

aut. el-installatør & ingeniørfirma

Skolevej 14 · Havdrup · 4618 5010 · www.wjohansen.dk · wjohansen@havdrup.dk

- Nybygning • Tilbygning
- Reparation og vedligeholdelse
- Energibesparelser
- Solceller
- EDB-installation til fibernet



TENNIS

Formand

Steen Munkholm , Bistrupvang 11 , 4622 Havdrup, Telefon 46 18 54 26.

Kasserer

Finn Jensen Gøgevænget 30, 4622 Havdrup, Telefon 46 18 64 18.

Mail: tennis@havdrup.dk

Hjemmeside: www.havdruptennis.dk

Tennis Nyt

Havdrup Tennis Klub har 3 hold med i SLTU motionistturnering 2014
Ved deadline er der spillet følgende kampe.

Motionist-rækken, Kategori 1 Pulje 2

13-05-2014	Karlsunde	Havdrup 3	3 - 3
20-05-2014	Havdrup 3	Roskilde 4	5 - 1

Motionist-rækken, Kategori 2A Pulje 4

20-05-2014	Blåkilde	Havdrup	6 - 0
------------	----------	---------	-------

Motionist-rækken, Kategori 2B Pulje 4

20-05-2014	Bjæverskov 2	Havdrup 2	4 - 2
------------	--------------	-----------	-------

Kom ned på tennisanlægget og hej på holdene, vi har hjemmekampe :

Dato	Ugedag	Hjemmehold	Udehold
20-05-2014	Tirsdag	Havdrup 3	Roskilde 4
27-05-2014	Tirsdag	Havdrup 2	Roskilde 3
16-06-2014	Mandag	Havdrup 2	Sorø
17-06-2014	Tirsdag	Havdrup 3	Bjæverskov
24-06-2014	Tirsdag	Havdrup 3	Albertslund
11-08-2014	Mandag	Havdrup	Solnød
12-08-2014	Tirsdag	Havdrup 2	Ringsted
18-08-2014	Mandag	Havdrup	Holbæk
19-08-2014	Tirsdag	Havdrup 3	Ramsø

Alle kampe starter kl.18.00



Havdrup Revision ApS

Revisor FDR Finn H. Jensen

Gøgevænget 30, 4622 Havdrup

Telefon 46 18 64 18

Fax. 46 18 64 36

Mail: finn@havdrup.dk

www.havdrup.dk



Er det maleren, De mangler?



Malerfirmaet

Mathiasen & Simonsen ApS

Skovvænget 9, 4622 Havdrup

Telefon 46 18 63 86

info@malerfirmaet-ms.dk

FINN OLSEN A/S VVS

V. Henrik Herse

TLF. 46 18 57 90

Salbjergvej 35
4622 Havdrup.

www.finnolsenvvs.dk
finnolsenvvs@mail.tele.dk

Yoga

i Havdrup



Maj-Britt Frogne
Tlf: 21 86 55 69

DYRK YOGA!

Hvis du trænger til:

- ro og afslapning i din hverdag
- færre spændinger i ryg, skuldre og nakke
- mere styrke og smidighed

frogne@yogahaven.dk
www.yogahaven.dk



Ugentlige hold og kurser

Fast plads eller klippekort

Friseur
Tryllespejlet

Gøgevænget 6
4622 Havdrup

Tlf.: 43 64 51 90

& BLIV SET HUSKET

Vi er ikke bange for at skille os ud, og
hjælper gerne dig med at gøre det samme...

VIL DU VIDE MERE - www.ggp.dk

GRØNAGERS
KREATIVT TEAMWORK

Din samarbejdspartner i alle erhvervs- og privatlivets juridiske udfordringer

- Testamenter & ægtepagter
- Erhvervsrådgivning
- Boligkøb & entrepriser
- Ejendomsadministration
- Civile- & strafferetsager
- Rådgivning om foreningsret



Advokatfirmaet
Felby ApS

Møderet for Højesteret

Advokatfirmaet Felby ApS

Lindeholmen 4, st. tv.

2680 Solrød Strand

Tlf. 5613 0600

Sivvænget 10

4622 Havdrup

Tlf. 4618 5588