



## HÅNDBOLD FIVE-A-SIDE

Vi søger håndboldbegeistrede kvinder 30+ som gerne vil have pulsen op + have en bold i hænderne samtidig.  
Lyder det som noget for dig?

### Five-a-side håndbold er:

- \* høj puls og masser af mål
- \* korte kampe med høj intensitet
- \* et sjovt og dynamisk spil uden nærkontakt
- \* mange bolderobringer og flotte detaljer
- \* den perfekte opvarmning til 3. halvleg

Kom frisk 😊 Vi træner om  
onsdagen kl.19-20.30

## *Juletræsfest i Gundsøllillehallen*

*Søndag den 4. december kl 14.00-16.30*

*Gratis slikpose til børnene*

*Gratis adgang*

*Børnedisco med live orkester*

*Gløgg, kaffe, æbleskiver kan købes*

*Vi glæder os til at se Jer!*

*Menighedsrådet, præsten  
og idrætsforeningen*





## GUNDSØLLEHALLEN

### Selskabslokaler

#### Udlejningspriser

Selskabslokaler inkl. Køkken Kr. 4.500,-

Pris for andelshaver i Gundsøllehallen a.m.b.a. Kr. 3.500,-

Andelsbevis kan købes ved henvendelse  
til halinspektøren. Pris pr. andelsbevis Kr. 1.000,-

Depositum Kr. 2.000,-

Udlejning af borde og stole

Bestilling: Halinspektøren—tlf. 23 74 70 64

Gundsøllehallens email: kontor@gundsoelillehallen.dk

Gundsøllehallens hjemmeside: www.gundsoelillehallen.dk

## Snavsede vinduer?

Få et fast abonnement på vinduespudsning,  
enten hver 4. 8. eller 12. uge.

Så er dine vinduer aldrig rigtigt beskidte,  
du slipper for besværet og  
den dårlige samvittighed.



Den lokale vinduespudser  
- med mange faste kunder i området -  
Kontakt os og få et tilbud.

Ring eller mail: **40264651 / renzana@live.dk**

www.renzana.dk - 4000 Roskilde



## Formandens tanker

Kære alle,  
Mens jeg skriver nu, har vi lige afholdt ÅBEN HAL i Gundsøllehallen i fredags.  
Endnu et arrangement som afholdes ved at træner/ledere afsætter en fredag aften, for at vores unge mennesker kan få en SUPER HYGGEaften sammen og dette ser jeg gerne overtages af forældre fremover.

### KAN DU undvære 2 timer?

Jeg er klar over, at vi alle kan føle at vi har nok at se til i hverdagen, men da det er min opfattelse at de frivillige som påtager sig træner/leder opgaver i GSG&IF har rigeligt med at gøre med at træne og lede vores børn, derfor tillod jeg mig at spørge de fremmødte forældre om de kunne undvære 2 timer i løbet af et år til at "aflaste" de træner / ledere, som i forvejen bruger 2 timer på vores børn hver uge, og det var SUPER positivt, da 13 ud af 15 forældre jeg spurgte gav deres tilsagn om at hjælpe 2 timer til en af følgende opgaver, som vi har brug for forældre hjælp til hvis vi skal fortsætte med at afholde disse:

Åben Hal (afholdes 3 gange om året, hvor der er brug for forældre til at holde øje med at alle har det rart - kan du bare en

gang er det fint)

Uddeling af Kvar-talsnyt: (skal uddeles i dit lokalområde og kan gøres på et par timer løbende 2 gange om året)

Sportsfest: (1 gang om året hvor man kan hjælpe til med at sætte op eller tage ned, eller evt stå i bod)

Juletræsfest: (1 gang om året, hvor man hjælper en times tid med at sætte op eller tage ned)

Fastelavn: (1 gang om året, hvor man hjælper en times tid med at sætte op eller tage ned)

Gymnastikopvisning: (1 gang om året, hvor man hjælper en times tid med at sætte op eller tage ned)

SO-ME – gruppe: (hvor man løbende hjælper med at få vores Idrætsforening på sociale medier)

Sponsor gruppe: (hvor man kan hjælpe med at finde sponsorer til GSG&IF)

Det var bare så dejligt at mærke at der var tilslutning fra de fremmødte forældre, men der er brug for flere så vi kan sikre at vi ikke skal "plage" trænerne/lederne for at vi kan fortsætte med at holde ovenstående arrangementer. Derfor beder

jeg dig hermed om: Hvis du har børn i GSG&IF og du ikke allerede er træner eller leder i GSG&IF, bedes du skrive til mig på mail:

[formand@gsgif.dk](mailto:formand@gsgif.dk)

med dit navn og telefonnummer, samt info om hvilken af ovenstående opgaver som du ønsker at hjælpe med.

**Og bare rolig!** - Det er ikke bindende, specielt da alle datoer for ovenstående ikke er 100% på plads endnu, men det er SUPER VIGTIGT, at vi kan mærke at du som forældre støtter de træner og ledere som hjælper dine

børn hver uge, derfor håber jeg meget at høre fra dig, så vi ved at vi kan ringe til dig når der er brug for hjælp til en af ovenstående opgaver, hvor nogen af dem nok er events som du deltager i alligevel ☺!

Ud over at du hjælper fællesskabet, ved at afse et par timer årligt, så lover jeg dig en **PERSONLIG TILFREDSSTILLELSE**, ved at være en del af ovenstående da dine børn ser dig være med i det som de kan lide samt du dermed også får endnu mere at være fælles med dem om.

## Kranio Sakral Terapi til børn og voksne

- Blid og dyb afspænding
- Løsner skævheder og spændinger
- Genopretter balance både fysisk og psykisk

Læs mere om Kranio Sakral Terapiens fantastiske virkning på min hjemmeside, hvor der også er åbent for online tidsbestilling.

- Mulighed for både dag- og aftentider

**WWW.HAKUNA.DK**

Charlotte Ryttersgaard - Skolestræde 1 - Gundsølle





## Formandens tanker

**Gundsøllehallens mad er bare lækker!**  
HUSK at du kan bestille mad fra Gundsøllehallen, det koster KUN 55 kr. per portion, bestil via hjemmesiden:

[www.gundsoelillehallen.dk](http://www.gundsoelillehallen.dk)

Det er god dansk mad og det smager bare godt !

Kom en tur i hallen og nyde en god gang mad og mærk samtidig den dejlige "summen" af liv der er i hallen. Alle er velkomne til at komme og spise uanset om man dyrker sport eller ej! Jeg vil opfordre dig til at bestille mad fra hallen

og gerne en gang om måneden eller 2, det er godt for dig og lokalområdet og du må meget gerne fortælle venner og familie om muligheden.

Håber at høre fra dig og at vi ses i og omkring Gundsøllehallen!

Med venlig hilsen  
Johnny Magnussen  
Formand for GSG&IF  
Mobil: 29 700 000

FRANX  
re<sup>o</sup>ling

NU KAN  
DU FÅ SERVICERET  
DIN CYKEL LOKALT  
HOS FRANX

Vi klarer alt fra punktering til fuldt service af din cykel.

Vi tænker i bæredygtighed.  
I langt de fleste tilfælde vil det kunne betale sig at renovere din gamle cykel.

FRANX.DK  
Kildemosevej 6  
Ågerup  
Tlf.: 28 89 90 44

Find FRANX på



Wibholm  
Aut. El-installatør



**Wibholm Aut. El-Installatør** startede op i 2013. Vi er i dag 3 ansatte -Marius som er i lære som elektriker, samt Find og Peter.

Virksomheden ejes og drives af Peter Wibholm som er den autoriserede El-installatør i virksomheden. For os er kvaliteten, det gode håndværk og den personlige service det vigtigste.

### Private.

Alle typer el-entrepriser udføres. Skal du bygge nyt hus, nyt køkken eller måske bare have et par nye lamper i haven, gives gerne et uforpligtende tilbud på el-arbejdet. -al el-arbejde laves!

### Erhverv.

Har din virksomhed brug for en seriøs el-installatør som er løsningsorienteret og servicemindet, så henvend dig til **Wibholm Aut. El-Installatør** og få et uforpligtende tilbud.

Lille Valbyvej 4C | 4000 Roskilde | Tlf 20 61 20 69 | [www.wibholmel.dk](http://www.wibholmel.dk)



# Aktiv Mandag

Aktiv Mandag er nu godt i gang med vinter sæsonen.

**Vi mødes hver mandag fra kl 13.30 til kl. 15.30 i Gundsøllillehallen.**

Birthe Olsen indleder med ½ times opvarmingsgymnastik.

Efterfølgende fordeler vi os efter interesse på følgende aktiviteter:

- Floorball
- Badminton
- Petanque
- Billard

Så følger en velfortjent og hyggelig kaffe-pause. Bagefter er der tid til endnu ½ times aktiviteter.

Vi har stadig plads til nye medlemmer. Man er velkommen til at være med nogle gange inden endelig tilmelding.

Kontingent for vintersæsonen er 2 X 300 kr.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte:  
Judith Elmlund tlf. 40 71 06 95

Lis Pedersen tlf. 28 57 76 28



## Her er 27 grunde til at støtte Landsbyrådet – har du brug for flere?

- SkatePark
- Ældreboliger på vej
- Fælles nyttehaver
- Flere cykelstier
- Juletræ på Butikstorvet
- Forskønnelse af butikstorv
- Nyhedsbrev til medlemmer
- Renovering af Strandparken
- Fællesspisning
- Bedre busforbindelser
- E-sport og andre aktiviteter for unge
- Ny asfalt
- Bedre legeredskaber ved Impulsen
- Hundeskov
- Chikaner på Gundsøllillevej
- Borde og bænke
- Bedre mobilforbindelser
- Integrations via fælles aktiviteter
- Indsamling af affald
- Hastighedsdæmpning
- Sikring af Østrupkrydset
- Renovering af Kildemosesøen
- Kommentarer til kommunens planer
- Kildemosesøen – ny aktivitetspark erstatter det gamle renseanlæg i Ågerup
- Løbende nyheder og debat på Facebook
- Spændende arrangementer
- Repair Café



Støt op om arbejdet – bliv medlem!  
[www.aal.dk/bliv-medlem](http://www.aal.dk/bliv-medlem)



**Støt vore  
Annoncører  
De støtter os**





# GSGIFs SPORTSFEST '22



Traditionen tro blev den årlige sportsfest afholdt i august og sikke nogle **festlige** dage, det var.

Sportsfestudvalget er utrolig glade for, at I har taget **positivt** imod de nye fysiske rammer, der med stor hjælp fra vores lokale sponsorer er skabt over de seneste år. **Vores mål** var at skabe en festplads med flere **små hyggekroge** og mange flere sidepladser. Mange har under dagene rost det **nye set up** for at skabe en mere **hyggelig stemning**, og vi kan derfor med et **smil** på læben konkludere, at vi nu er nået i mål med alle vores vilde ideer.

Festudvalget har desuden evalueret årets arrangement, og vi oplevede utrolig **mange positive tilkendegivelser** omkring arrangementet. Særligt **ballondronningen** og børnescooter vaskehallen var et **stort hit**, ligesom **unge campen** blev taget godt imod af vores unge mennesker. Aldrig har vi oplevet så mange **danseglade** unge mennesker fredag aften til ungdomsdiskoteket, hvor **lokale DJ Miks** sør-

gede for en fantastisk stemning.

Desværre oplever vi, at aktiviteter med tilmeldinger i langt højere grad **bliver fravalgt** nu end før corona. Der er altså **ikke længere opbakning** til aktiviteter, hvor man skal binde sig. Af den grund kigger vi ind i, at flere traditioner til sportsfesten ikke længere bliver en del af programmet f.eks. Bakkeløbet, Beboerturneringen og Duellen. Så hvis I ønsker, at disse ting skal fortsætte, har vi brug for jeres opbakning og tilmelding eller

hjælp til nytænkning af aktiviteten.

Desuden er **festen lørdag aften** ikke længere så tiltrækkende som tidligere. Vi oplever, at flere hellere vil sidde ude på pladsen og lytte til musikken end at **være en del af festen** i teltet. Selvom live musikken fra **"Hit Kompagniet"** udgjorde en fabelagtig stemning, så kan livemusik lørdag aften **ikke løbe rundt**, hvis man ikke køber billet. Af den grund er **festudvalget i overvejelser** om, hvorvidt denne tradition også skal **gentænkes**,



## Gundsø Entreprenørforretning

v/ Autoriseret kloakmester Rene Vesterlyng  
Bygningskonstruktør Jesper Vesterlyng



- Alt gravearbejde udføres med gravemaskine
- Jord-, vej- og kloakarbejde
- Støbning af fundamenter
- Udlejning af gravemaskiner og minigrave med fører
- Udlejning af pladevibrator og jordstamper
- Udlejning af højtryksrensere
- Flisearbejde

**46 78 75 85**

Langbjerg 8 · 4000 Roskilde · Mobil 30 37 33 20



eller måske endda slet ikke være en del af programmet længere. Det er dog en utrolig **trist** udvikling, som vi **helst vil undgå**.

Til gengæld skal der lyde en **stor tak til de glade mennesker**, der valgte at deltage lørdag aften. Det kan godt være, at vi ikke var lige så mange, som vi plejer, men de **fantastiske mennesker**, der deltog, var med til at gøre lørdag aften til et **brag af en fest**.

Sportsfestudvalget vil også gerne benytte lejligheden til at sige **TAK for det store fremmøde** og ikke mindst stort **TAK til alle de frivillige**, der tog en vagt i boderne, baren eller på anden vis gav en hånd med både før, under og efter arrangementet.

Nu er vi på den anden side af **Sportsfest 2022**, og allerede nu skal blikket til at rettes mod **2023**. Hvis sportsfesten skal leve videre som tradition, er der brug for hjælp til at **skabe rammerne** for næste år. Festudvalget må erkende, at den **nuværende arbejdsbyrde** med arrangementet efter corona er **øget** markant for udvalget, og der er **færre**



**frivillige hænder**. Det har sportsfestudvalget taget konsekvensen af, og af den grund inviterer vi til et **koordineringsmøde d. 8. november kl. 19** i klublokalet i **Gundsøllille Hallen**, hvor planlægningen og aktiviteterne omkring boderne skal drøftes, samt hvem der har mulighed for at **hjælpe 5-10 timer i 2023** med:

- Opsætning af inventar i boderne i uge 33
- Indkøb af præmier til fiske-dammen, pilekast og tombola
- Indkøb til madboden
- Koordinering af madboden
- Koordinering af bemanning til boderne

Hvis vi **løfter i flok**, bliver arrangementet også mere overskueligt, men **festudvalget kan ikke** løfte arrange-

mentet alene. Ligesom **arrangementet** ikke kan gennemføres, hvis aktiviteter først startes op efter sommerferien. Jo flere hænder, der er til at hjælpe, jo **mindre uoverskuelig bliver arbejdsbyrden**. Derfor vil vi appellere til, at der er **flere frivillige** i 2023, der vil deltage i at **løfte arrangementet**.

Vi håber, at nogle af jer har **lyst til at mødes med os**. Hvis der er spørgsmål, eller man blot gerne vil være en mere **aktiv part** i arbejdet omkring festen, er I **meget**

## DET GRØNNE UNIVERS



Ansigtsbehandling • Teenagebehandling • Lash Lift • Bryn • Vipper • Voks

Jeg er uddannet kosmetolog med mere end 20 års erfaring – og jeg behandler kun med økologiske grønne produkter

Læs mere og book tid online

[www.detgronneunivers.dk](http://www.detgronneunivers.dk)

Følg på instagram og Facebook • Det Grønne Univers – Tofteengen 52 – 4000 Roskilde – tlf. 40501447 – mail: [mail@detgronneunivers.dk](mailto:mail@detgronneunivers.dk)

velkommen til at skrive til:

[sportsfest@gsgif.dk](mailto:sportsfest@gsgif.dk)

Til sidst, men ikke mindst, vil vi gerne sende en stor **TAK til vores trofaste og fantastiske sponsorer.**

Vi **håber at se mange frivillige** til mødet i november, så vi alle har **en sportsfest at se frem til** i 2023.

De bedste hilsener

Sportsfestudvalget

Penelope, Thomas, Pia, Christian og  
Ragna

3-34 TRANSPORT  
KIM JEPPESEN  
VOGNMAND  
Tlf.: 41 28 89 04

Dortes Hundesalon

Teamplayer  
Løser opgaven

Søegaard Gartneri

GREY//MATTER

A.C. TONE BYG  
v/ Murermester Allan Coops

TANK HOS GO'ON  
I ÅGERUP  
OG STØT GUNDSØLILLE SG & IF

Go'on

VIKALIVINO

Wibholm  
Aut. El-installatør  
Tlf. 20 61 20 69

ÅGERUP  
Pizza Burger House

DET GRØNNE UNIVERS

FORFATTER  
Mathilde Gram

AH SERVICE  
Telefon 40925305

Café Wibholm

Roskilde Mobil Dyrlæge  
Din dyrlæge hos dig

HIMMELEV BRYGHUS  
RO'S ØL - TIL ETHVERT GODT MÅLTID



GIV

## Bankospil

GIV arrangerer bankospil i efterår/vinter i Gundsøllillehallens selskabslokaler.

Alle dage starter vi kl. 13.30; dørene åbnes kl. 12.15:

Følgende dage holder vi banko:

2022

Den 30. oktober

den 20. november

den 11. december

2023

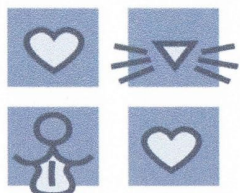
Den 15. januar

den 5. februar

den 13. marts

den 2. april

Giv er ikke en del af GSG&IF, men en uafhængig støtteforening, hvis hovedformål er at hjælpe med økonomisk støtte til ungdomsaktiviteter i Idrætsforeningen. Til feks. rejseaktiviteter, stævner, hjælpetrænerkurser mm.



## Herringløse Dyreklinik

Behandling af alle mindre husdyr i moderne og veludstyret klinik

Mulighed for aftenkonsultation og lørdag formiddag  
Konsultation efter aftale

Se [www.herringloesedyreklinik.dk](http://www.herringloesedyreklinik.dk)  
for tilbud, kurser og arrangementer

Skolegyden 3, 4000 Roskilde Tlf. 29790609



# Gundsøllehallen

## Menu uge 45.

Mandag den 7/11 Boller i karry

Tirsdag den 8/11 Million bøf med kartoffel mos.

Onsdag den 9/11 Svensk pølseret

Torsdag den 10/11 Fiskefrikadeller med kartofler og remo.

Fredag den 11/11 Fredags smørrebrød

## Menu uge 46.

Mandag den 14/11 Mørbradgryde med ris

Tirsdag den 15/11 Kylling panang

Onsdag den 16/11 Oksekøds Lasagne

Torsdag den 17/11 Butter chicken med ris

Fredag den 18/11 Fredags smørrebrød

## Menu uge 47.

Mandag den 21/11 Flæskestegs sandwich

Tirsdag den 22/11 Hakkebøf med kartofler og sovs

Onsdag den 23/11 Græsk Musaka

Torsdag den 24/11 Nakkesteg med fløde-kartofler

**Fredag den 25/11 Gundsøllehallens Juleplatte. (fredags smørrebrød udgår indtil januar) Se juleplattens lækre indhold på side 16.**



Fotos: Lene Gottrup

# Tal med en bank, der forstår dig

Spar Nord Roskilde  
Københavnsvvej 65  
Telefon 46 35 51 00  
sparnord.dk



sparnord





# Padel

De to flotte padelbaner ved Gundsøllehallen blev indviet 18. juni og der var flot fremmøde og vejrguderne var med os. Så banerne blev vist frem i bedste stil. Tilslutningen har været god og Gundsølle Padel er kommet godt fra start.

Vi har hen over sommeren fået over 70 medlemmer. Det er skønt at så mange melder sig ind for at spille padel i klubben.

Der har også været godt gang i banerne hen over sommeren

også med Pay&Play. Pay&play er løsningen, hvis man ikke ønsker at være medlem, men bare ønsker at spille på banerne. Se evt mere på [gsgif.sk/padel](http://gsgif.sk/padel) eller på Sportyfriends.com-> Gundsølle Padel. Banebooking kan også ske på Sportyfriends app'en.

## Aktiviteter i Padel

Lørdag d. 24/9 havde vi besøg af en uddannet træner som underviste 3 x 1,5 time på tre forskellige niveauer. Det var en

stor succes, som vi ønsker at gentage, så vores medlemmer kommer godt i gang med at spille Padel og får nogle fif til at bliver endnu bedre.



Vi har desuden afholdt et par aftener med små turneringer, hvor spillerne blandes "Americano". Det er en god måde at kan lære hinanden at kende på og forhåbentlig vil det gøre det lidt lettere for medlemmerne at finde makkere til at spille med.

Der er fortsat plads til endnu flere medlemmer, så gå du og overvej, så meld dig ind eller kom ned og prøv det. Du kan følge os på Facebook [Gundsølle Padel | Facebook](https://www.facebook.com/GundsøllePadel) eller på hjemmesiden [gsgif.sk/padel](http://gsgif.sk/padel) eller på Sportyfriends under Gundsølle padel.

Der er oprettet en gruppe for spillere på Facebook, der hedder "Gundsølle Padel for spillere". I den gruppe kan man skrive ud for at finde nogle at spille med, hvis man ikke lige kender tre andre, som man fast kan spille med. Så meld dig ind i grupperne, der er masser af friske, der gerne vil spille lidt padel

# Garageporte Industriporte

Til private, landbrug og industri

## *Port og Byg*

Slæggerupvej 207, 4000 Roskilde

Telefon 20 96 91 26

[PortogByg@gmail.com](mailto:PortogByg@gmail.com)



Salg og montage af  
industri og garageporte  
Service og reparationer af  
gamle porte udføres  
Tømmer- og  
snedkerarbejde udføres





Kontakt os eventuelt på "Gundsølle Padel" på Facebook, hvis du har forslag eller spørgsmål til os.

Kom bare i gang – der er mange, der er helt nye i sporten !

Hilsen Padeludvalget



Miljøvenlige og energibesparende jordvarmeanlæg

Salg, service og montering af:

- Jordvarmeanlæg
- Luft/vand varmepumper
- Luft/luft varmepumper

Vi tilbyder også salg og service af klimaanlæg, køle- og frostanlæg.

Se mere på vores hjemmesider:

[www.bpjordvarme.dk](http://www.bpjordvarme.dk) og [www.bpcool.dk](http://www.bpcool.dk)



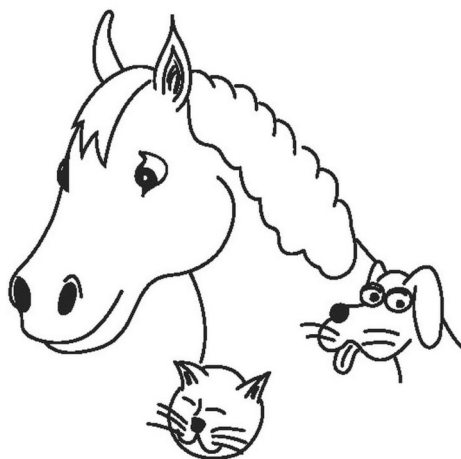
Store Valbyvej 230, St. Valby, 4000 Roskilde  
Telefon: 70 20 10 29



## Karina Larsens Dyrlægepraksis ApS

Din personlige dyrlæge  
Behandling af hest, hund, kat og gnaver

Store Valbyvej 206  
4000 Roskilde  
Tlf. 42 40 90 61  
[www.friskedyr.dk](http://www.friskedyr.dk)



IAVC certificeret i kiropraktik til hest og hund

# Fitness

## **SAMARBEJDSPARTNER**

Gundsøllille Fitness er medlem af "Bevæg dig for livet", som arbejder på at styrke og udvikle fitness i foreningerne gennem sparring, rådgivning og uddannelse. Organisationen tilbyder blandt andet en række basisuddannelser målrettet vores fitnessinstruktører samt en stribe kurser af kortere og længere varighed, som bygger videre på det, vores instruktører allerede har lært.

## **KURSER**

Følgende DGI kurser er afviklet i Gundsøllillehallen i efteråret 2022:

16. oktober 2022 : Tekniktræning -

Overkrop

16. oktober 2022 : Tekniktræning - Underkrop

## Træn sammen med andre

### **HVORFOR TRÆNE SAMMEN MED ANDRE?**

At træne sammen med en ven, kæreste, kollega eller andre gør det nemmere at komme ud af døren og fastholde de gode træningsvaner. Vi har fem gode grunde til, hvorfor du bør prøve vores holdtræning:

Er sjovt og motiverende at træne sammen med andre

Giver større fremgang

Giver variation

Er for alle, uanset niveau

Er godt for kroppen – undgå skader

Tilmelding er ikke nødvendigt. Du møder bare op 10 min før træningen.



## **INSTRUKTØRER I GSG&IF FITNESS**

Alle vores instruktører har gennemgået DGI's grunduddannelse til fitnessinstruktør på 40 timer.



**ANDERS GØRICKE A/S**

. etableret 1989 .

Træpiller . Brænde . Spåner . Briketter . Pyntegrønt

### **SALG AF**

**Svenske træpiller** - 6 og 8 mm

**Brænde** - Ovntørret ege- eller bøgebrænde

**Spåner** - Suget og sigtet

**Briketter**

**Pyntegrønt** - alle kendte typer gran  
- primært til kirkegårde

Hvedstrupvej 16 . DK-4000 Roskilde  
Mobil +45 21212197 . Mail: anders@goricke.dk  
WWW.GØRICKE.DK



# Fitness

## HOLDTRÆNING

Vi tilbyder lige nu følgende hold:

### Unge Fitness

For elever i 8. og 9. klasse, uanset alder

Instruktør: Patrick

Tidspunkt: Mandag, kl 15.30-17.00

Sted: Fitnesslokalerne

### Udendørs Fitness

For alle over 15 år, uanset niveau

Instruktør: Morten

Tidspunkt: Tirsdag, kl 19.30-20.30

Sted: Hallens udenomsarealer

### Unge Fitness

For elever i 8. og 9. klasse, uanset alder

Instruktør: Patrick

Tidspunkt: Onsdag, kl 15.30-17.00

Sted: Fitnesslokalerne

## PERSONLIG TRÆNING

Hos GSG&IF Fitness kan alle medlemmer gratis for udarbejdet et personligt træningsprogram. For at opnå dine mål, er det vigtigt med målrettet træning. Det kan du få med et personligt træningsprogram.

Alle vores frivillige instruktører har gennemgået en fitnessinstruktøruddannelse. De kan hjælpe dig med at få lagt et personligt træningsprogram og give gode råd og vejledning i brugen af fitnessmaskinerne eller træning med frivægte. Programlægning er inkl. dit medlemskab.

Når du har kørt dit personlige træningsprogram over en periode, får du måske brug for flere udfordringer eller tilpasninger. Vores frivillige instruktører gennemgår dit personlige træningsprogram og tilføjer flere eller nye øvelser, så du hele

tiden vil opnå den rette udfordring i din træning.

### Book en instruktør

Du booker en instruktør inde på vores hjemmeside ved at følge vejledningen. Herefter vil du blive kontaktet af en af vores instruktører, som i samarbejde med dig aftaler tid og sted for en træning.

Læs mere på vores hjemmeside <https://www.gsgif.dk/fitness>.



# Brænde, briketter & træpiller

Hos Roskilde Brændesalg er du sikker på brænde, briketter og træpiller af den bedste kvalitet på markedet.

- 🔥 Dit brændsel bliver leveret indenfor 1-7 hverdage.
- 🔥 Du får en mail eller opringning inden levering.
- 🔥 Dit brændsel sættes på anvist plads af vores hjælpsomme chauffør.
- 🔥 Du har mulighed for at spare penge ved selv at hente på vores lager.
- 🔥 Du kan altid ringe til os for personlig råd og vejledning.



**LAGERSALG ✓**  
**HVER FREDAG**  
**KL. 13:00-16:30**  
Hent selv og spar penge!

 **Roskilde**  
**Brændesalg**  
RBSALG.DK



# Unge Fitness

"Unge Fitness" er et tilbud til dig i 8. og 9. klasse. "Unge Fitness" tilbydes som holdtræning med uddannede instruktører. Du vil derfor altid have en instruktør at sparre med i din træning. Med et Unge Fitness abonnement får du ingen dørkode.

## HVORFOR "UNGE FITNESS"?

Et "Unge Fitness" abonnement giver adgang til 2 gange ugentlig fitnesstræning under opsyn af en instruktør, som står klar til at hjælpe og vejlede dig under din træning.

Træningen er lavet med henblik på en komplet helkrops styrke- / muskeltræning. Træningen foregår med egen kropsvægt og lette vægte. Træningen tilpasses den enkeltes niveau. Vi har plads til alle, både piger og drenge. En træning kunne være sammensat som følgende:

- Opvarmning med øvelser, hvor vi lærer at varme musklerne op
- Øvelser til styrke, hvor vi lære at lave øvelser for arme, mave, bryst, ryg og ben
- Nedvarmning med øvelser hvor vi lærer at strække musklerne, og øge vores smidighed

Det er nemt at komme i gang. Du betaler for dit abonnement på vores hjemmeside, herefter er det blot at møde op til træningen uden for fitnesslokalet 5 min inden jeres træning går i gang. Husk indendørssko.

Du kan deltage i "Unge Fitness", så længe at du går i 8. og 9. klasse. Hvis du er over 15 år eller hvis du har et junior medlemskab (12-14 år), så er Unge Fitness en del af dit almindelige medlemskab. Du møder derfor bare op til træningen uden for fitnesslokalerne og venter sammen med dine klassekammerater.

## SKAL JEG TILMELDE MIG HVER GANG JEG ØNSKER AT TRÆNE?

Tilmelding er ikke nødvendigt, du møder bare op uden for fitnesslokalerne. Her vil I blive lukket ind af instruktøren.



Kunne du godt tænke dig en rundvisning for at se vores faciliteter inden du melder dig ind eller have en snak om vores fitnessstilbud, så kan du booke en rundvisning på hjemmesiden [https://www.motivu.dk/find/Gundsølille Skytte Gymnastik og Idrætsforening](https://www.motivu.dk/find/Gundsølille%20Skytte%20Gymnastik%20og%20Idr%C3%A6tsforening) under sportsgren Fitness. Har du spørgsmål, så send en mail til formanden på [fitness@gsgif.dk](mailto:fitness@gsgif.dk).

Støt vore  
annoncører

de støtter  
os

## ÅGERUP Pizzeria

### ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00  
Lørdag - Søndag & Helligdage Kl. 12:00 - 22:00

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



46 78 23 18



# Udendørs Fitness

"Udendørs Fitness" er et tilbud til dig der gerne vil træne under åben himmel og bruge naturen i din træning. "Udendørs Fitness" tilbydes som holdtræning med uddannede instruktører. Du vil derfor altid have en instruktør at sparre med i din træning.

## HVORFOR "UDENDØRS FITNESS"?

Træning og frisk luft er naturlige partnere og en universel formel til at føle sig godt tilpas. Du kan forbedre din kondition i fitnesscenteret, hvis du er dedike-

ret, men du vil sommetider opleve at føle dig indelukket og uoplagt til at træne. "Udendørs Fitness" giver dig mulighed for at træne i et frisk nyt rum, mens du indtager naturen omkring dig. Nøglen til at forbedre din kondition er at holde dine træningsspændende.



## HVORDAN FOREGÅR TRÆNINGEN?

Træningen vil være en kombination af styrke- og pulstræning. Øvelserne vil primært være ved brug af egen kropsvægt eller lette vægte efter behov. Vi kombinerer også træningen med øvelser fra crossfit og HIT træning. Så vi lover dig, at det bliver ikke en kedelig træningstime.

Øvelserne tilrettelæggelse til deltagerens niveau, så alle kan være med uanset alder og dagsform.

Træningen vil også omfatte udflugter i lokalområdet til f.eks. Grusgraven ved Himmelev Skov, Bolund eller Salvadparken.

## SKAL JEG TILMELDE MIG HVER GANG JEG ØNSKER AT TRÆNE?

Tilmelding er ikke nødvendigt, du møder bare op uden for hallen. Her vil du blive mødt af instruktørerne



Indtryk fra kold opstart af outdoor fitness i 2018

# VIKALIVINO



Vinbutikken på Dyssevej 24 i Ågerup er åben, når skiltet er ude - de fleste dage typisk fra kl. 9-19.

[www.vikalivino.dk](http://www.vikalivino.dk)  
Tlf. 60729414



Økologisk olivenolie fra Chianti Classico.

Du kan læse mere om vores vine på [vikalivino.dk](http://vikalivino.dk)  
Vi arrangerer vinsmagning til enhver lejlighed - kontakt os gerne med spørgsmål.



**Roskilde Mobil Dyrlæge**  
Din dyrlæge hos dig

Dyrlæge Charlotte Løwert tilbyder behandling af din hund og kat i hjemmets trygge rammer.

Ring og bestil tid til hjemmebesøg  
tel: 25 35 28 28

Se mere på [www.RMDL.dk](http://www.RMDL.dk)



FRISØR & STYLIST

RUBERG

STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP  
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01

# Gundsøllillehallen

Vi går efteråret i møde, og mange aktiviteter er igen flyttet indendørs. Dejligt med liv og glade mennesker i Gundsøllillehallen.

Vi har fået renoveret vores toiletter ved Selskabslokalerne, så de nu er mere tidssvarende og præsentable. Næste projekt er nyt tag på klubhuset (fitness bygningen) Arbejdet er planlagt til uge 42+43. Betales af Gundsøllillehallen a.m.b.a.

Vores byggeprojekt arbejder vi stadigvæk på, planen er at bygge til for enden af klubhuset ned mod cykelstien/paddelbanerne. Hvis det lykkes at føre projektet ud i livet, ville det løse en del udfordringer for os. Bygningen bliver i 2 etager uden søjlegang, hvilket vil sige 2 store rum på hver ca. 320 m<sup>2</sup>. Fitnesscentret kunne flyttes til bedre lokaler, små hold så som bordtennis, dans, gymnastik ville ligeledes kunne flyttes ud i nye lokaler, det vil betyde at vi så får "frigjort" den store hal til større hold, samt mulighed for mere fordelagtige træningstider. Vi ville også få vores "gamle" klublokaler igen, hvilke vi i den grad mangler som det ser ud i dag. Så vi håber meget at det hele kommer til at gå op i en højere enhed.

I cafeteriet kan vi se en lille fremgang ift. Salg af "dagens ret", dejligt det går i den retning. Vi er dog stadigvæk ikke oppe på det niveau som er fundamentet for ordningen, så vi håber interessen forbliver positiv.

Hvad gør vi så for at opnå dette?

Vi har reklamer kørende ved Go On tanken, vi har lavet opslag på Instagram samt FB. Fra uge 44 og frem til

uge og med uge 51, tilbyder vi 12 faste "Bestseller" retter som vil køre i loop, så må vi se.

Samtidig tilbyder vi Juleplatte i december måned (fredags smørrebrød udgår). Juleplatterne vil kunne bestilles fra d. 28/11 2022. til d. 23/12 2022.

Juleplatten skal bestilles 2 dage før levering.

Med venlig hilsen  
Gundsøllillehallen



Juleplatten vil bestå af:

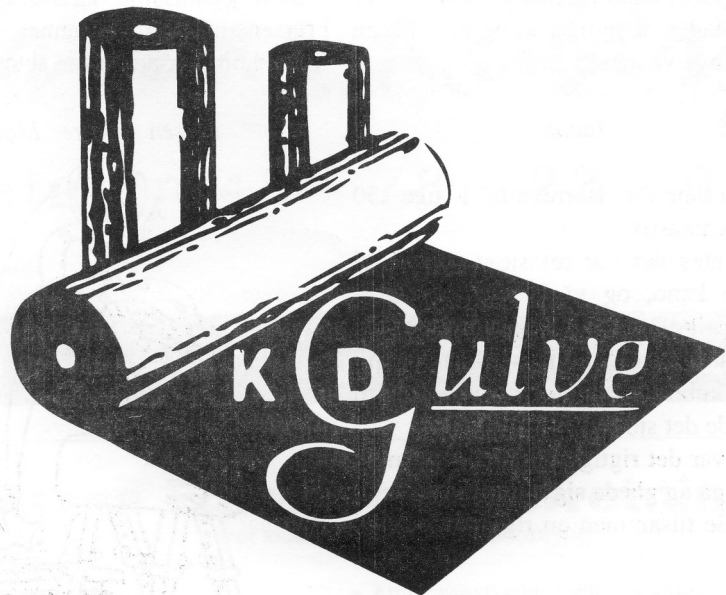
Karrysild  
Dyrlægens natmad  
Æg & rejer  
Roast beef  
Røget laks m. ægge stand & asparges  
Hjemmelavet frikadeller m. rødkål og surt  
Ost m. druer  
Brød, smør & fedt.

**Pris: 155.- Take Away 165.-**

Der er mulighed for tilkøb af Risalamande m. kirsebærsaucen for 15.- pr. kuvert.



## Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde  
**Telefon 46 37 35 34**

-medlem af



og

Gulvbranchens  
Vådromskontrol





# Bordtennis

Bordtennissæsonen blev skudt i gang i midten af september, og der har været høj aktivitet lige siden – d.v.s. der er masser af seniorspillere, men endnu ikke så mange ungdomsspillere, så vi har stadig plads til flere. Men deltagerne har det sjovt, se selv her:

Vi er startet op på turneringerne og har igen i år et serie 3 hold og et serie 4 hold, og afhængigt af efterspørgslen kan vi måske få lov at starte endnu et seniorhold op, hvis vi er hurtige. Til gengæld er der endnu ikke basis for et ungdomshold, men der bliver inviteret til "pointstævner" som er målrettet nybegyndere, og hvor alle

kan være med.

Bordtennis stillede som vanlig op til sportsfesten i Ågerup, til Lindebjergskolens Idrætsdag, og vi deltagere også i "Åben Hal" – arrangementerne. Og det er bare sjovt at spille og lege bordtennis, selv når man ikke er ret go` eller øvet i det – og jeg skal hilse og sige, at jo bedre du bliver, jo sjovere bliver det også!



Mikkel (i baggrunden, i den hvide T-shirt) er vores nye ungdomstræner.

På grund af vores deltagelse i Roskilde Festival har vi stadig mulighed for at holde kontingentprisen dér, hvor alle kan være med: Det koster kun kr. 620, + 4 timers "frivilligt" arbejde, at deltage i en hel sæson fra september til april. Det skal nemlig under ingen omstændigheder være prisen, som holder nogen væk fra verdens hurtigste (og sjoveste) sport.

Find os på GSG&IF's hjemmeside, eller på fb:

[www.facebook.com/Gundsøllille-Bordtennis](http://www.facebook.com/Gundsøllille-Bordtennis)

Vi glæder os til at se DIG også til bordtennis, i Gundsøllillehallens selskabslokaler, tirsdage kl. 18.30 – 19.45 for ungdom og 20 – 22 for seniorer.

Den Gamle Formand

## "Klinik KROP OG SIND"

"Krop og Sind" tilbyder massage, træningsforslag og samtaler til dig, som døjer med smerter eller ubehag - eller "bare" en af de dejligste kropslige oplevelser, du kan få: En helkroppsmassage med velduftende olier. Specialer: Piskesmæld, skulder - ryg - lændeproblemer.

Klinikken drives af en professionel terapeut og massør med ca. 20 års erfaring.  
Rekvirér brochure eller bestil tid hos:  
Johannes Michelsen, sygeplejerske  
Søager 7 · St. Valby · tlf. 3042 2885



# Offentlige foredrag i Naturvidenskab

Vi er i gang igen med livestreamingerne fra Aarhus Universitet.

Foredragene vises i Klublokalet i Gundløllehallen og starter præcis kl. 19:00, så vær klar lidt før.

Det er gratis og alle er velkomne.

Mere info: <https://ofn.au.dk/sted/463>.

Ved forudbestilling er der mulighed for at købe og spise din aftensmad i cafeteriaet inden foredraget og mulighed for at gå i cafeteriaet og få yderligere forsyninger i pausen.

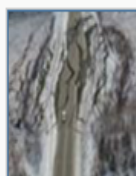
<https://gundsoelillehallen.dk/mad-bestilling/>.

Mere detaljeret beskrivelse af foredraget findes her:

<https://ofn.au.dk/sted/463>.

De sidste 3 foredrag i denne sæson er disse:

Mvh. Penelope



## Vores urolige klode

Ved geofysiker Bo Holm Jacobsen

1. november



## Fagre nye genetiske verden

Ved genforsker Jacob Giehm Mikkelsen

15. november



## Datalogien i din lomme

Ved datalogerne Kaj Grønbaek og Kasper Green Larsen

22. november



## Gymnastik

"Nyt fra gymnastik

Vi har for få frivillige i bestyrelsen. Der er derfor ikke noget nyt.

Ønsker du at være frivillig i gymnastikforeningen så henvend dig til bestyrelsen."

Mvh Magnus og Kimie



## Klinik for smådyr og heste

Dyreklinik v.

Dyrlæge Lars Rasmussen

Ågerupvej 10 \* 4000 Roskilde \* 4035 7008

Din lokale dyrlæge

### Klinikken tilbyder:

- Vaccination og sundhedsordning\*
- Avanceret billeddiagnostik, bla CT & MRI
- Kirurgi
- Kiropraktik
- Akupunktur herunder guldimplantation mod gigt
- Vagtordning
- Rabat på foder til hunde og katte

\*Hos VEQuine kan du tegne en sundhedsordning for dine dyr fra 139 kr. pr måned. Med denne unikke ordning sikrer du dit dyr bedst muligt mod unødige sundhedsproblemer. Læs mere på [www.VEquine.dk](http://www.VEquine.dk).

Certificeret i akupunktur og kiropraktik og fagdyrlæge i sygdomme for heste.

Du kan se mere om hvad klinikken tilbyder på [www.VEquine.dk](http://www.VEquine.dk) og på facebook siden 'VEQuine'



# Tennis

Så er sæsonen så småt ved at lakke mod enden. Træningen et slut for i år, men starter selvfølgelig op igen næste forår. Sæsonen afhænger af vejret, og vi håber vi kan fortsætte til november ligesom sidste år.

Vi havde d. 17/9 en slags klubturnering, hvor alle spille mod alle. Vejret var med os og solen skinnede fra start til slut. Vi sluttede af med at grille en pølse og slukke tørsten.



**Guldæblet** er en Rudolf Steiner børnehave og vuggestue, beliggende i smukke landlige omgivelser nord for Roskilde i Ågerup,

Vi har plads til 26 børnehavebørn og 12 vuggestuebørn.  
Vi er 8 faste voksne.

Vores pædagogik bygger på Rudolf Steiners menneskesyn og pædagogik, hvor vi værner om barnets naturlige væsen og lader barnet leve i en verden af fantasi og eventyr.

Besøg vores hjemmeside <http://guldaeblet.dk/> eller ring for at aftale et besøg på 46782369

med venlig hilsen Guldæblets personale.



Bolund Gruppe

## Vil du også være med?

Kom og prøv en aften med os. Du er velkommen til at møde op eller kontakte en af lederne for at høre mere om, hvad vi laver.

Vi holder til i spejderhytterne på Hestemarken, Gundsøllille:

<b>Familiespejder (3-6 årige)(lige uger)</b>	Søndag kl. 10.00-12.00
<b>Bævere (0.-1. kl.):</b>	Mandag kl. 17.00-18.30
<b>Ulve (2.-3. kl.):</b>	Mandag kl. 18.00-19.30
<b>Junior (4.-6. kl.):</b>	Mandag kl. 18.00-20.00
<b>Trop/Spejdere (7.-9. kl.):</b>	Mandag kl. 18.00-20.00
<b>Senior (9-10. kl.):</b>	Mandag kl. 18.30-20.30
<b>Rovere og Ledere (Over 17 år):</b>	Mandag kl. 18.30-20.30

Møderne er baseret på en blanding af spejderarbejde, leg og hygge. Vi tager på weekendture mindst et par gange om året, hvor der er muligt for at prøve kræfter med mange dele af spejderarbejdet.

Kontakt: Bævere:	Ole	tlf. 21327317	
	Ulve:	Jens	tlf. 30681466
	Junior+Spejdere	Jeanette	tlf. 51829084
		Henrik	tlf. 23867233

NYHED –  
FAMILIESPEJDER: 3-6 ÅRIGE MED MOR OG/ELLER FAR – HVER SØNDAG I LIGE UGER FRA KL. 10.00-.1200

Læs mere på <http://bolundgruppe.dk/> eller find os på Facebook - Bolund Gruppe



# Håndbold

Vores håndboldspillere har nu begyndt træningen igen efter sommerferien og vinterturneringerne er så småt ved at starte igen. Vi har desværre sagt farvel til mange U9-mix spillere, så dette hold er ikke blevet oprettet efter sommerferien, ligesom der er meget få spillere på vores U11-U13 hold. Vi har fået en ny træner for damesenior, og det er vi meget glade for. Velkommen til Ann.

Årgangen U5 – U8 mix består i dag af 12 spillere fordelt på alle aldersgrupper. Der leges med en bold og der spilles håndbold til 2 mål, hvor alle vil være målmand/kvinde. Skulle andre børn i den alder have lyst til at prøve håndbold, spilles det tirsdag fra kl. 16 – 17.

Drengene i årgangen U11 – U13 er desværre en smal trup, som i dag kun består af 6 spillere som flittigt kommer til træning 2 gange om uge. På grund af den smalle trup har vi ikke rigtig været i kamp endnu. Skulle der være nogle drenge eller piger i alde-

ren 11 – 13 år som har lyst til at prøve håndbold, er de velkomne tirsdag fra kl. 17.15 – 18.30. Alle kan komme til gratis prøvetræning 3 gange.

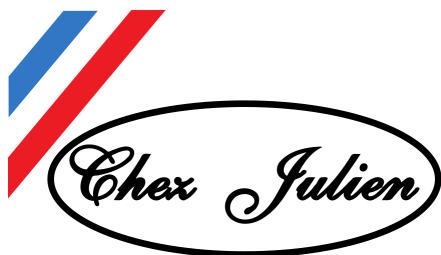
Damesenior hold spiller nu i serie 2, bl.a. på grund af afgang af spillere, truppe består i dag af 12-14 spillere. Hvis du har lyst til at spille håndbold eller vil tage bolden op igen efter en pause er du meget velkommen i hallen tirsdag fra kl. 20 - 22.

Vores oldgirls er begyndt at spille five-a-side, der er en relativt ny håndboldvariation, der er for dem, som stadig har lyst til at spille håndbold uden for meget kropskontakt, og lyst til action og boldspil med meget bevægelse. Vi har lavet facebook opslag m.v., hvilket p.t. har givet os 6-7 nye spillere, nogle har spillet før, andre har aldrig spillet håndbold, så der er plads til alle der er fyldt "lyv-og-tyve" (30+). Five-a-side spilles onsdag fra kl. 19 – 20.30.

Den 11/11, 18/11 og 25/11 skal håndboldafdelingen på Margre-

theskolen og være med i Idræt ind i skolen fra kl. 8.10 – 9.10, hvor vi spiller håndbold med 2 klasser fra 0. årgang.

I disse tider med nedgang i medlemstal skal der stadig penge i kassen, så søndag den 11. september mødtes vi 14 børn og voksne for at samle affald for Ren Natur, hvor vi samlede affald langs Lindebjergstien til St. Valby og ved Lindebjergskolen. Det blev til en hyggelig eftermiddag i lokalområdet, ca. 10 sække med affald og et godt tilskud til klubkassen.



Fransk vin og specialiteter  
[www.chezjulien.dk](http://www.chezjulien.dk)

*Jeg glæder mig til at se dig snart i butikken*



Gundsøllevej 26A, 4000 ROSKILDE - CVR 41282029  
Tlf: 50 35 23 00 - Mail: [info@chezjulien.dk](mailto:info@chezjulien.dk) - [f/ChezJulienDK](https://www.facebook.com/ChezJulienDK)

4000 ROSKILDE  
**Søgaard Gartneri**



TLF. 22202941

**GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)**

Åbent alle dage fra  
kl. 8-19



# Badminton

**Ny sæson 2022-2023**

**Badmintonsæsonen er også startet i Gundsøllelehallen.**

Vi spiller badminton igen, og hvis du kunne tænke dig også at spille med, så kom og prøv to eller fire sammen. Vi har primært ledige baner kl. 21.00 – 22.00 i øjeblikket.

Udover at spille sammen i Gundsøllelehallen er der også muligheder for at deltage i motionsturneringer mod andre klubber gennem sæsonen.

## Spil for voksne

Du kan leje baner, hvis I er to eller fire m/k'er som gerne vil spille fast sammen en hel sæson.

Baner udlejes på timebasis, i perioderne **mandage kl. 19.00 – 22.00**.

## Priser for sæsonen til 2023 :

Singlebane **pr. spiller** : kr. 1200,-  
excl. bolde (kontingent 750 + samlet baneleje 900)

Doublebane **pr. spiller**: kr. 975,-  
excl. bolde (kontingent 750 + samlet baneleje 900)

**Spil og træning for børn og unge under 25 år**

Børn og unge spiller **mandage kl. 18.00 – 19.00**.

Pris for sæsonen til 2023 med træning og spil for børn og unge : :  
**kr. 350,- incl bolde**

Har du spørgsmål om badminton, tilmelding og spil i Gundsøllelehallen, kan du skrive en mail til [fjerbold.gsgif@gmail.com](mailto:fjerbold.gsgif@gmail.com)

Skriv også gerne med ønsker, idéer, eller hvis du skulle have en træner for børn og unge gemt i dig.

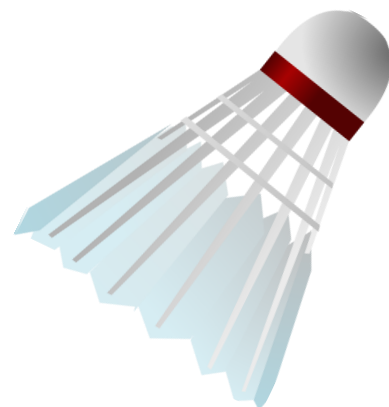
Vi tilbyder gerne uddannelse og kursus eller lignende efter behov og ønske.



**2pluxx**

Formstøbte høreværn til jagt, skydning, motorcykler, industriarbejde, flyrejser, svømmepropper til "øreborn" m.m.  
Fra kr. 550,00  
Se mere på [www.skytteudstyr.com](http://www.skytteudstyr.com) eller kontakt 2pluxx på **4119 2007**

Skytteudstyr.com, Brøndbakken 3, Herringløse, 4000 Roskilde



# Bestyrelsen

		Telefon:	Email:
<b>Formand</b>	Johnny Magnussen	2970 0000	formand@gsgif.dk
<b>Næstformand</b>	Anne Hossy	2962 8619	Hossy-vange@privat.dk
<b>Kassører</b>	Susanne Grøndahl	2927 3045	sg.krica@hotmail.com
<b>Sekretær</b>	Karina Hou Larsen	2615 5461	Karina@gsgif.dk
<b>Udv. Medlem</b>	Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
<b>Suppl.</b>	Penelope Andersen	2787 5656	penelope.andersen@gmail.com
<b>Suppl.</b>	Morten Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
<b>Aktiv mandag</b>	Fmd. Judith Elmlund Medl.ansv. Lis Pedersen	4071 0695 2857 7628	Judith@elmlund.dk jolie@privat.dk
<b>Badminton</b>	Fmd. Bo Michael Hansen Medl.ansv. Joe Pedersen	5325 5525 2013 8524	bonypost@gmail.com joe@flemming.net
<b>Bordtennis</b>	Fmd. Johannes Michelsen Medl.ansv. Vagn R. Hansen	3042 2885 3011 0668	johannesml@yahoo.com vagn.r.hansen@gmail.com
<b>Fitness</b>	Fmd. Kristina Grøndahl Larsen Medl.ansv. Jens Larsen	3038 0352 2575 4884	fitness@gsgif.dk jl.trade@hotmail.com
<b>Fodbold</b>	Fmd. Nicolaj Pergl Medl.ansv. Dorte Grøndal	4028 3750	formand@gundsollille.dk kasserer@gundsollille.dk
<b>Gymnastik</b>	Fmd. Kimle Nielsen Medl.ansv.	5071 0540	kimlenielsen@gmail.com
<b>Håndbold</b>	Fmd. Magnus Rohde Medl.ansv. Susanne Grøndahl	2992 2980 2927 3045	magnus.rohde@gmail.com sg.krica@hotmail.com
<b>Skydning</b>	Fmd. Poul Lamhauge Medl.ansv. Morten Rasmussen	4119 2007 2987 7066	poul@lamhauge.dk mprasmussen@gmail.com
<b>Tennis</b>	Fmd. Tine Mikkelsen Wibholm Medl.ansv. Guril Vittrup	4078 2063 2019 8065	tinewibholm@gmail.com guril.vittrup@gmail.com
<b>Materialeforv. og leje af flag</b>	Poul Nielsen	2812 0037	flepoul@gmail.com
<b>Fanebærere</b>	Palle Jensen Vagn R. Hansen	2010 1186 3011 0668	pallekrantzjensen@gmail.com vagn.r.hansen@gmail.com
<b>Sportsfest</b>	Ragna Hjelmggaard	2629 8112	sportsfest@gsgif.dk
<b>Festivaludvalg Eat Beer</b>	Jens Larsen Morten Rasmussen	2575 4878 2987 7066	jl.trade@hotmail.com mprasmussen@gmail.com
<b>GIVs bestyrelse</b>	Fmd. Jette Palmquist Kass. Ole Kristoffersen	4678 2033	jpok@digmail.dk
<b>Idræts-tankens bestyrelse</b>	Fmd. Per Lassen Kass. Hanne Egholm	6120 0413 4021 0411	per@gsgif.dk hanne.egholm@outlook.dk
<b>Gundsøllillehal- len</b>	Store Valbyvej 248A, 4000 Roskilde	4678 7064 2374 7064	kontor@gundsøllillehallen.dk www.gundsøllillehallen.dk
<b>Kvartalsnyt</b>	Per B. Lassen	5146 5170	kvartalsnyt@gsgif.dk

**Kvartalsnyt udkommer næste gang ultimo marts 2023**

**Deadline for indlæg er d. 27. februar 2023 til kvartalsnyt@gsgif.dk**

**Støt vore  
annoncører  
de støtter os**

**Køb dit brændstof i Ågerup og støt Gundsøllille SG&IF**

**GO'ON I  
ÅGERUP DRIVES  
AF IDRÆTS-TANKEN,  
SOM ER EN STØTTE-  
FORENING FOR  
GUNDSØLILLE  
SG & IF**

**Go'on**

GO'ON ÅGERUP  
GUNDSØLILLEVEJ 7, ÅGERUP  
4000 ROSKILDE

HOLDER DE LOKALE KØRENDE