

KvartalsNyt

48. årgang nr. 2

August 2023



Sportsfest 2023

torsdag den 17. august—søndag den 20. august

Så er det ganske vist! Sportsfesten bliver en realitet igen i 2023.

Vi skal alle sammen til den gode gamle sportsfest - og så alligevel ikke helt. For i år er sportsfesten arrangeret af nye kræfter, og dermed følger der også et par nye tiltag med. Men bare rolig, det er stadigvæk det samme sted, de samme søde mennesker og det samme kolde øl som vi kender.

Af kendte aktiviteter kan bl.a nævnes hoppeborgene, skydeteltet, campingbaren og live musikken om lørdagen. Men der er også kommet nyt til, og i år skal vi f.eks smage på dejlig vin leveret af den lokale vinhandler Søren, smage på dejlig mad leveret af den lokale cafe ejer Jordana og kaste ærteposer efter en flødebollekanon lavet af den lokale husbygger Kasper.

Vi skal bygge og flyve med raketter sammen med landsbyrådet, cykle byen rundt med Social-ride og vaske vores børnescootere og el biler i børnevaskehallen.

Der vil være fodboldturnering, den hæderkronede rundboldturnering, oppustelige fodbold og panna baner og både voksen og børne-loppemarked!

Der vil også være et par ændringer i de sociale spilleregler end de kendte, da vi har lavet et par ændringer.

Fredags diskoteket er nu for alle børn fra 5-10 kl. fra musikken starter til den slutter.

Lørdag vil ikke længere være "forbudt for børn" fest, men et fælles "bring your own meat" grillearrangement hvor alle er velkomne. Man køber tilbehøret i vores tilbehørsbar, som cafe Wibholm står for.

Dermed ikke sagt at man ikke kan holde en god fest om lørdagen alligevel, det er vi sikre på at det bliver - for "Rainey and the gravey Train" kommer og spiller livemusik, så teltdugen letter lige indtil vi går hjem. Eller går videre til efterfesten på Cafeen.

Og søndag er dedikeret til hygge og afslapning, da man kan komme ned og få en "tømmermands cocktail" bestående af en pizza slice, en cola og en panodil til håret.

Derudover vil vi stille playstations til rådighed så man kan tage en spil Fifa mod naboen mens man lytter til bløde chill out toner på anlægget, og gør sig mentalt klar til en hård mandag.

Der vil være aktiviteter til både store og små igennem alle 4 dage, så kom med til sportsfest og vær med til at fejre fællesskaber og glæden ved at bo i vores lokale paradis!



Aktiviteter med tilmelding

Der vil være enkelte aktiviteter med tilmelding :

-Rundbold turneringen - Skriv en mail til lenm@holb.dk hvis jeres vej vil stille et hold.

-Vinsmagning - 2 hvid, 1 rosé og 3 rød - pris 80 kr.
Tilmelding på sh@vikalivino.dk, senest torsdag aften - betaling ved tilmelding på mobile pay 90142

* Familie grill aften lørdag - Tilmelding i Camping baren fra Torsdag eller direkte til Jordana på Cafe Wibholm

* -Loppemarked for voksne - En stand koster 50 kr. tilmelding til Kien.mikkelsen@gmail.com og mobilepay til 23504

-Loppemarked for børn koster ikke noget, men SKAL være drevet udelukkende af børn, med legetøj og lignende varer til børn.(mor eller far må gerne hjælpe).

Vi ses til sportsfesten!!

Hilsen GSGIF og sportsfest udvalget Jeanett, Thomas, Kien og Kim.



Se programmet
på side 4-5



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

Så er sommeren ved at være forbi, og endnu en gang skal der lyde et KÆMPE TAK til Eat Beer udvalget samt de mange medlemmer og andre frivillige, der har været med til at hjælpe Eat Beer på Roskilde Festival og forhåbentlig til en succes endnu en gang.

Vi kender ikke resultatet endnu, men håber at det endnu en gang bliver et væsentligt beløb til foreningens drift. I har alle ydet en stor indsats for alle medlemmer i GSG&IF! - Foreningen kan ikke takke jer nok for at i bruger jeres fritid og egne ressourcer på at give resten af idrætsforeningens medlemmer et økonomisk tilskud, Tusind tak for det!

Der bliver igen sportsfest i Ågerup! Fra den 17. til den 20. august 2023, Ågerup

sportsplads vil igen i år blive omdannet til Danmarks hyggeligste sportsfest, med boder, hoppeborge, legeplads, idræt, mad, fest og meget andet..... Hvis du ikke er på ferie, så SKAL du bare komme og mærke stemningen!

Uanset om du er medlem i GSG&IF er du meget velkommen og Sportsfest udvalget ser meget gerne hvis du kan give en hjælpende hånd, der er super mange opgaver, så selv den mindste hjælp kan bruges.

På Facebook kan du under Sportsfestens Venner melde dig til opgaver.

Vi har en super dejlig forening og dette kan kun lade sig gøre, grundet alle de frivillige hænder som bærer GSG&IF.

Der er altid brug for en hjælpende hånd, så hvis du kan afse lidt tid til at hjælpe så kontakt mig endelig, så finder vi ud af sammen hvad du kan hjælpe med. Alt hjælper, om det bare er at rydde op efter en juletræsfest, sportsfest eller være træner/leder er ikke det vigtige, bare det at du viser at du også synes, at vores forening er god og du derfor gerne vil hjælpe til i det omfang du magter er det vigtigste. Håber at høre fra dig! Fortsat rigtig GOD SOMMER!

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

Jordvarmespiralen

Den kompakte pladsbesparende løsning til jordvarmeanlæg.

Jordvarmespiralen er den ideelle løsning hvis der er for lidt plads i haven til en horisontal jordvarmeløsning.

Jordvarmespiralen kan med fordel anvendes til både nye byggeprojekter og renoveringer.

Er også ideel til passiv køling af huset.

En jordvarmespiral kan udvinde op til 1200 W alt efter jordtype.

Ring på 40 56 24 77 eller skriv til poul@bpcool.dk

Jordvarme Spiralen ApS

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 - Gundsølille





Program

Torsdag d. 17/8 - Åbningsdagen

Vi skyder sportsfesten igang med en god omgang Banko og masser af fodbold!

Kl. 17- pladsen åbner med bar, mad, boder, hoppepuder o.l

Kl. 17 - Åbningstale v. udvalget

Kl. 16:30-18:30 fodbold træning

Kl. 18.00 Social Ride - Racercykel løb på 40 km omkring Ågerup.v. Anders Cordtz

Kl. 18:30 Banko, pladesalg fra kl. 18.00

Kl. 19-21 Fodboldkamp "Torsdags Champen"

Kl. 18.00-21.30 Søm-spil - hygge rundt om træklodsen

Kl. 21.30 Pladsen lukker



Fredag d. 18/8 - Ungdomsdagen

En dag med Turnering, høj musik og glade unge mennesker

Kl. 17- pladsen åbner med bar, mad, boder, hoppepuder o.l

Kl. 17-19 Landsbyrådet åbner sit lille telt

Kl. 17-24 Vikalivinos Vinbar er åben

18.00-23.30 Søm-spil - hygge rundt om træklodsen

Kl. 18:30 Rundboldturnering - kampen mellem vejene

Kl. 19.00 Vinsmagning v. Søren fra Vikalivino

Kl. 19:30-24:00 Diskotek for de unge v. "DJ Mikkel Nymark"

Kl. 20:30-21:30 Happy Hour i baren

Kl. 24.00 Pladsen lukker - og efterfesten starter på Cafe Wibholm





Program

Lørdag d. 19/8 - Fest dagen

En dag med gang i den, sport og højt humør i teltet!

- Kl. 9:30 -pladsen åbner med bar, mad, boder, hoppepuder o.l
- Kl. 10-17 Kom og vask din scooter i vores børnevaskehal
- Kl. 10-15 Bolund Spejderne laver bål, snobrød og karrusel
- Kl. 10-15.30 Fodbold stævne
- 15.00-17.00 Raketbyggeri v. landsbyrådets telt
- 15.30 - 17 håndbold / håndbold fitness
- 17.00-18.00 Raketflyvning v. landsbyrådet
- 18.00-23.30 Sø-m-spil - hygge rundt om træklodsen
- Kl. 18:00-20:30 Familiegrill, medbring eget kød, grill det og køb tilbehøret i den store tilbehørsbuffet
- 21-01 Fest kongerne "Rainey and the gravey train" spiller op til dans
- 20:30-21:30 - Happy hour i baren
- 01.00 Pladsen lukker - og efterfesten starter på Cafe Wibholm



Søndag d. 20/8 - Chill out dagen

En dag med bløde rytmer fra højtaleren til at runde et par gode dage af!

- Kl. 10:00 -pladsen åbner med bar, mad, boder, hoppepuder, o.l
- Kl. 10:00-15:00 Voksen Loppemarked (kom og sæt op fra kl .9.00)
- Kl. 10:30-15 fodbold turnering for de unge i byen - Tilmelding fra kl. 10.00
- 12-15 børneloppemarked (voksne forbudt)
- Kl. 10-15 Fifa turnering
- Kl. 15:00 Tak for denne gang og på gensyn



HALFEST 2023

REJS MED TIL...

COSTA DEL GUNDSØ

LØRDAG DEN 7. OKTOBER!



Flyet letter mod sydligere himmelstrøg kl. 17.30 fra Gundsøllillehallen...

...Og når vi rammer Mallorca, vil de danske rejseguider byde jer velkommen og sikre jer en sikker rejse til...

SPANSK INSPIRERET GRISEFEST

Så find sommertøjet frem og kom og spi(e)s skøn tapas og helstegt pattegris med lækkert tilbehør...

...Som altid kan drikkevarer købes i baren, men det er også muligt at købe barkuponer ved billetsalget...



Halfesterne har været sat på pause de senere år pga. Corona, men i 2023 er hallen igen klar til at slå dørene op til en brag af en halfest i **Gundsøllillehallen**.

Temaet bliver **Spansk-inspireret Grisefest**, hvor "halfestudvalget" på bedste vis vil sikre, at ca. 300-400 lokale "flyves" til "Costa del Gundsø" til en **overdimensioneret sommerfest**.

Idéen om at rejse til **grisefest på Mallorca** blev til på en kold vinteraften i februar, og selvom "halfestudvalget" håbede på stor tilslutning til arrangementet, så er **den massive opbakning**, som arrangementet allerede har fået, kommet som en **glædelig overraskelse**.

Billetsalget startede inden sommerferien, og det er gået **over al forventning**. På nuværende tidspunkt er der solgt over **260 billetter** til arrangementet, men der er stadig ledige pladser.

Hvis du **også har lyst** til at deltage i halfesten, og du endnu ikke har købt billet, så starter **billetsalget** op igen **tirsdag d. 22. august** i Gundsøllillehallen

Vi glæder os til at en **fornøjelig aften** med jer og håber at se så mange som muligt **d. 7. oktober**. Mange sommerlige hilsener

Peter, Pia, Ragna og Jens O.

Wibholm Aut. El-installatør



Privat

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

Wibholm Aut. El-Installatør startede op i 2013. Vi er i dag 3 ansatte -Nicklas 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.

Store Valby

info@wibholmel.dk

Tlf 20612069

www.wibholmel.dk

Idræts-tanken

GO'ON tanken i Ågerup er siden 2015 blevet drevet af en støttegruppe for GSG&IF, Idræts-tanken, der dermed indtil videre har indtjent og ud-delt næsten en ½ million til anskaffelser, arrangementer eller ture i idrætsforeningen til glæde for medlemmer i alle afdelinger samt i hovedforeningen.

Blandt anskaffelser kan nævnes igangsætning af fitness, kompressor og elektroniske skiver i skydning, airtrack til gymnastikken, etablering af overdækket fitness-hall, nye bordtennisborde, boldrenser til håndbold og meget mere.

Leverancen af brændstof og teknisk support af tanken drives af benzinselskabet GO'ON

Alt dette skyldes to årsager: først og fremmest, at Go'on's mange kunder fortsat køber deres benzin og diesel lokalt for dermed at støtte tanken. Vi værdsætter virkelig de mange, der siger, at de helt bevidst trækker indkøbet så de kan fylde brændstoffet på her i Ågerup.

Vi satser på, at vi her sidst i august holder vores salgsarrangement med mulighed for stor rabat ved køb af brændstof, varme pandekager og en



kop kaffe. Vi glæder os til at se jer mellem kl. 11. og 14 den 26. august (forbehold for datoen, se opslag på tanken)

FRISØR & STYLIST

RUBERG

STYLE

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01



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

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

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 højtryksrense
- Flisearbejde

46 78 75 85

Langbjerg 8 · 4000 Roskilde · Mobil 30 37 33 20

**Støt vore
Annoncører**

De støtter os

Aktiv Mandag

3 nye petanquebaner

Mandag den 19. juni blev GSG&IF's 3 nye petanquebaner officielt indviet.

Banerne er beliggende Store Valbyvej 248 A – lige ved indkørslen til Lindebjergskolen – og "afløser" de 2 tidligere baner nær padelbanerne.

Petanquebanerne benyttes p.t. primært af AKTIV MANDAG's medlemmer.

Når vinter sæsonen afsluttes ultimo april, rykker en del af os udenørs, og sommeren igen spilles der så petanque om mandagen fra kl. 10 til kl. 12.

Vi er 8-10 stykker, som spiller jævnligt – men da det er helt frivilligt, sker det også, at vi er færre.

Har du lyst til at prøve, så kontakt evt. undertegnede, så du sikrer dig, at du møder andre spillere. Og udstyret skal du ikke tænke på – vi råder over flere sæt petanquekugler.

Er man medlem af AKTIV MANDAG i vintersæsonen, koster det ikke ekstra at spille petanque.

Vi håber, at de nye baner kan give flere lyst til at spille petanque – og også meget gerne lyst til at være med i vintersæsonen, hvor vi indendørs laver noget let gymnastik, spiller floor-ball, badminton, bob, billard m.m., og frem for alt – hygger os sammen med hinanden.

AKTIV MANDAG er for alle over 60 år – se mere om os her: <https://www.gsgif.dk/aktiv-mandag>

Venlig hilsen

Johnny Hansen

Formand for AKTIV MANDAG

Mobil: 23 20 84 62



Tim Fra Nordea Roskilde overrakte på vegne af Nordea fonden en herlig check, der har finansieret de meget flotte baner. Modtagerne her er Susanne Grøndal fra GSG&IF's bestyrelse og Johnny Reinhold Hansen fra Aktiv Mandag



Banerne er til rådighed, hvis I får lyst til et spil petanque. Måske er der stemning for at starte en afdeling op, så kontakt GSG&IF

Fodbold

Årgang 2018-19 er startet!

Fodbold for de mindste er startet i Gundsøllille. Vi har startet træningen før sommerferien da efterspørgslen har været stor, men vi starter officielt først op efter sommerpausen, hvor de mindste også vil kunne blive tilmeldt 3 personers stævne.

Vi leger mest med bolden i denne alder og mor og far er ikke langt væk hvis der skulle blive behov for dette.

Vi træner hver torsdag kl. 16 -16-45.

Hvis der er spørgsmål kan i henvende jer til træner Simon Lund på tlf. 40270283.



Gymnastik

Wauw – sikke en flot opvisning i Gundsølliehallen lørdag d. 22. april 2023, hvor trænerne, hjælpetrænere og gymnaster viste, hvad de har lavet i den forgangne sæson. Vi kunne se, hvordan Familiefræs kom ræsende ind på små scootere og hvordan Ramasjang løb i fuld fart med højt humør over redskabsbanen. Foreningens to springhold viste flotte spring, håndstand, balanceøvelser mv. til god musik.

Dancefit/ zumba fik både børn og voksne fremmødte til at danse med, inden de selv tog over med gode danseserier.

Udover vores egne hold, så var der både gæstehold fra U-turn, hvor flere lokale unge og voksne danser samt et gæstehold med dygtige spring- og rytmegymnaster. Ingen opvisning uden gymnaster, trænerne, hjælpetrænere og tilskuere, men en stor tak

Forårsopvisning 22. april

også til de frivillige hænder og hallens personale, som satte prikken over i'et.

Husk at gå ind på hjemmesiden eller gymnastikkens FB-side og se de mange flotte billeder fra dagen.



FRANX
re^oling

**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



**Den kommende sæson
2023/24 starter
op i uge 34
– følg med på hjemmesiden for tilmelding!**

Tennis

Så er tennis-sæsonen endelig skudt godt i gang. Banerne er endelig trampet godt til og de har fået det vand de havde brug for.

Vi havde lidt opstartsproblemer, grundet det danske vejr og den lunefulde frost.

Torsdags træningen er også godt i gang. Det bliver slået mange sjove og hårde slag, og ikke mindst grinet en del.

Alle kan være med, og tak til Peter Karlsen for din tålmodighed.

Vi har desværre igen haft ubudne gæster som syntes det

er sjovt at ødelægge ting ved vores klubhus/baner.

I august måned afholder vi igen vores lille hyggelige klubturnering, hvor vi slutter af med at grille og hygge ved banerne.

Har du lyst eller har vi vagt din interesse, så hold dig ikke tilbage med at kontakte os.

Mange sommerhilsner

Gundsøllille Tennis

Tine Wibholm



Gymnastik

Åben Hal

Gymnastik var med til Åben Hal i April – et forrygende arrangement der bliver til i samarbejde mellem Hallen, Klub Impulsen og Idrætsforeningen



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Hal	De små springere kl 16-17		Ramasjang kl 16.30-17.15		
Hal	De store springere kl 16.30-18 (de starter i selsabslokalet kl 16.30)		Familiefræs kl 17.30-18		
Selskabslokalet	Blid bevægelse kl 17-18	Yoga (i samarbejde med Fitness) kl 16.30-17.30	Børnedansehold kl 17-17.45		
Selskabslokalet	Puls & Styrke kl 18-19.30		Zumba kl 18-19		
Selskabslokalet			Yoga kl 19-20.15		

Fodbold

Den første fredag i marts proppede Gundsø Lille Ung Senior bilerne til randen og satte kurs mod den lille sønderjyske by, Broager. 25 spillere, 2 trænere og Gundsø Sunside's formand – allesammen indlogeret i Adventure-skolens hal, som vi havde været heldige at kunne låne weekenden over. Trætte og stivbenede tog vi os kærligt af de sandwichens, Gundsøllehallen havde smurt til os.



Gundsø Ung Senior på udebane

Efterfølgende stod den på fri leg i form af gris, basketball, quizzer og lidt drengestreger. Oven på en aften med højt humør troede vi, at vi skulle have en god nats søvn – men vi blev klogere. Er I klar over, hvordan det runger i en sportshal, når et snorkeorkester spiller op?

Vi blev jaget tidligt ud af fjere på en råkold og stormfuld lørdag morgen, hvor truppen begav sig ud på en spadseretur til Skelde Strand. Det skulle vise sig at være mere en militærøvelse end en gåtur med de vejrforhold. Tilbage i hallen fik vi fyldt depoterne op og kørte ind til Sønderborg. I Sønderborg bød programmet på byvandring om formiddagen inden vores kontroversielle besøg på Bone's. Det kan ikke være mange superligaklubber, der overvinder 250 gram okse-



mørbrad og en balje sovs 3 timer før kampstart – vi rundede naturligvis også softicemaskinen, inden vi smuttede.

Få timer senere var vi så småt kommet os over frostskaderne fra morgens gåtur og stod klar til kamp mod Broager fra Jyllandsserien. En jævnbyrdig og tempofyldt fodboldkamp, hvor vi i sidste ende måtte se os slået med resultatet 3-1. Vi kunne be-

Tal med en bank,
der forstår dig

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



sparnord



stemt være vores indsats bekendt og 3-1-målet, der punkterede kampen, kom først med få minutter tilbage.

Efter kampen var der fællesspisning med modstanderholdet i deres klubhus inden vi spillere tog på Heidis Bier Bar i Sønderborg. Vi måtte dog lige vente et kvarters tid udenfor, da vi lige havde overset, at det var ladies night indtil 22:00.

Vi kom omsider indenfor og fik bragt balance i regnskabet – Gundsø Ung Senior nappede selvfølgelig en udebanesejr i den famøse tredje halvleg. Sønderborg 1-1 Gundsø lille.

Kæmpe tak til Idrætstanken som har støttet så stort på turen

Tak til sponsorer

GSG&IF

Mortensen Media

El Sikring



PinseCup U11 fodbold 2023

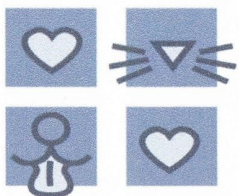
Drengene fra årgang 2013 og 2012 deltog i årets pinsecup i Nykøbing.

12 drenge og 4 voksne var med da 176 hold og mere end 2000 deltagere indtog boldbanerne omkring Nykøbing.

Det blev til en flot 9. plads og drengene havde en fantastisk weekend, hvor fodbold og det sociale gik op i en højere enhed.

En stor tak til Tanken i Ågerup og Gundsø lille fodbold som støttede denne tur.

Ønsker du at være en del af Gundsø lille fodbold så se mere på www.gsgif.dk/fodbold



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
for tilbud, kurser og arrangementer

Skolegyden 3, 4000 Roskilde Tlf. 29790609

Fitness

Der er også plads til dig!

GSG&IF Fitness er det lokale fitnesscenter under GSG&IF. Vi er organiseret som en underafdeling til GSG&IF og vi er en del af DGI's Bevæg dig for livet – Fitness. Vi er et alternativ til de kommercielle fitnesscentre. Driften varetages af et fitnessudvalg bestående af 5 frivillige, som vælges på vores årsmøde i februar hvert år. Det betyder, at vil du have medindflydelse på vores strategi, aktiviteter mv., så mød op og deltag i vores årsmøde.

Har du lyst til at se vores fitnesslokaler inden du melder dig, så er det muligt den 3. torsdag i hver måned. Du tilmelder dig på vores hjemmeside: www.gsgif.dk/fitness eller www.motivu.dk. Hvis torsdag ikke passer dig, så send en mail til fitness@gsgif.dk så finder vi en anden dag og tidspunkt, der passer.

Du kan følge med i vores aktiviteter mv. på vores facebookside: <http://www.facebook.com/GundsolilleFitness>

Velkommen til GSG&IF Fitness

Interessen for at dyrke fitness i et lokalt fitnesscenter vokser og vokser igen. Vores medlemstal er vokset med 41% siden COVID-19. Seneste medlemstal fra vores medlemssystem CONVENTUS viser, at der er kommet 105 flere medlemmer siden COVID-19.

Vi er i skrivende stund oppe på over 360 medlemmer, hvilket er tæt på det højeste medlemstal i fitness. Nedenfor finder du en graf over vores medlemstal fordelt på alder og køn:

Som du kan se nedenfor, er vores primære medlemmer mellem 25 – 60 år. Vi har

flest mandlige medlemmer mellem 15 – 24 år, men det tipper mellem 25 – 60 år, hvor vi har flest kvindelige medlemmer. Over 60 år er det meget tæt på ligelig fordeling mellem mandlige og kvindelige medlemmer.

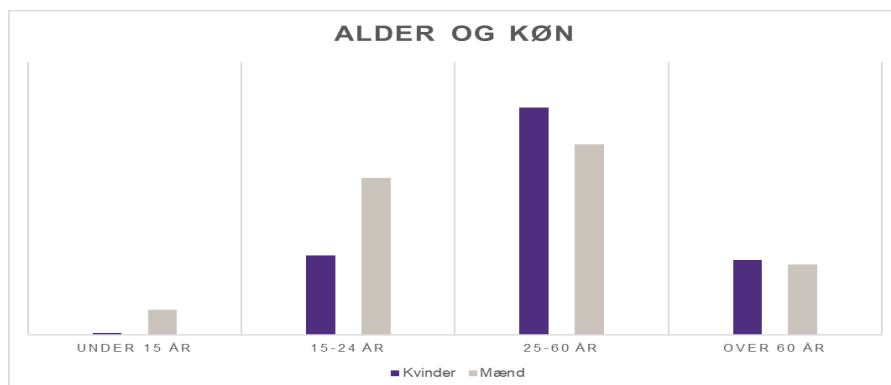
Hvis du har spørgsmål, så er vi klar til at hjælpe dig.

Med venlig hilsen

Kristina Grøndahl Larsen

Formand, GSG&IF Fitness

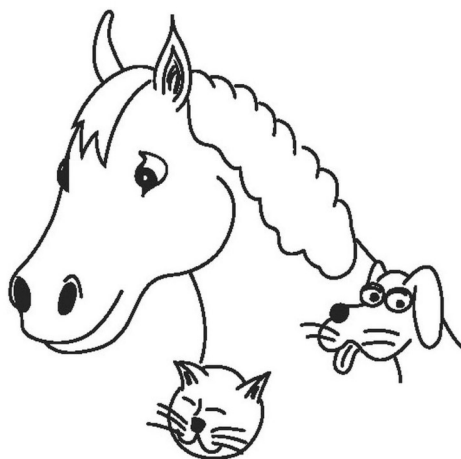
Kan kontaktes på: fitness@gsgif.dk eller 3038 0352



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



IAVC certificeret i kiropraktik til hest og hund



Fitness

Firmaaftale til fitness

Giv dine ansatte en sundere hverdag!

I januar 2023 lancerer vi et nyt tiltag i GSG&IF Fitness, hvor vi giver virksomheder mulighed for at tilbyde deres medarbejdere mellem 25 – 67 år et billigere fitnessmedlemskab.

Hvis 5 kollegaer fra samme virksomhed er medlem af fitness, kan I alle træne til DKK 100,- om måneden – Normalpris: DKK 125,-. Medlemskabet giver mulighed for fri styrke-, kredsløbs- og funktionel træning i hele vores åbningstid, samt mulighed for at deltage på hold.

Som virksomhed får I jeres eget betalingslink, som medarbejderne skal tilmelde sig, når de har oprettet en medlemsprofil med deres firmamail. Dermed betaler medarbejderne selv for deres medlemskab, og der er uden administration for jer som virksomhed.

Der skal til enhver tid altid være 5 aktive medlemmer under en firmaaftale, for at der kan trænes til en reduceret pris. Så skynd dig ud og prik dine kollegaer på skulderen og få jer oprettet. Hvis I kommer under 5 medlemmer, får I en mail, at I skal ud og invitere jeres kollegaer til træning.

Skriv en mail til fitness@gsgif.dk med firmaets navn og få aktiveret jeres eget betalingslink til firmaaftalen.



Garageporte Industriporte

Til private, landbrug og industri

Port og Byg

Slæggerupvej 207, 4000 Roskilde

Telefon 20 96 91 26

PortogByg@gmail.com



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

Fitness

Træn sammen med andre!

Vi har GSG&IF Fitness sammensat en spændende holdplan til jer i efteråret. Du kan læse mere om de enkelte hold nedenfor.

Unge Fitness

Hver mandag mellem kl. 17:30 – 19:00 i hele efteråret tilbyder vi holdtræning for 12-14 år samt elever i 8. og 9. klasse sammen med undervisere.

På holdet har du mulighed for at træne sammen med dine kammerater fra klassen, og få en sjov, hård og effektiv træningstime, som du kan mærke i kroppen dagen efter. Der vil være en underviser til stede under hele træningstimen, som vil råde og vejlede dig i brug af maskinerne mv.

Der er ingen tilmelding. Du møder bare op på dagen ved

fitnesslokalerne. Alle er velkomne, det er lige meget, hvilken fysisk form du er.

Der er ingen træning i skolerens ferie.

Priser

Det er gratis at deltage.

For at deltage på holder kræver det, at du har enten et ungdoms- eller juniormedlemskab eller holdmedlemskab til Unge Fitness.

Dagsbillet

Der er ikke muligt at tilkøbe dagsbilletter.

LEDIGE PLADSER

Efterårsyoga i samarbejde med MajYoga

Hver tirsdag mellem kl. 16:30 – 17:30 i perioden uge 35 – 47 (minus uge 42) tilbyder vi yogahold for personer over 15 år. Efterårsyoga tilbydes som et samarbejde

mellem GSG&IF Fitness og GSG&IF Gymnastik. Det betyder, at du får rabat på holdprisen, hvis du i forvejen er medlem af enten Fitness eller Gymnastik.

Forløbet er med en behagelig sammensætning af klassisk yoga og forskellige åndedrætsøvelser. Der arbejdes med dybere stillinger og stræk. I et roligt tempo gennemgås de klassiske yogastillinger, der strækker og styrker kroppen, samt løsner spændinger. Der arbejdes med at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed. Vi laver flere stående stillinger hvor de store muskelgrupper bruges og giver varme i kroppen. Varmen giver bedre muligheder for at gå dybere ind i strækkene og stillingerne. Du vil gå fra timen med ro i sindet og velvære i kroppen.

(fortsættes)

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.



Bestil dit brænde på www.rbsalg.dk eller hent selv på Marbjerg Byvej 21, 4000 Roskilde

 **Roskilde
Brændesalg**
RBSALG.DK

 **ANBEFALET!**
AF DANSKE
BRÆNDEØVNSPRODUCENTER
DAPD

 **TRUSTPILOT**
★★★★★



Fitness

(fortsat)

Undervisningen tilrettelægges efter deltagernes formåen, så alle kan være med - unge, ældre, kvinde eller mand, nybegyndere eller øvede.

Yoga styrker og smidiggør kroppen, stimulerer kredsløbet og de indre organer og forbedrer din modstandskraft mod sygdom. Det foregår i roligt tempo med opmærksomhed på åndedrættet. Du får dermed ro i dit sind og nervesystem og det afhjælper stress.

Hver gang sluttet af med en dyb afspænding.

Om MajYoga

MajYoga drives af Majbritt Zuzanna Munch i Roskilde Trekroner. Majbritt er uddannet yogalærer, pædagog, clairvoyant og organisk psykoterapeut. Majbritt har mere end 30 års erfaring indenfor yoga mv.

MajYoga holder til i lokalerne i Trekroner på Joensuuvej 1, 4000 Roskilde, hvor der tilbydes ugentlig hold tirsdag og fredag.

Læs mere om MajYoga på majyoga.dk.

Priser

DKK 600,- pr. person (DKK 50,- pr. gang). Hvis du er medlem af Fitness eller Gymnastik returnerer vi DKK 100,- til dig, når holdet starter. Så din pris bliver DKK 500,-.

Lån af yogamåtte er inkluderet i prisen. Men du er også velkommen til at medbringe din egen yogamåtte mv. Der er maksimalt plads til 25 personer på holdet. Vi oprette venteliste, hvis holdet bliver fyldt op.

Dagsbillet

Hvis holdet ikke bliver fyldt

op, vil det være muligt at købe dagsbilletter på vores hjemmeside.

LEDIGE PLADSER

(Skynd dig – Sidste gang blev 20 pladser revet væk på 3 dage)



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.GORICKE.DK

ÅGERUP Pizzeria

ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00

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

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



46 78 23 18



Fitness

Udendørs Fitness

Hver tirsdag mellem kl. 19:30 – 20:30 i hele efteråret tilbyder vi holdtræning udendørs under åben himmel sammen med underviser.

På holdet har du mulighed for at træne både ben, skuldre, mave og core. Så du hver gang får trænet hele kroppen godt igennem. Der er nyt træningsprogram hver gang, så du ikke træner det samme hver gang.

Der er ingen tilmelding. Du møder bare op på dagen ved hallen. Alle er velkomne, det er lige meget, hvilken fysisk form du er.

Der er ingen træning i skolernes ferie.

Priser

Det er gratis at deltage.

For at deltage på holder kræver det, at du har et voksen-, ungdoms- eller pensionistmedlemskab eller holdmedlemskab til Udendørs Fitness.

Dagsbillet

Der er ikke muligt at tilkøbe dagsbilletter.

Holdtræning i efteråret



Møde hver mandag

Bævere 0. - 1. klasse
17.30-19.00

Ulve 2. - 3. klasse
18.00-19.30

Junior 4. - 5. klasse
18.00-20.00

Storspejder 6. - 8. kl.
18.00-20.00

Vores hytter ligger på
Lindebjergstien 25
Gundsøllille

Kom og vær med!

Hos **KFUM-spejderne i Bolund gruppe** udfordrer vi børn og unge gennem oplevelser i naturen.

Vi tilbyder alle børn fra 6 år og op et trygt og stærkt fællesskab med udfordrende og udviklende aktiviteter.

Møderne er baseret på en blanding af spejderarbejde, leg og hygge og vi tager på weekendture med overnatning et par gange om året - lidt flere for de store spejdere.

Du er velkommen til at møde op og se hvad vi laver.

Se mere på bolundgruppe.dk
facebook.com/bolundgruppe

 **KFUM**
spejderne

Fra trygge
rammer
til internationale
eventyr

Støt vore
annoncører

de støtter
os

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



Fitness

Blid Yoga i samarbejde med MajYoga

Hver fredag mellem kl. 9:15 – 10:15 i perioden uge 35 – 47 (minus uge 42) tilbyder vi yogahold for personer over 15 år. Efterårsyoga tilbydes som et samarbejde mellem GSG&IF Fitness og GSG&IF Gymnastik. Det betyder, at du får rabat på holdprisen, hvis du i forvejen er medlem af enten Fitness eller Gymnastik.



Forløbet er med en behagelig sammensætning af klassisk yoga og forskellige åndedrætsøvelser. Der arbejdes med dybere stillinger og stræk. I et roligt tempo gennemgås de klassiske yogastillinger, der strækker og styrker kroppen, samt løsner spændinger. Der arbejdes med at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed. Vi laver flere stående stillinger hvor de store muskelgrupper bruges og giver varme i kroppen. Varmen giver bedre muligheder for at gå dybere ind i strækkene og stillingerne. Du vil gå fra timen med ro i sindet og velvære i kroppen.

Holdtræning i efteråret

Undervisningen tilrettelægges efter deltagernes formåen, så alle kan være med - unge, ældre, kvinde eller mand, nybegyndere eller øvede.

Yoga styrker og smidiggør kroppen, stimulerer kredsløbet og de indre organer og forbedrer din modstandskraft mod sygdom. Det foregår i roligt tempo med opmærksomhed på åndedrættet. Du

4000 Roskilde, hvor der tilbydes ugentlig hold tirsdag og fredag.

Læs mere om MajYoga på majyoga.dk.

Priser

DKK 600,- pr. person (DKK 50,- pr. gang). Hvis du er medlem af Fitness eller Gymnastik returnerer vi DKK 100,- til dig, når holdet starter. Så din pris bliver DKK 500,-.

Lån af yogamåtte er inkluderet i prisen. Men du er også velkommen til at medbringe din egen yogamåtte mv. Der er maksimalt plads til 25 personer på holdet.

Dagsbillet

Hvis holdet ikke bliver fyldt op, vil det være muligt at købe dagsbilletter på vores hjemmeside.

LEDIGE PLADSER

får dermed ro i dit sind og nervesystem og det afhjælper stress.

Hver gang slutes af med en dyb afspænding.

Underviser er Majbritt Zuzanna Munch fra MajYoga.

Om MajYoga

MajYoga drives af Majbritt Zuzanna Munch i Roskilde Trekroner. Majbritt er uddannet yogalærer, pædagog, clairvoyant og organisk psykoterapeut. Majbritt har mere end 30 års erfaring indenfor yoga mv.

MajYoga holder til i lokalerne i Trekroner på Joensuuvej 1,



Bordtennis

Lige nu er der sommerpause i bordtennisafdelingen efter en travl sæson, hvor vi fik rigtig god hjælp af vores nye ungdoms / 2. træner: Mikkel. Tak for din indsats, du!

Efter sommerferien starter vi en ny sæson TIRSDAG DEN 12. SEPTEMBER.

Nye medlemmer, både ungdom og senior, er meget velkomne!

Vi tilmelder igen 2 seniorhold til BTDK – turneringen, (BTDK står for BordTennis Danmark) og så må vi se, om der bliver medlemmer nok til et ungdomsbegynderhold og et senior begynderhold også?

For første gang i klubbens historie har vi fået TO hold med i serie 3, idet vores serie 4 hold rykker op. Holdet, som bestod af: *Dimitri, Leif, Mogens, Karsten, Benny* og med *Gurli* som reserve, spillede sig overlegent på 1. pladsen i deres række, og derfor ser vi frem til, at der bliver venskabelige diskussioner om, hvilket serie 3 hold som nu skal være "førsteholdet" :-)

Her er et foto af fire af spillerne, som stod for oprykningen.

På trods af de lave indtægter fra Roskilde Festival sidste år, vil klubben stadig betale turnerings – og holdgebyrer

m.m., så du skal kun selv betale 500 kr. + 4 timers "frivilligt arbejde" i klubkontingent, og så licens hvis du vil spille stævner eller på hold. Og så tillægger vi stadig 120,- i særlig opsparing til den nye "hal 2", som vi håber snart kommer.

Det er stadig UNDER HALV PRIS i forhold til f. eks. Roskilde BTK, som opkræver ca. det samme pr halvår! Og det er der en særlig grund til: Det er nemlig afdelingsudvalgets politik, at det ikke må være økonomien, som afholder forældre fra at sende deres unge (eller dem selv) til bordtennis, så vi vil gerne holde kontingentet så lavt som muligt.

Og naturligvis ser vi frem til, at Festivalen (mere herom andetsteds i bladet) i år vil give et stort overskud, til hele GSG&IF, og bordtennisseniorerne er meget aktive i arbejdet på festivalpladsen.



Bordtennissæsonen starter som skrevet tirsdag den 12. september: Unge op til 14 spiller kl. 18.30 – 20 og unge/senior fra 14 og op spiller fra kl. 20 – 22. Alle er velkomne til et par gratis prøveaftener, bare duk op! Klubben har både bolde og bat til udlån. Og kan du ikke vente, har vi "Åbent Hus" sammen med andre bordtennis klubber over hele landet i uge 35!

Til sidst vil jeg nævne, at vi fik afholdt klubmesterskaber i marts / april:

Junior klubmester blev *Nicklas Svensson*, og seniormester blev *Jens Ole Villumsen*. Et stort tillykke til begge herfra!

Du kan holde dig orienteret på GSG&IFs hjemmeside eller på f: Gundsøllille Bordtennis!

Vi ses den 12. september!

Venlig hilsen

Den Gamle Formand

Johannes Michelsen



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



VIKALIVINO



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

www.vikalivino.dk
Tlf. 60729414



Du kan læse mere om vores vine på vikalivino.dk

Vi arrangerer vinsmagning til enhver lejlighed - kontakt os gerne med spørgsmål.

Gymnastik

God afslutning af sæsonen på overnatning

Som afslutning på en super sæson tog Spring 4. – 7. kl. holdet på tur. Det styrker fællesskabet at mødes i længere tid og lave andre ting sammen end de ugentlige træninger giver mulighed for.

Vi mødtes ved Idrættens Hus i Roskilde og fik tasker, madrasser mm. lagt ind i den sal, hvor vi skulle sove. Herfra gik turen til Roskilde Badet, hvor vi dystede på den lange balance bane, nød de varme bassiner, fik en tur i rutchebanen og konkurrerede om hvem der kunne lave det største og sjoveste PLASK fra vipperne ☐

Tilbage i Idrættens hus blev det tid til hygge og aftensmad inden vi tog fat på det

mange havde glædet sig mest til – Timer i SPRINGSALLEN – hvor alle de bedste redskaber er til rådighed. Her er stor trampoliner, springgrave, air tracks, fast tracks alle de skum redskaber man kan drømme om osv. osv. Denne aften var særligt stor-trampolinerne populære. Mange af gymnasterne trænede nye spring – først til pomfritgrav og herefter over til en af de justerbare grave, hvor landingerne kan øves sikkert.

Her på aftenen kom en gruppe trænere og elever fra Stevns Efterskole forbi, de havde været til opvisning i kongrescentret og kom retur med et antal nedspringsmætter – og SÅ var det tid til en omgang 'jorden er

giftig' og 'mørkegemme' blandt de mange redskaber.

Søndag morgen sov vi forbavsende længe, nød morgenmaden og en sidste omgang stikbold inden det var tid til at sige 'tak for denne gang'.

Fra hold og trænere skal lyde et stort TUSIND TAK til Idrætstanken og Gymnastik afd. for støtten der gjorde det muligt for os at tage af sted.



Badminton

Ny sæson 2023-2024

Badmintonsæsonen starter også igen i Gundsøllehallen.

Vi spiller badminton igen, og hvis du kunne tænke dig også at spille med, så kom og prøv to eller fire sammen.

Udover at spille sammen i Gundsøllehallen kan det også være muligt at deltage i motionsturneringer mod andre klubber gennem sæsonen, hvis man kan samles i et hold.

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 2023 - 2024 :

Singlebane pr. spiller : kr. 1300- excl. bolde

Doublebane pr. spiller: kr. 1100,- excl. bolde

Den nye sæson 2023 - 2024 for voksne starter mandag d. 14 august kl. 19.00

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

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

Pris for sæsonen 2023 - 2024 med træning og spil for børn og unge : : kr. 350, - incl bolde

Den nye sæson 2023 - 2024 for børn starter mandag d. 4 september kl. 19.00



Har du spørgsmål om badminton, tilmelding og spil i Gundsøllehallen, kan du skrive en mail til fjerbold.gsgif@gmail.com, eller ring til formand Bo Michael

Hansen.

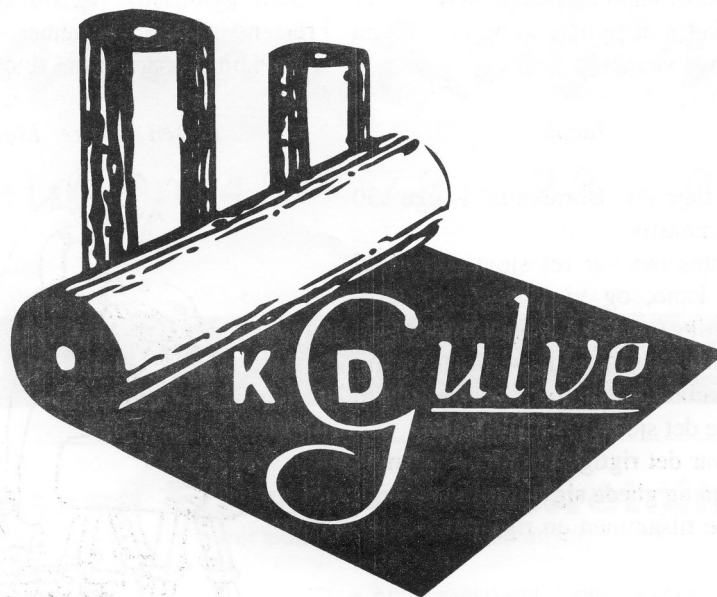
Se mere information om badminton på GSGIF's hjemmeside.



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.

Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde

Telefon 46 37 35 34

-medlem af



og

Gulvbranchens
Vådromskontrol



Gundsøllehallen

I skrivende stund går vi mod sommerferien, og generelt går det rigtig godt her i vores dejlige hal. Det er vores opfattelse, at aktivitetsniveauet er svagt stigende inde for de fleste idrætsgrene, og det er klart en positiv tendens, når vi tænker på, hvor svært det har været at komme i gang igen efter Corona. I øvrigt et emne som hyppigt bliver diskuteret i HI (Halinspektør Foreningen). Samtidig er der også dukket rigtig mange "nye" ansigter op her i hallen, og det er jo helt fantastisk, men der flytter jo også mange mennesker til her i lokalområdet.

Byggeri.

Gundsøllehallen arbejder stadigvæk på at opføre en tilbygning i forlængelse af klubhuset, planen er at opføre bygningen som en stor firkantet bygning i to etager, uden omklædningsrum. Bygningen bliver koblet på den eksisterende hal / klubhus bygning via en glasgang med trappetårn. Forhåbentlig kan vi sætte skovlen i jorden in-

den årsskiftet. Byggeriet er projekteret til ca. 10 mio. kr. Gundsøllehallen står for finansieringen.

Cafeteriet.

Vores "Dagens ret" tilbud har klart øget aktiviteten i cafeteriaet, og vi er så småt ved at nå et leje, hvor det ser fornuftigt ud, selvom der er et godt stykke vej endnu, hvis man kigger på økonomien. Men her har man vægtet servicen frem for en økonomisk gevinst. Desværre har Berit

Andersen her kort inden sommerferien opsagt sin stilling som køkkenansvarlig her i Gundsøllehallen (31/6-2023). Selvfølgelig noget vi alle er vældig ked af. Berit har sat sit positive præg på cafeteriaet, og så er hun jo fantastisk til at lave mad, hendes daglige smil og gode smittende humør og ikke mindst hendes kager vil blive savnet. Berit har valgt nye udfordringer, og det ønsker vi hende alt mulig held og lykke med. Hvorvidt stillingen vil blive slået op igen, er i skrivende stund uvist.



Grisefest.

Billetsalget til vores grisefest den 7. oktober 2023 startede den 6/6 og salget er gået over forventning, men der er stadigvæk billetter tilbage. Så kig forbi i Gundsøllehallen hhv. den 22-24-29. august mellem kl. 17-19.30. hvis du vil sikre dig en billet til "Årets Grisefest".

Mvh

Gundsøllehallen.



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.

Padel

Padelspillet er i fuld gang på banerne i Gundsøllille, mens entusiasmen er høj og det gode vejr nydes på banerne.

Vi havde planlagt en del arrangementer fra april til juni, hvoraf en mange af dem har måttet aflyses eller holdes med få deltagere. Vi forsøger igen efter sommerferien med nye arrangementer for at se om det er fordi, der ikke er tilslutning eller fordi der har foregået meget andet i foråret.

Åben hal og ungdom.

Åben hal var en stor succes med fin deltagelse fra de unge, der virkede ivrige efter at lære spillet. Vi har fået nogle henvendelser om muligheden for at unge og børn kan komme og træne hen over sommeren. Desværre har vi i øjeblikket ikke frivillige til at stå for træning af et ungdomshold, men vil rigtig gerne tilbyde det, hvis vi kan finde en træner. Så hvis du, eller en du kender, kunne have lyst til at stå for lidt træning for nogle ungdomsspillere, så hører vi gerne fra dig.

Træning

Vi har endnu en gang kørt bootcamp træninger med Arne Debel med stor succes. Pladserne til træningsholdene blev revet væk og der var igen stor tilfredshed med kvalitet og type af træning. Det



forsøger vi at gentage i efteråret.

Udover niveauopdelt træning har vi også haft **Dame padel** om torsdagen kl. 19-21, hvor vi tilbød træning for damespillere på kryds og tværs for både medlemmer og ikke-medlemmer. Det har været en meget stor succes, som har skabt et lidt større netværk mellem damespillerne og dermed også øget chancerne for at vi vil se flere damespillere på banerne.



Lidt billeder fra Tøser og tapas, der blev et vellykket arrangement, der næste gang gerne må have lidt flere deltagere.

Sponsorer

Vi er lykkedes med at skaffe banesponsorer til begge padelbaner og i den forbindelse



vil vi derfor gerne takke **SparNord** og **Vinotto** for at støtte os!

Har du lyst til at spille padel?

Så er det bare med at komme i gang. Alle kan spille på banerne medlemmer og ikke-medlemmer.

Det er muligt at booke baner uanset om man er medlem eller ej via vores booking system, som findes her: www.gsgif.dk/padel.

Medlemskab koster 1200 kr. for et helt år. Medlemskabet er personligt. Et årsmedlemskab inkluderer at du kan spille ubegrænset uden yderligere betaling for din del af banen. Ikke-medlemmer skal betale for deres del af banen (40 kr./time eller 60 kr./time afhængigt af tidspunkt på dagen).

Banerne er dobbeltbaner og der skal derfor bookes til 4 spillere pr. time. Hvis to medlemmer ønsker at booke en bane for de to alene, så skal der betales for 2 gæster yderligere.

Regler for medlemskab, booking og brug af baner findes på vores hjemmeside.

Fortsat god sommer!

Gundsøllille Padel

Eat Beer – fra pløjemark til industrikøkken på 48 timer

De forrige år har vi primært beskrevet Eat Beer med omtale af salg og medarbejderne, men i år har jeg valgt at fremhæve det store arbejde, der ligger i at få etableret et fuldt funktionsdygtigt køkken på en mark på ganske få timer. Først fortæller Johannes, der er formand for byggeudvalget lidt om forberedelserne og så supplerer Anne-Mette og Thomas om den weekend og lidt til, hvor det hele kommer op og stå.



Byggeformand Johannes og Palle

Johannes:

Vi starter faktisk allerede i januar – februar måned, med forhandlinger med Festivalen om at deltage. D.v.s. der er nok ikke meget "forhandling" over det, det er mere noget med "I er med igen i år, så vi sender denne standardkontrakt" og det er meget lidt, vi som forening har indflydelse på i den store (penge-) maskine, som Roskilde Fondens også har udviklet sig til.

Men når kontrakten er underskrevet, går vi i gang med arbejdet – og for byggegruppens vedkommende starter vi med at bestille telt, containertylting og vandvarmer hos gode lokale virksomheder, derefter bestilles el – vand – toiletter – gas – VVS installationer – brandudstyr – skraldespande m.m. hos Festivalens leverandører, inden

vi (jeg) går i gang med at finde de HELT rigtige folk til årets byggegruppe. Heldigvis har vi en fast grundstamme af erfarne og dygtige folk, både mænd og kvinder, som forstår opgaven og kan tage fat; for det ER en tung opgave med mange løft.

Og så begynder – lad os kalde det "årets udfordringer": Pludselig skal vi ikke have samme plads som sidste år, men en helt anden, som er meget mindre.

Hovsa: Festivalen vil have at vi skal sælge fra siden af teltet og ikke fra fronten, som vi "altid gør".

- Så må vi ikke bruge gas! Det er blevet miljøskadeligt hen over sæsonen (ironi kan forekomme).

I stedet skal vi bruge mere el. Fint så: For 2 år siden måtte vi ikke bruge el, der skulle vi bruge gas?

Og så videre.

Men når alle udfordringerne er håndteret, blandt andet af Poul Nielsen, som vist har CAD tegnet 5 udgaver af årets bod, før vi fik den endeligt godkendt, går vi i gang:

Cirka 10 dage før, at campingarealet åbner, får vi anvist den præcise plads. Og med "præcise" mener jeg PRÆCISE, der må ikke være 5 centimeters afvigelse fra tegningen. Dagen efter ankommer 3 propfyldte containere med alt vores eget grej – det vi lejer, kommer først senere – og i weekenden, en uge inden camping åbner, står der 13 – 15 personer og bygger bod op, 12 timer om dagen både lørdag og søndag.

Det er bare et KANON hold, jeg har lov at samle! Så det gør vi igen til næste år.

Anne Mette og Thomas:

Det er tidligt lørdag morgen på Dyrskuepladsen. Så langt øjet rækker er der tomt, bortset fra et hav af små træpinde, der stikker op i et sindigt mønster over hele pladsen. I de kommende dage vil der skyde scener og boder op i et nøje planlagt virvar. Lige nu er der ingenting. Helt tomt.

Eller, faktisk ikke *helt* tomt. For i et hjørne mellem de små træpinde og orange striber i græsset, sidder en flok forventningsfulde frivillige. Flere afdelinger fra idrætsforeningen er repræsenteret og tilsammen er vi Master Engineering Team. Der er smil og jokes, og du mærker tydeligt at alle er enige: Yes, endelig er vi i gang igen!



I løbet af de næste 48 timer skal den bare mark forvandles til et fuldt funktionelt industrikøkken.

12 tons

12 tons inventar står og venter bag holdet af frivillige. Det er omhyggeligt pakket i 3 stk skibscontainere, der rummer alle de dele, der udgør et komplet industrikøkken – lige fra strøerne under gulvbrædderne til køleskabe, køkkenvaske og kogeøer. 12 tons – *tolv tons!* Alt er nøje nummereret som et gigantisk samle-

sæt. Ved morgenkaffen fortæller Jens og Johannes om planen for hvordan vi får samlet det hele. Opgaverne bliver fordelt. Nu kører vi! Vi har alle forberedt os hjemmefra. Batterier til værktøjet er ladet op, termokanderne er fyldt med kogende vand til kaffe og arbejdshandsker er købt ind. Vi ved godt, at der ingenting er på pladsen – hverken vand, strøm eller toiletforhold. Men nu er myretuen i gang og vi skal bygge Eat Beer boden!

Eat Beer i live igen



Inden længe summer området af aktivitet. Mens personalet bliver slået op ét sted, bliver der lagt strøer og gulv et andet sted og køkkenborde bliver samlet et tredje sted. Hvor end du kigger hen, er der nogen i gang

med at bygge eller samle ét eller andet. Vi knokler på mens jokes flyver rundt i luften. Stemningen er høj og snakken går om nyt fra fodbold, bordtennis, padel og meget mere fra de forskellige afdelinger. Det er tydeligt, at



alle nyder at være samlet igen og sammen gøre en indsats for at samle penge ind til idrætsforeningen.

Der går ikke længe før Susanne og Jens kommer forbi for at se, hvordan det står til og tilføje punkter til deres allerede meget lange to-do-lister. Vi snakker om hvordan boden bliver indrettet i år, hvor langt vi er kommet i forhold til planen og hvad der mangler før vi kan åbne for de første madhold.

Det er nu, at de mange forberedende møder og alt plan-

lægningen bærer frugt. Det hele kører som smurt og efter 48 timer og en masse sved og grin, er samlesættet samlet og Eat Beer er atter bragt til live. Der er kun småopgaverne tilbage, der bliver klaret i løbet af ugen, og så giver vi ansvaret for Eat Beer boden videre til madholdet.

Nu skal der tjenes penge til idrætsforeningen!

Anne Mette og Thomas



Så har vi lukket op, og de første kunder kommer



Dagen starter langsomt, men så kommer musikken—og gæsterne

Eat Beer – de frivillige til opstartsmøde

Den 11. juni mødtes mange af de frivillige hos Eat Beer enten over en god gang Chilli con Carne i Gundsøllehallen eller via skærmen. Ca. 60 deltog i mødet på den ene eller anden måde. Morten gennemgik en lang række forhold omkring vores nye placering,

den ændrede menu, forventning til de frivilliges indsats og aktiviteter og ikke mindst formålet med den enorme indsats: at skabe et godt økonomisk bidrag til idrætsforeningens virke.



Tak til alle, der har været med til at gøre Eat Beer til en succes!

Eat Beer – så er vi færdige!

Nyligt hjemkommet fra Festival her en foreløbig statusrapportering fra idrætsforeningens bod, "Eat Beer" på Roskilde Festival.

I modsætning til tidligere år var der en del ændringer:

- Ny placering på pladsen
- Nye åbningstider
- Ny ret på menukortet

De første dage efter åbningen skulle vi lige vende os til at publikum kom i "bølger" nogenlunde fulgt af musikprogrammet på "vores" Eos scene. Fedt at stå i musikken mens alle var i sving i køkkenet. Selvfølgelig er det forskelligt musik og nogle gange var det så man ikke kunne høre noget som helst andet - Det er jo festival.

Byggeholdet måtte også hidkaldes nogle gange. To af vores bord/bænkesæt blev til pindebrænde undervejs.

Udbuddet i boden bestod af

Chili con Carne, Asian Porter Chicken, Dhal, Hvidløgsbrød, Pandekager samt kaffe/the og kakaomælk.

Alle retter produceret og "hjemmelavet" direkte på pladsen med friske råvarer. Det er en del af varemærket. Desuden skal folk føle sig mætte. Alt vores tilbehør kombineres efter personlig smag.

Flagskibet Chili con Carne har solgt mest med 3245 portioner. De første dage, hvor vi var en del af campingområdet, var det vores nye tomat og linse baserede vegetarret "Dhal", som solgte flest måltider pr. døgn. Det skyldes nok til dels at gennemsnitsalderen for publikummet er yngre i festivalens første halvdel, men det er jo et signal for tiden vi er i. Det blev samlet til 2889 portioner Dhal. Vores Dhal blev af madanmelderen Casper

Drømme udnævnt til det bedste måltid på festivalen. Vi siger tak for ros'en.

I år blev der benyttet ægte økologisk øl fra Herslev Bryghus til maden. Så hverken kunder eller medarbejdere kunne klage.

Indtrykket er, at medarbejderne har storhygget sig på trods af tidspunkter med megen travlhed. Et citat fra en medarbejder lyder: Bedst sted at arbejde under Roskilde Festival.

Samlet set er det på trods af færre åbningstimer og færre åbningsdage gået "en smule bedre" end sidste år med om-sætningen. Det endelige resultat må vente indtil der er styr på alle udgifterne.

På vegne af Eat Beer,
Morten R



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.

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

Du kan se mere om hvad klinikken tilbyder på www.VEquine.dk og på facebook siden 'VEQuine'

Håndbold

Five-a-side

Five-a-side holdet har haft en forrygende sæson, hvor holdet er vokset til dobbelt størrelse med både erfarne og uerfarne håndboldspillere. Fælles for os alle er dog, at vi nyder vores sociale sammenhold, samt at det er sjovt at bevæge sig og endnu sjovere at spille håndbold.

Vi træner hver onsdag fra 19-20.30 og træningen består af opvarmning og styrkeøvelser hvor alle kan være med. Herefter en masse boldøvelser og

ikke mindst kamp med fight og mange gode grin. Five-a-side er et hurtigt håndboldspil på en kort bane og med en skumbold der ikke kan dribles med. Derfor er vi tvunget til at spille sammen og løbe for hinanden, hvilket giver spillet hurtige omstillinger, lækre detaljer og mange mål. Efter træningen slutter vi naturligvis aftenen af med lidt hygge i cafeteriet.

Vi deltager i en-dags stævner, og da five-a-side er i rivende udvikling, er der altid modstandere, der er klar til kamp.

Vi inviterer gerne flere five-a-side spillere ind på vores hold og vi glæder os til at se jer i den nye sæson 23/24 - kontakt Susanne Grøndahl tlf. 2927 3045 for at høre mere om five

Dame senior

Vintersæsonen for dame senior er afsluttet og det blev en flot 4 plads. Sommersæson er ved at være slut og der har været 2 hold tilmeldt, så alle fik spilletid og nogle lidt ekstra. Det ene hold er på en flot 1. plads mens det andet hold desværre er på sidste pladsen. Holdet må desværre sige farvel til deres nuværende træner, så der søges ny træner til den kommende sæson. Skulle du have lyst til at spille håndbold på dame senior trænes der tirsdag fra kl. 19.45 - 21.30.

Børn og unge

Vores børne og unge hold har også haft en god sæson, hvor især U6-U8 holdet er i gang med en god udvikling. Vi får løbende flere nye spillere og vi er også i gang med at forny trænerstaben. Vi har deltaget i 4 stævner i løbet af foråret og børnene deltager altid med glæde og masser af god energi. Vi er i gang med at forberede næste sæson og håber at kunne tilbyde et ny hold med håndbold og boldleg for de 3-6 årige. Vores U13 hold har masser af plads til nye spillere, så tøv ikke med at tage kontakt til os, hvis du vil i gang, eller flytter fra en anden klub.

Sportsfest

Til den traditionsrige sportsfest d. 18. - 20. august kan du møde os, og komme til at spille håndbold både sammen med vores U6-U8 og evt. også vores Five-a-side hold.

Vi ses på pladsen!



ÅGERUPVEJ 14, TLF. 22202941

GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)

Åbent alle dage fra
kl. 8-19



2pluxx

Formstøbte høreværn til jagt, skydning, motorcykler, industriarbejde, flyrejser, svømmepropper til "øreborn" m.m.
Fra kr. 550,00

Se mere på www.skytteudstyr.com eller kontakt 2pluxx på 4119 2007

Skytteudstyr.com, Brøndbakken 3, Herringløse, 4000 Roskilde

Bestyrelsen

		Telefon:	Email:
Formand	Johnny Magnussen	2970 0000	formand@gsglf.dk
Næstformand	Anne Hossy	2962 8619	Hossy-vange@privat.dk
Kasserer	Susanne Grøndahl	2927 3045	sg.krlica@hotmail.com
Sekretær	Karina Hou Larsen	2615 5461	Karina@gsglf.dk
Udv. Medlem	Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
Suppl.	Magnus Rohde	2992 2980	magnus.rohde@gmail.com
Suppl.	Morten Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
Aktiv mandag	Fmd. Johnny Reinhold Hansen	2320 8462	Johnny@reinhold.dk
	Medl.ansv. Lis Pedersen	2857 7628	jolise@privat.dk
Badminton	Fmd. Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
	Medl.ansv. Joe Pedersen	2013 8524	Joe@flemming.net
Bordtennis	Fmd. Johannes Michelsen	3042 2885	Johannesml@yahoo.com
	Medl.ansv. Vagn R. Hansen	3011 0668	vagn.r.hansen@gmail.com
Fitness	Fmd. Kristina Grøndahl Larsen	3038 0352	fitness@gsglf.dk
	Medl.ansv. Jens Larsen	2575 4884	Jl.trade@hotmail.com
Fodbold	Fmd. Nicolaj Pergl	4028 3750	formandgundsollille@outlook.dk
	Medl.ansv. Dorte Grøndal		Fodsalon@hotmail.com
Gymnastik	Fmd. Katrine Rey Andersen	2989 6863	katrinerey@hotmail.com
	Medl.ansv. Lene Gottrup Barfod	6166 9903	lenegottrup@gmail.com
Håndbold	Fmd. Magnus Rohde	2992 2980	magnus.rohde@gmail.com
	Medl.ansv. Susanne Grøndahl	2927 3045	sg.krlica@hotmail.com
Padel	Fmd. Penelope Andersen	2787 5656	penelope.andersen@gmail.com
	Medl.ansv. Morten Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
Skydning	Fmd. Poul Lamhauge	4119 2007	poul@lamhauge.dk
	Medl.ansv. Morten Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
Tennis	Fmd. Tine Mikkelsen Wibholm	4078 2063	tinewibholm@gmail.com
	Medl.ansv. Gurli Vittrup	2019 8065	gurli.vittrup@gmail.com
Materialeforv. og leje af flag	Poul Nielsen	2812 0037	flepoul@gmail.com
Fanebærere	Palle Jensen	2010 1186	pallekrantzjensen@gmail.com
	Vagn R. Hansen	3011 0668	vagn.r.hansen@gmail.com
Sportsfest			sportsfest@gsglf.dk
Festivaludvalg	Jens Larsen	2575 4878	Jl.trade@hotmail.com
Eat Beer	Morten Rasmussen	2987 7066	mprasmussen@gmail.com
GIVs bestyrelse	Fmd. Jette Palmquist	4678 2033	jpok@dlgmail.dk
	Kass. Ole Kristoffersen		
Ildræts-tankens bestyrelse	Fmd. Per Lassen	5146 5170	per@gsglf.dk
	Kass. Johannes Michelsen	3042 2885	Johannesml@yahoo.com
Gundsøllille-hallen	Store Valbyvej 248A,	4678 7064	kontor@gundsøllillehallen.dk
	4000 Roskilde	2374 7064	www.gundsøllillehallen.dk
Kvartalsnyt	Per B. Lassen	5146 5170	kvartalsnyt@gsglf.dk

Kvartalsnyt udkommer næste gang Primo november 2023

Deadline for indlæg er d. 1. oktober 2023 til kvartalsnyt@gsglf.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