

# KvartalsNyt

49. årgang nr. 2

August 2024



## Kære gode folk af Ågerup!

Sommeren er over os og traditionen tro, vil vi fejre sommeren, vores landsby og foreningslivet med Ågerup Sportsfest 2024!

Ågerup Sportsfest 2024 løber af stabelen fra *torsdag d. 15. søndag d. 18. August*. Se programmet inde i bladet.

## Sammen kan vi mere!



Som altid er festen 100% afhængig af frivillige kræfter, og bliver kun så fed, som det arbejde vi alle vil lægge i det! Festudvalget tager derfor rigtig gerne imod al den hjælp vi kan få - både op til, men også under festen. Hold derfor øje med Facebookgrupperne: [Sportsfest i Ågerup v/GSG&IF](#) og [Sportsfestens Venner](#), hvor vi løbende vil lægge forespørgsler ud til specifikke opgaver vi har brug for frivillige til.

Vi er også igang med at udarbejde en bemandingsplan til boder og barer på festdagene, og denne vil vi også lægge ud i Facebookgrupperne. Hvis du allerede NU ved at du bare rigtig gerne vil hjælpe med alt muligt, er du meget velkommen til at række ud til vores frivilligkoordinator Anders, [asj310780@gmail.com](mailto:asj310780@gmail.com).

## En fest stables på benene

*Opsætning søndag d. 11. August kl 12 - vi gi'r pizza til frokost*

*Opsætning tirsdag d. 13. August kl 17 - vi gi'r pizza til aftensmad*

Vi håber at se en masse gode Ågerup folk til opsætning af festen! Vi mødes på Sportspladsen begge dage og husk - hvis du har en trailer, så tag den med!

## Hvem tværer alle de andre ud?



Tag fat i dine naboer og marker jer som dem, man ikke kan løbe om hjørner med, når det gælder rundbold!

Fredag 18.30-20.30 er der rundboldturnering og alle kan være med!

Der kan stilles hold med 7 voksne og 5 børn under 12 år, eller med 10 personer (børn, unge og voksne).

Der spilles 2 x 10 min. for hver kamp og hvert hold spiller ca. 3 gange, alt efter antallet af tilmeldte hold.

*Tilmelding til Lene Magnussen [lenm@holb.dk](mailto:lenm@holb.dk) sms 30212020 inden d. 12. august.*

## Stor fællesspisning lørdag

Igen i år har Jordana og Café Wibholm sagt ja til at stå for en lækker tilbehørsbuffet - så det eneste man selv skal stå for er kød, hvis man ønsker det.

Der er en begrænsning på 150 personer til fællesspisningen, så skynd jer at tilmelde jer. Tilmelding sker ved at overføre for det antal pladser, man ønsker, til Sportsfestens mobilepay.



*Voksen: 150 kr,- inkl. Velkomstdrink + tilbehørsbuffet*

*Barn: 75,- inkl. Tilbehørsbuffet*

*Til mobilepay Sportsfesten Gundstølille Idrætsforening: 171271*

## Alt kan bruges

Vi er afhængige af alle gode idéer og åbne hjerter, også når det drejer sig om sponsorater og præmier til boderne. Så hvis du f.eks. har et lager med 3.000 vandballoner du egentlig gerne vil af med, eller kender én der vil af med sin pony - så sig endelig til! ALT modtages med kyshånd.

## Sidst, men ikke mindst

Vi glæder os helt vildt til at se så mange som muligt på Sportspladsen igen i år og vi håber at hele byen vil være med til at bakke op, så godt som I kan, så vi kan få en fantastisk fest og en masse dejlige minder sammen. Vi ses!



Hilsen Sportsfest Udvalget  
- Søren, Thomas, Anne Mette, Johanne, Lise, Anders, Jeanett og Julie



## 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

Håber du har haft en skøn sommer!  
Sommerferien er snart blot et minde for os alle, og nu kan vi igen komme i gang med de sportsgrene som vi nyder!

Den 25. maj afholdt vi for første gang "**Åben Sportsdag**", hvor alle underafdelinger i GSG&IF tilbød at ALLE kunne komme og prøve de enkelte sportsgrene. Det blev til en skøn dag, hvor GSG&IF bød på pølser til alle fremmødte, og vi kan allerede nu se at der er kommet en del nye ansigter i vores skønne lille forening, så TAK til alle som var en del af dagen og STOR TAK til Kristina Grøndahl Larsen og Thomas Lassen for at være "tovholdere" for Sportsdagen!

Vi var desværre ikke på Roskilde Festival i år!

På trods af en flot indsats fra alle vores frivillige i 2023 måtte vi erkende, at foreningens overskud ikke står mål med indsatsen, ligesom alt tydede på, at vi de kommende år ville få underskud og ikke overskud. Derfor så bestyrelsen sig nødsaget til at beslutte, at vi nu efter mere end 20 års festivalindsats stoppede Eat Beer og foreløbig ikke satser på at deltage på Roskilde Festival.

Tak for jeres hjælp igennem mange år!

Bestyrelsen afsøger derfor nye muligheder for at tjene penge til foreningen, derfor deltog også flere af os fra GSG&IF i årets generalforsamling hos GIV "Gundsøllille Idræts Venner", - læs mere om GIV på [www.gsgif.dk/giv](http://www.gsgif.dk/giv)

GIV var også lukningstruet, da der i mange år ikke har været tilslutning til dennes bestyrelse, men i år kom der nye og friske kræfter i bestyrelsen og der er derfor grund til at tro at specielt Banko fortsætter fremadrettet, men måske også nye tiltag kan iværksættes,

kontakt dem gerne hvis du har ideer til at lave tiltag som kan tjene penge til foreningen.

Tilbygning til Gundsøllillehallen, ændres til 3 nye projekter. For at imødekomme flest muligt i GSG&IF og tænke fremad, har vi besluttet at ændre tankerne om at udvide hallen. Bestyrelsen har derfor besluttet, i samråd med Gundsøllillehallens bestyrelse, at selskabslokalet omdannes til nyt større Fitness lokale. Dette arbejde forventes laves i efteråret 2024. Dermed vil vi imødekomme Fitness ønske om at udvide, da denne underafdeling er den mest voksende i GSG&IF. Dertil undersøger Fodboldafdelingen muligheden for at få en kunststofbane og Padel søger at få overdækket den af banerne som ikke er overdækket i dag. - I vil få mere information om disse tiltag løbende når der er nyt.

### Der bliver igen sportsfest i Ågerup!

Fra den 15. til den 17. august 2024, vil Ågerup sportsplads 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 kom-

me 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 syntes, 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



**VEJBLOMSTEN**

Besøg min blomster bod på Slæggerupvej 203.

Åben alle dage fra klokken 9 til 18.  
Boden er en lille selvbetjeningsbod, hvor du finder udvalgte blomster og planter af bedst kvalitet, ofte lokal produceret og efter årstiden.

Jeg laver også dekorationer til bryllupper, begravelser og andre særlige begivenheder - efter bestilling.

Vi ses ved Vejblomsten 🌻

# Sommerfest programmet

## Torsdag den 15 august:

- 17.00 Pladsen åbner, tale og velkommen  
17:00 - 21:30 Boder og skydetelt er åbne. Se om du har heldet med dig i dag.  
16.30 - 18.30 Fodboldtræning  
18:00 Pladesalg til Banko  
19.00 - 21.00 Torsdagschampen (Fodboldkamp) Slip din indre cheerleader løs.  
18:30 Banko - Pladesalg fra kl 18. Kom og vind fine præmier  
18-21.30 Søm spil og hygge om træklodsens. Udfordr din ven eller nabo!  
21.30 Pladsen lukker. tak for i dag og kom godt hjem.



## Fredag den 16 august

- 17.00 Pladsen åbner  
17:00 - 00:00 Boder og skydetelt er åbne. Se om du har heldet med dig i dag.  
18.00 - 00.00 Søm spil og hygge om træklodsens. Udfordr din ven eller nabo!  
18.00 - slut Rundboldturnering. Er din vej bedre end min vej til rundbold? Hvem vinder årets store turnering i rundbold  
19.30 - 00.00 DJ Miks in da house  
20.00 - 21.00 Ølsmagning v. To Øl & Julie  
00.00 Pladsen lukker. Tak for i dag og kom godt hjem.





# Sommerfest programmet

## Lørdag den 17 august:

- 09.30: Pladsen åbner (boder, legeområde etc.)  
09:30 - 00:30 Boder og skydetelt er åbne. Se om du har heldet med dig i dag.  
10.00 - 15.00 Spejderne: Bål, karrusel m.m.  
10.00 - 15.30 Fodbold turnering.  
11:00 Ballon dronningen kigger forbi og laver ballondyr  
11.00 - 15.00 Biblioteket: Hvor højt kan du stable bøger?  
13:00 - 16:30 Mød landsbyrådet ,der vil fortælle om hvad de gør for dit lokalområde  
16:30 Premiere på spændende Landsbyfilm om Ågerup og omegn  
18.00 - 00.30 Sømspil og hygge om træklodsen. Udfordr din ven eller nabo!  
18.00 - 20.30 Fællesspisning. Medbring kød til grillen, og køb tilbehøret i den store tilbehørs buffet.  
20:00 - 01.00 DJ Miks in da house  
???? Afterparty på Wibholm m. karaoke



## Søndag den 18 august:

- 10.00 Pladsen åbner. Kom og hyg med  
10.00 - 11.00 Yoga time med MajYoga.  
Medbring gerne egen måtte.  
10.00 - 14.00 Håndbold U7-9.  
12:00 - 14:00 Hygge med lidt god Blues musik. Kom og hør Thor Boding der spiller en blanding af Blues, Beatles og Elvis  
14:30 Pladsen lukker.  
Tak for i år og bliv gerne og hjælp med at pakke pladsen sammen.



Ret til ændringer forbeholdes



# GRATIS KONSULTATION



Mangler du én eller flere tænder?

Bestil tid, kig ind,  
hør om dine muligheder...

Altid helt uforpligtende og gratis konsultation!

Vi laver digitale tandproteser til alle

Har du ikke mulighed for at komme til klinikken,  
tilbyder vi også hjemmekonsultationer.

# GEBISSET



Jernbanegade 40, 4000 Roskilde

93 94 83 99 - [www.gebisset.dk](http://www.gebisset.dk)

## 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.



# GUNDSØLILLE FODBOLD senior

Vi oplever generelt en fremgang i medlemsantal i Gundsø Lille fodbold og positiviteten sprudler i klubben. Vores mange frivillige trænere bliver uddannet via DBU, så vi i børne- og ungdomsfodbolden, men også i seniorfodbold, er klædt bedre på til træning. Vi håber at med mange nye tiltag i klubben hen over den kommende tid, kan danne rammerne for at Gundsø Lille Fodbold kan blomstre.

Lidt nyt fra afdelingerne:

## Herre Senior 1

Herre Senior 1 har snart gennemgået en, for det meste lidt for spændende, men sjov og udfordrende sæson i Serie 3. En ambition om at rykke holdet fra mange år i Serie 4 til serien over, blev endelig en realitet efter en vanvittig sæsonafslutning i juni 2023. Med 30 medlemmer på holdet, yngste mand på 22 og ældste på 41, har vi måske det mest "brede og broget" hold i Serie 3, og det kan vi naturligvis godt mærke på egen krop, at vores hold har en gennemsnitsalder på 29 år, hvor mindst halvdelen af de hold vi møder, ligger på en gns. alder på 21 - 23 år. Det har vi fra start af vidst, og har taget det som en spændende udfordring, og ambitionen har været at afslutte mellem 5. og 7. plads i puljen. Med kun 2

kampe tilbage inden sæsonen slutter, i skrivende stund, skal der kæmpes med alt, hvad remmer og seler kan holde til, hvis vi skal sikre os en 8. plads, eller med MEGET held i posen, en 7. plads. Kampånden fejler intet, og trods mange skader på de slidte korpuser, satser vi alt på, fortsat, at kunne gøre os fortjent til at blive i Serie 3, som vi med stolthed har kæmpet for igennem de seneste snart to år og mere før det. Vi glæder os samtidig over at vores lillebror-hold Herre Senior 2 nu også kan rykke i Serie 3 efter en superflot og stabil sæsonpræstation. Et stort tillykke til de hårdtarbejdende gutter og deres trænere Henrik og Martin. Udover en spændende og hæsblæsende sæson kan vi også glæde os over, at vi på de sidste 3 år er vokset stødt som hold. Tilbage i starten af 2022 talte vi 18-20 spillere på holdet, og med spillere der er kommet ind fra andre klubber, lige fra den anden side af Roskilde, fra Jyllinge og længere væk fra, har vi en meget stabil trup og stærkt broderskab som uanset serieplads og skiftende skader, udfordrer hinanden og hygger sig i et fedt sammenhold, hvor der er plads til både arbejde, familier, kærester og en hjælpende hånd uden for banen. Vi har plads til flere gæve

gutter og deres bagland, så skulle du have lyst til bold og gode vennskaber, så tag fat på holdleder Henriette eller træner Joachim for Herre Senior 1, igennem hjemmesiden <https://www.gsgif.dk/fodbold> På vegne af hele holdet skal der lyde en stor tak for den fantastiske opbakning, vi har fra klubbens side. Her skal især nævnes vores tidligere formand Nicolaj Pergi for hans store opbakning igennem mange år og til vores nye formand, Simon Lund Sørensen, som har taget over med samme ånd. En tak til opbakning fra Idrætsforeningen og ikke mindst en stor tak til vores sponsorer **Wibholm Aut. El installatør og CT Rørbyg**. Udover klubopbakning og økonomisk støtte, så er vores hold også beriget med et meget overbærende bagland, hvor kærester, koner og familier står bag vores spillere, og det kan ikke prissættes, men er fuldstændig uundværlige.

## Herre Senior 2

Lørdag 1/6 sikrede vi os endelig oprykning til serie 3 med en suveræn udebanesejr på 5 -1 mod rækkens nummer 3. Der resterer 2 kampe, og vinder vi dem, går vi ubesejret gennem forårssæsonen og slutter som vinder af serie 4A. Der er altså lagt i kakkelovnen til et brag af en afslutningsfest på Bøgegården d. 15. juni. En oprykningfest vi har ventet et helt år på, da oprykningen glippede på sidste spilledag sidste forår. Vi stirrede altså ind i endnu et efterår i serie 4, hvor man ganske enkelt ikke aner, hvad man møder. Til dem, der ikke ved det, så er serie 4-formatet ændret de seneste år. I efteråret afvikles en pulje med 12 hold, hvor de 6 øverste hold fra én pulje blandes med top-6 fra en anden serie 4-pulje i et oprykningss-







spil i foråret, der kaldes serie 4A. Blandt disse 12 hold findes 4 oprykkere til serie 3. Oprykningen er som sagt i hus, men skulle vi ende som puljevinder, venter der os potentielt 3 ekstra kampe, hvor man spiller om at blive Sjællands bedste serie 4-hold. Det tager vi selvfølgelig med, hvis det bliver aktuelt. Vi vil som hold gerne benytte lejligheden til at sige tak til alle de mennesker, der gider bruge sin tid på at bakke op om vores projekt, der efterhånden rummer 34 fodboldglade, unge mennesker. Det gør det uendelig meget sjovere at gå til fodbold, når der er tilskue-

re på lægterne. Vi har flere gange mødt op på udebane med flere tilskuere end hjemmeholdet. I den forbindelse skal Gundsø Sunside-drengene også have tak. Sunside-drengene er de knægte, der står for rammerne omkring hjemmekampene i form af stemning, øl og vand og samtidig deler vores holds præstationer med mere end 500 mennesker via sociale medier. Slutteligt vil vi gerne sige kæmpe TAK til Gundsø Pro Netværk, 37 firmaer, der er med til at finansiere alverdens ting og sager, der gør det sjovt at gå til fodbold. Vores sponsorer hjælper ikke

kun med at klæde os på - de er også grunden til, at vi kan afholde arrangementer, der samler hele lokalområdet, som vi gjorde d. 25/5. Vi er glade for, at I gider følge vores hold og håber at se jer alle på tribunen efter sommerferien, når bolden ruller i serie 3.

### Tiltag på stadion - Forår 24'



Forud for sæsonen fik Gundsøllille Fodbold hjælp af en lokal brolægger, Carsten Duvald, der er indehaver af CD Brolægning. Carsten hjalp fodboldafdelingen med at etablere de to nye spillerbokse, og leverede både maskiner, grus og fliser til projektet. Da boksene var på plads, lagde DK Glas et smut forbi og sørgede for, at de stod knivskarpt til sæsonstart. Desuden har vi på stadion fået foræret to kæmpe tromler af Micali-El. Tromlerne er blevet lagt ned, malet og udstyret med kopholdere, så tilskuerne både har et bord at stå ved og et sted at stille sine drikkevarer. De tre omtalte firmaer kan ses på nogle af de mange bannerre, vi har udsmykket stilladserne fra Barberens Stilladser med. Bannerne er en måde, hvorpå man kan støtte klubbens fodboldhold, da pengene derfra bruges til at finansiere diverse arrangementer og hvem ved – måske der kommer yderligere tiltag



Tal med en bank,  
der forstår dig

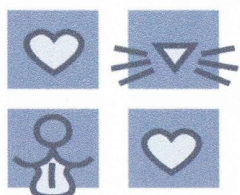
Spar Nord Roskilde  
Københavnsvej 65  
Telefon 46 35 51 00  
sparnord.dk





# GUNDSØLILLE FODBOLD U12 drenge

U12 drenge var en tur i Holland i påsken. Tidligt om morgenen skærtorsdag var 18 friske drenge fra U12 sammen med 3 trænere klar til 4 fantastiske dage i Holland fyldt med fodbold. Drengene blev hentet i bus sammen med 2 andre hold der skulle deltage i samme fodboldturnering og så gik turen eller afsted. Det var 4 dage med fuld fart på. Der blev tid til en rundvisning på Ajax stadion, en tur rundt i Amsterdam, Tivolitur foruden en stor fodboldturnering. Der blev skabt venskaber med andre hold både på og udenfor banen. Det var en kæmpe oplevelse for drengene, som har været med til at styrke sammenholdet. En flok trætte børn og trænere landede meget sent påskesøndag i Gundsøllille efter en fantastisk tur, som de vil huske resten af livet. Turen kunne kun lade sig gøre, idet drengene sidste år var rundt i nærområdet og sælge skrabelodder. Tusind tak for støtten her til fra alle jer der



## 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

købte. Derudover har mange lokale virksomheder også bidraget med sponsorater så drengene kunne komme afsted. TUSIND TAK skal derfor lyde til vores sponsorer **IdrætsTanken i Ågerup**, **GIV, 365 i Ågerup** for frokost og snacks, **Jacob Søgaard** for agurker og drikkevarer til turen, **DACON** for ens tøj til alle, **Drawn To Invest** og **Det Grønne Univers**



**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.

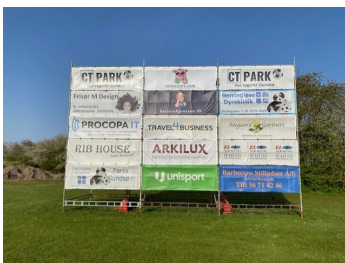
FRANX.DK  
Kildemosevej 6  
Ågerup  
Tlf.: 28 89 90 44

Find FRANX på



## GUNDSØLILLE FODBOLD U12 piger

I maj måned var U/12 pigerne i Ålborg, hvor de repræsenterede de lokale farver ved Ålborg City Cup. Holdet sender en stor tak til **Tanken i Ågerup**, for deres støtte til turen. Holdet havde en rigtig god tur, som udover god kamptræning også bød på en masse socialt samvær. Vi har altid plads til flere spillere, så skulle der sidde nogen med en lille Pernille Harder eller Nadia Nadeem i maven, så kom endelig forbi til en prøvetræning

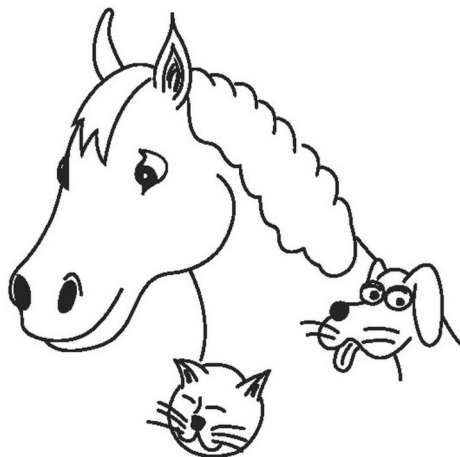


fodbolds sponsorstavler, Der er plads til flere!

## 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

FRISØR & STYLIST

RUBERG  
**STYLE**

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP  
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01



# Multiareal i Gundsølille



Det er måske allerede rygtes, at Gundsølille Skytte-, Gymnastik og Idrætsforening (GSG&IF) er i gang med de indledende undersøgelser om etablering af et multiareal med kunstgræs til brug for både idrætsforeningens mange afdelinger, men også til brug for øvrige institutioner i lokalområdet såsom Lindebjergskolen, SFO Lindebjerg og Klub Impulsen.

Fællesskab på tværs af vores lokale idrætsforening er en del af GSG&IF's DNA og med ca. 160 års erfaring i et aktivt foreningsliv, søger vi løbende nye muligheder, der sikrer, at vores idrætsforening forbliver aktuel og tidssvarende.

Af den grund har GSG&IF indledt en dialog med Gundsøllillehallen om, hvorvidt der kan etableres et samarbejde, der gør det muligt at skabe et multiareal med kunstgræs på arealet (fodboldbanerne) ved Gundsøllillehallen.

Målet er at etablere et multiareal, der tilgodeser eksisterende idrætsgrene i GSG&IF f.eks. fodbold og udendørsfitness, men som også giver plads til, at der i fremtiden kan tilbydes nye idrætsgrene f.eks. floorball, basketball, fodboldtennis el.lign.

Samtidig er håbet, at et multiareal fremadrettet kan blive et fælles samlingspunkt for de sociale arrangementer, som idrætsforeningen årligt afholder f.eks., stander-

hejsning og åben sportsdag.

Et Multiareal fylder meget, derfor tænkes der i etableringen også ind i at få mest muligt ud af vores udenomsarealer, så vi fortsat kan sikre de idrætsgrene der benytter dem. Et multiareal koster mange penge, som skal skrubes sammen. Det betyder også at alle sponsorer, lokale bidrag eller gode ideer til indsamling af penge mv. meget gerne imødeses. Kontakt derfor Formand for Fodbold Simon Lund på tlf. 40270283, hvis du ønsker at bidrage. Vi glæder os til løbende at vende tilbage med nyheder omkring projektet, så alle kan følge med.

Mange hilsner  
Multiareal udvalget

## 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

## Træningstider i Gundsøllille Fodbold

U5/U6 (årgang 2019/20) Torsdag kl. 16.30-17.30 Træner Michael Mouritsen tlf. 42327623

U7/U8 (årgang 2017/18) Torsdag kl. 16.30-17.30 Træner Lasse Villumsen tlf. 29391701

U11(årgang 2014/15/16) Tirsdag og Torsdag kl. 17-18.30 Træner Marc Gøtze tlf. 22783103

U13 Dreng (årgang 2012/13) Tirsdag og Torsdag kl. 17-18.30 Træner Simon Lund tlf. 40270283

U13 Piger (årgang 2012/13) Onsdag kl. 16.30-18 og Fredag kl. 16-17.30 Træner Nicolai Pergi tlf. 40283750

Fodbold Fitness for kvinder (18-60 år) Torsdag kl. 19-20.30 Træner Mogens Hartfelt tlf. 42670002

Senior 2 ( Serie 3) Tirsdag og Torsdag kl. 18.30-20 Træner Henrik Roost tlf. 20348595

Senior 1 (serie 3) Mandag og Onsdag kl. 18.30-20.30 Træner Joachim Grenz tlf. 28777106

Old Boys/Veteran Torsdag kl. 19.00-21 Træner Michael Mouritsen tlf. 42327623

## 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](http://bolundgruppe.dk)  
[facebook.com/bolundgruppe](https://facebook.com/bolundgruppe)

 **KFUM**  
spejderne

Fra trygge rammer til internationale eventyr



# Ny tradition i Gundsøllehallen blev en stor succes

Da GSG&IF holdt åben sportsdag lørdag den 25. maj 2024, oplevede vi stor interesse og ordet succes er passende.

Åben sportsdag var et nyt tiltag i år. Det betød, at vi var meget spændte på, hvor mange gæster, der ville komme. Vi havde reklameret i sidste KvartalsNyt, på Facebook og vores hjemmeside ([www.gsgif.dk](http://www.gsgif.dk)). Der var god stemning og mange mennesker på sportspladsen ved Gundsøllehallen, da den vi bød på åben sportsdag. Over 350 gæster lagde vejen forbi



2024.

## Gratis pølser og hoppeborg

På dagen tilbød vi gratis pølser med brød til alle som lagde deres vej forbi sportspladsen. Vi serverede over 1.000 pølser til store og små.

**Ses vi igen  
næste år?**

sportspladsen i løbet af dagen, hvilket overgik alle vores forventninger.

## Hvad er åben sportsdag?

Åben sportsdag er en aktivitetsdag for hele familien. På dagen kan hele familien komme og prøve kræfter med vores aktiviteter.

Padel, yoga, håndbold, fodbold, tæppecurling, tennis, skydning. Det var blot nogle af de aktiviteter, der stod på oplevelsesmenuen lørdag den 25. maj





## Tak til Idræts-tanken og Gundsøllille og Omegns Brugsforening

Vi vil gerne sende en stor tak til Idræts-tanken i Ågerup og Gundsøllille og Omegns Brugsforening som har givet støtte til at vi har kunne afholde arrangementet.

### Næste gang

Efter sommerferien starter vi forberedelserne til næste års Åben sportsdag, så hold øje med vores hjemmeside og facebookside for nemmere information. Vi forventer, at det bliver i sidste halvdel af maj 2025, ligesom i år.

Vi vil løbende melde information ud på vores facebookside og hjemmeside.





# AKTIV MANDAG holder sommerferie .....

... og starter igen primo september – men selv om vi holder fri, er vi stadig aktive på petanquebanerne ved Store Valbyvej (ved indkørslen til parkeringspladsen ved Gundsøllehallen). Se nærmere nedenfor.

**AKTIV MANDAG** er for os, der er 60+, som har lyst og mulighed for at bruge et par timer mandag eftermiddag til en halv times let gymnastik, en times tid med lidt sjov 'idræt' – badminton, bordtennis, bob, tæppecurling eller måske en omgang "skomar" ved billardbordet – afsluttende med en god halv time, hvor vi hygger os med kaffe, en god snak og ofte slutter af med en sang.

De indendørs aktiviteter finder sted i Gundsøllehallen fra primo september til ultimo april. Såvel første mandag i september, som sidste mandag i april, sætter vi de "hårde" aktiviteter i bero.

I stedet spiser vi frokost sammen i vores klublokale, så vi får sagt ordentligt hhv. *Velkommen til den nye sæson* og *Tak for den gamle sæson!*

Fra maj til og med august – og i øvrigt også, når "inde-sæsonen" starter op til september - er der som nævnt mulighed for et spil petanque på vores 3 baner, hvor der også er både bord og bænke. Petanque-kugler kan lånes, hvis du ikke selv har nogen.

Vi spiller mandage og onsdage fra kl. 10 til ca. kl. 12 – fra sept. til apr. dog kun onsdag. Ferier og vejr kan have indflydelse på, hvor mange der møder op. Du kan derfor 'risikere', at du er alene på banen – men så har du forhåbentligt nydt at få lidt frisk luft på turen frem og tilbage ☐.

Det er primært Lissi og Robert, der står for petanque, og du er velkommen til at kontakte dem,

hvis du vil forhøre dig om der spilles den dag, du vil kigge forbi. Mobilnummeret er 61 59 08 77.

Har du i øvrigt spørgsmål om AKTIV MANDAG, kan du også kontakte undertegnede.

**AKTIV MANDAG er lig med et godt socialt samvær.  
Prøv det – det koster ikke noget de første par gange.**

Venlig hilsen

Johnny  
Formand  
Mobil: 23 20 84 62  
E-mail: [johnny@reinhold.dk](mailto:johnny@reinhold.dk)



## 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!

Bestil dit brænde på [www.rbsalg.dk](http://www.rbsalg.dk) eller hent selv på Marbjerg Byvej 21, 4000 Roskilde

 **Roskilde  
Brændesalg**  
RBSALG.DK

 **ANBEFALET!**  
AF DANSKE  
BRÆNDEØVNSPRODUCENTER  
DAPØ

 **TRUSTPILOT**  
★★★★★





## Nyt fra tennis

Sæsonen er skudt godt igang. Banerne er super gode og vejret klare resten. Lune sommeraftner og glade spillere, dejlige omgivelser, det fås ikke bedre.

Træningen er også i fuld sving om torsdagen.

Vi træner:

begyndere 17:30 -19:00

øvede. 19:00 -19:30

Har du lyst til at prøve kræfter med tennis, så tøv ikke.

Kontakt Mig på 4078 2063

Tine/formand



# Garageporte Industriporte

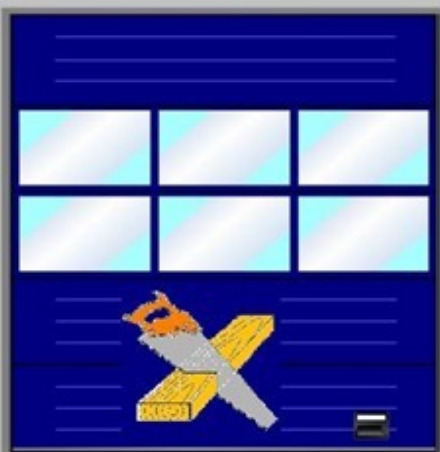
Til private, landbrug og industri

## Port og Byg

Hvedstrupvej 18, Herringløse, 4000 Roskilde

Telefon 20 96 91 26

PortogByg@gmail.com



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



## Nyt fra håndbold

**U5 – U8 mix** har haft tilbud om at trænet frem til den 18.06.24, hvor der har været ca. 10 til træning hver gang, så der er blevet leget og spillet lidt bold.

**U9-U10 mix** har også trænet frem til den 18.06.24, gruppen er ikke så stor, men de er flinke til at møde op til træning og hygger sig gevaldigt, hvor der er fuld energi på dem fra de går ind i hallen og til træningen er slut

**Dame senior** sluttede vintersæsonen af på 3 pladsen (godt klaret), holdet har valgt at slutte sæsonen af med at spille sommerturnering, hvor holdet i skrivende stund er på en 2 plads. Holdet har også deltaget i et enkelt beach-stævne den 02.06.24, hvor holdet desværre endte på sidste pladsen, men dertil skal også siges det er første gang at Gundsøllille har deltaget til beach-håndbold.

Til den kommende sæson får holdet en fast træner. Så træner for den kommende sæson bliver Palle Riismøller, Palle har tidligere været tilsluttet damesenior. Så velkommen tilbage til Palle.

**Five-a-side** holdet for +30 spiller kvinder som mænd, som gerne vil bevæge sig uden for meget kropskontakt og det hårde spil som håndbold er i dag, men gerne stadig gerne vil have en bold i hånden så alle har mulighed for at deltage. Holdet har deltaget i et enkelt stævne i foråret, hvor vi hygger og får snakket.



**Oprydning efter Roskilde Dyrskue** – som tidligere oplyst er GSG & IF ikke med på Roskilde Festivalen i 2024, så den ekstra indtægt som håndbold har haft i mange år, er desværre væk. Vi fik så mulighed for at være en del af oprydningsholdet efter Roskilde Dyrskue i år, der blev i alt samlet en gruppe på 25 voksne og 4 børn for hele GSG & IF, hvor håndbold stillede med 5 voksne og 2 børn, i skrivende stunde kender vi ikke fordelingen af indtjeningen. Så en stor TAK til dem som stillede op for håndbold og gav en hånd med.

**Håndbold til Sport festen 2024** vi har sagt ja til at spille håndbold med U5 – U10 mix til Sports festen 2024 om søndagen den 18.08.24.

**Den nye sæson står for døren**, hvilke betyder der bliver lidt ændring i træningstiden, da vi p.t. betaler for 3 timer som ikke benyttes, og sidst men ikke mindst også for at samle håndbold og få noget af vores gamle fællesskab tilbage som klub. Træningstiderne for sæ-

sonen 2024/25 **bliver tirsdag** for alle og ingen træning onsdag.

U5 – U8 mix kl. 16.00 – 17.00

U9 – U10 mix kl. 16.00 – 17.15

P.t. igen hold kl. 17.15 – 18.30

Five-a-side kl. 18.30 – 20.00

Dame senior kl. 19.30 – 21.30  
(fysisk træning udendørs fra kl. 19.30 – 20.00)

**Første træning efter sommerferien bliver tirsdag den 13.08.24.**

**I løbet af efteråret 2024** har DGI i samarbejdet med os lavet et forløb med Lindebjergskolen, hvor 2. klasse får besøg af 2 konsulenter fra DGI som spiller håndbold m.m. med børnene.

Skulle der være nogle børn såvel som voksne der kunne tænke sig at prøve at spille håndbold på et af vores hold er de/I hjertelig velkommen, holdsporten giver nogle hyggelige timer med samvær, grin og glæde.

# ÅGERUP Pizzeria

## ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00

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

## Højgårdsvej 6, ÅGERUP



# 46 78 23 18



# Gundsøllille Padel

Padelsæsonen er godt i gang og vi har haft niveauinddelt træning med Arne og Rasmus, ungdomstræning med Carlos, Teori og praktisk træning med Carlos for seniorer samt Damepadel. Det har igen været store succeser.

Tusind tak til vores trænere for at stille op!

## Ny overdækning

Vi har netop som dette indlæg laves fået lov af bestyrelsen i GSG&IF til at påbegynde arbejdet med at få etableret en overdækning af bane 1. Det glæder vi os helt vildt til. Det vil betyde at vi kan bruge begge baner hele året rundt. Vi håber at kunne få en



byggetilladelse i løbet af sommeren, så vi kan nå at få overdækningen etableret inden vinter. Ligeledes søger vi også om tilladelse til opførsel af et lille halvtag mellem hal og padelbaner.

Stor tak for støtten til vores sponsorer Spar Nord og Vinotto samt støtteforeningerne Idræts-tanken og Gundsøllille og omegns Brugsforening, for den løbende støtte og bidrag til etablering af baner, overdækning og halvtag.

## For resten af året har vi følgende aktiviteter på programmet:

Dato	Titel på arrangement	Beskrivelse
09-08-2024	Sommerpadel og vinsmagning	Fællesarrangement for alle padel-spillere. Vi spiser sammen og afholder vinsmagning med <u>Vinotto</u> efter <u>padelkampene</u> . Det vil være muligt at prøve udstyr fra <u>Transocean Sport</u> . Der kan prøves <u>pickelball</u> på græsbanen i pauserne.
<u>august - september</u>	Træningstirsdays	Niveauopdelt træning - 1,5 time til hvert hold. Tilmelding påkrævet via Sportyfriends.
<u>august - september</u>	Træningstirsdays	Niveauopdelt træning - 1,5 time til hvert hold. Tilmelding påkrævet via Sportyfriends.
<u>august - september</u>	Træningstirsdays	Niveauopdelt træning - 1,5 time til hvert hold. Tilmelding påkrævet via Sportyfriends.
<b>En dag/weekend i september</b>	Weekendtræning	1 eller 2 dage – lørdag/søndag. 2-3 timer pr. dag med træning - teori og praksis med træner

## Medlemskaber i padel:

Årsmedlemsskab voksne  
1200 kr./år

Månedsmedlemsskab voksne  
300 kr./mdr.

Ungdomsmedlemsskab (børn og unge under 24 år)  
100 kr./mdr.

60+ medlemskab  
150 kr./mdr.

Du kan også booke padelbanerne uden at være medlem til priser mellem 160-240 kr. pr. time.

Banerne er dobbeltbaner og de er derfor beregnet til 4 personer ad gangen.

Der er padelbat og bolde ved banerne, så alle kan komme i gang.

Information om regler, hvordan man får adgang mm. findes under FAQ på Sportyfriends

Følg os på Facebook eller på Sportyfriends, hvor arrangementer og træning annonceres. Det er også der du kan tilmelde dig og leje baner.

Hilsen Padeludvalget



Sportyfriends



GSGIF hjemmeside



Facebook

## Badminton i Gundsøllille hallen Ny sæson 2024-2025

*Vi spiller stadig fjerbold i Gundsøllillehallen.*

Endnu en sæson med badminton starter op, og hvis du kunne tænke dig også at spille med, så kom og prøv to eller fire sammen.

Udover at spille sammen i Gundsøllillehallen 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 – 21.00.

*Priser for sæsonen 2024 – 2025 :*

Singlebane pr. spiller : kr. 1350- excl. bolde

Doublebane pr. spiller: kr. 1150,- excl. bolde

*Den nye sæson 2024 – 2025 for voksne starter mandag d. 12 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 2024 – 2025 med træning og spil for børn og unge : : kr. 350,- incl bolde

*Den nye sæson 2024 – 2025 for børn starter mandag d. 2 september kl. 19.00*

Vi vil meget gerne styrke vores træner ressourcer til børn og unge i badminton, hvis vi skal være sikre på at kunne tilbyde den mulighed fremadrettet. så hvis du selv har tid og lyst til at være med til det, eller du måske kender en der vil, så kontakt os meget gerne, også hvis du måske er i tvivl og eventuelt har afklarende spørgsmål til det.

Vi tilbyder gerne relevant uddannelse som hjælpetræner

el.lign., det er både lærerigt og overskueligt, så kom frisk.

Har du spørgsmål om badminton, tilmelding og spil i Gundsøllillehallen, kan du skrive en mail til [fjerbold.gsgif@gmail.com](mailto:fjerbold.gsgif@gmail.com), eller ring til formand Bo Michael Han-

sen på tlf. 53255525.

Se mere information om badminton på GSGIF's hjemmeside.



ANDERS GØRICKE A/S

. etableret 1989 .

Træpiller . Brænde . Spåner . Briketter . Pyntegrønt

### SALG AF

**Svenske træpiller** - 6 og 8 mm

**Brænde** - Ovntrøret 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

## "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**





# Frivillig på Roskilde Dyrskue

I år havde GSG&IF valgt at hjælpe som frivillig på Roskilde Dyrskue i stedet for Roskilde Festival. Vores opgave bestod i at samle skrald og rydde op på parkeringspladserne og campingområderne, når Roskilde Dyrskue var færdig.

## Besøgsrekord

Der var bragende godt vejr og fantastisk god stemning, da Roskilde Dyrskue i weekenden 31. maj til 2. juni 2024 blev afviklet. Rigtig mange gæstede dyrskuepladsen i år for at opleve udstillingen med alt fra maskiner til smykker og rideudstyr, alle de flotte dyr og de mange aktiviteter for hele familien. Hele 113.762 gæstede dyrskuet i år, og således blev besøgsrekorden på 113.017 fra 2019 altså slået med mere end 700.

## Mere skrald og affald end forventet

Flere gæster betyder mere skrald og affald. Det betød, at vi måtte justere vores oprindelige plan.

Justeringen betød at vi ville starte oprydning søndag aften i stedet for først onsdag, hvor der var grundlovsdag.

Søndag gik vi derfor 5 frivillige fra kl. 18-22 med det formål at gøre klar til det store ryk ind af frivillige om onsdagen på grundlovsdag. Søndag blev en stor del af campingpladserne og parkeringspladserne ryddet for pinde og markeringsnore.

Onsdag mødtes vi over 25 frivillige fra kl. 10-16 og finkæmmede parkeringspladserne og campingområderne for skrald og andet affald, samt fik fjernet de sidste pinde og markeringsnore.

Fodbold, fitness, padel, tennis, håndbold og sportsfesten var blandt de afdelinger i GSG&IF, som deltog med opgaven. En stor tak til alle jer, som gav en hånd med.



## 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'

## Fitness og gymnastik bliver til en afdeling

Fitness og Gymnastik har igen længere tid samarbejdet om at udbyde yoga i Gundsøllelehallen. Dette samarbejde ønskede begge afdelinger at udvide og opnå flere synergier på tværs af de to afdelinger. Det betød, at vi fra midt april blev til en afdeling GSG&IF Fitness & Gymnastik.

Vi ønsker at kunne tilbyde vores medlemmer en bred vifte af individuel fitnessstræning, holdtræning, herunder børne- og voksne gymnastikhold.

Dine kontaktpersoner er stadig

de samme.

Vi vil løbende evaluere vores træningstilbud. Så hold øje med vores facebooksider på hjemmeside for nye spændende tiltag.

### Spørgsmål

Har du spørgsmål til ovenstående, så kontakt formanden Kristina Grøndahl Larsen (mobil 3038 0352 eller [fitness@gsgif.dk](mailto:fitness@gsgif.dk)).

## Jeg er ny i fitness

Et par vigtige informationer når du er ny i fitness.

### Rundvisning

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 Gundsøllele Skytte Gymnastik og Idrætsforening under sportsgren Fitness.

Har du spørgsmål til Juniortræning, så send en mail til formanden på [fitness@gsgif.dk](mailto:fitness@gsgif.dk).

### Indmeldelse og dørkode

Du melder dig ind på vores hjemmeside ([www.gsgif.dk/fitness](http://www.gsgif.dk/fitness)) under bliv medlem. Du modtager en dørkode indenfor få hverdage efter din indmeldelse. Husk at tjekke dit spam-filter.

### Prøvetime på hold

Hvis du vil prøve om et hold er noget for dig, så har du mulighed for at købe en dagsbillet på vores hjemmeside.

### Spørgsmål

Har du spørgsmål til ovenstående, så kontakt formanden Kristina Grøndahl Larsen (mobil 3038 0352 eller [fitness@gsgif.dk](mailto:fitness@gsgif.dk)).

## DET GRØNNE UNIVERS



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

Jeg er uddannet kosmetolog med mere end 20 års erfaring – og jeg behandlinger 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)

## 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





## Gymnastik

Sæsonen i gymnastik er slut for 2023/2024. Højdepunktet var den årlige gymnastikopvisning, som blev afholdt lørdag d. 13. april. Her viste gymnaster fra 2 år og op, et udsnit af det, de har øvet i løbet af sæsonen. Alle børnehold var på gulvet samt et enkelt voksenhold og et gæstehold fra Jyllinge. Det var en eftermiddag, hvor hallen var fuld af glade gymnaster, musik, faner og farver. En stor tak til alle gymnaster, trænere og hjælpetrænere for indsatsen. I gjorde det rigtig godt.

Sæsonen 2024/2025 er snart

planlagt. Igen i år vil der være Familiefræs for de allermindste (ca. 1½ - 4 år og deres familie), Ramasjang for de 4 - 6 årige og 3 Springhold for hhv. 0. klasse, 1. - 3. klasse og 4. - 7. klasse. Interessen for holdene har været stor og de fleste børnehold har været fuldt booket inden opstart i slutningen af august. Tilmeldingen til næste sæson åbner i starten af skolernes sommerferie. Vi sender besked ud, når tilmeldingen åbner. Tilmelding sker via hjemmesiden <https://www.gsgif.dk/gymnastik>.

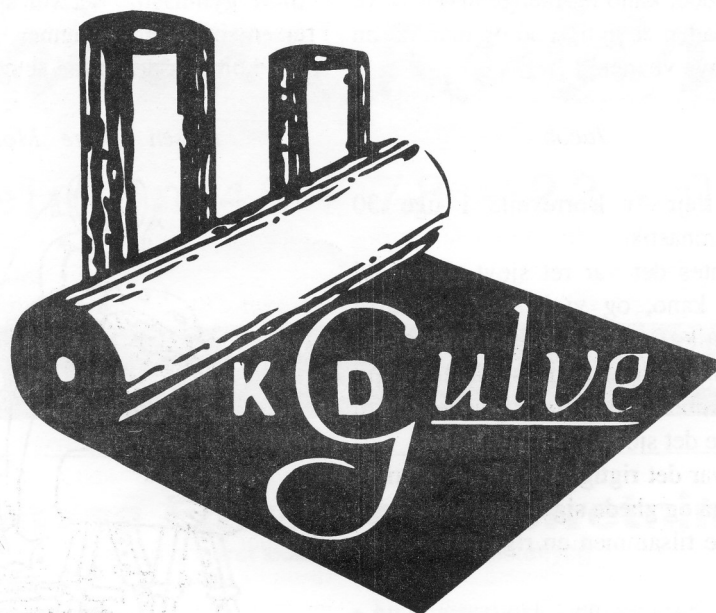
Programmet for de voksne udarbejdes i samarbejde med Fitness.

Holdene er ikke helt på plads endnu, men vi satser på igen i år at have Puls & Styrke og Zumba på programmet. Mere info om dette følger.

Vi glæder os til at se jer til endnu en sæson med masser af spring, dans og bevægelse.



## Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



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

-medlem af



og

Gulvbranchens  
Vådromskontrol



# FITNESS

## Nyt hold: Unge Fitness for piger

Vi er glade for at kunne fortælle at vi har fundet en instruktør til vores nye hold "Unge fitness for piger" – Holdet for dig og dine veninder!

### Hvad er unge fitness

Unge fitness er et hold for dig, der er mellem 12-14 år eller går i 8. og 9. klasse. I træner sammen med en af vores frivillig, som hjælper jer med øvelserne mv.

Dette hold er kun åben for piger. Om mandagen har vi også Unge fitness, men det hold er for alle, uanset køn, mellem 12-14 år eller

går i 8. og 9. klasse, hvor Tobias og Per står klar til at hjælpe.

### Træningstider mv.

Vi er i gang med planlægning, så hold øje med vores facebookside og hjemmeside ([www.gsgif.dk/fitness](http://www.gsgif.dk/fitness)) for mere information om træningstider mv.

### Spørgsmål

Har du spørgsmål til holdet, så kontakt formanden Kristina Grøndahl Larsen (mobil 3038 0352 eller [fitness@gsgif.dk](mailto:fitness@gsgif.dk)).

## Unge fitness fortsætter mandag

Bevægelse er meget vigtigt for teenagere. På et ungehold vil du blive trænet i korrekt udførelse af øvelserne.

Er du mellem 12 – 14 år eller går i 8. og 9. klasse så har du mulighed for at træne på vores Unge Fitness hold sammen med vores instruktører.

### Hvorfor træne?

Øge sundheden.

Forbedre præstation i sport og bevægelse generelt.

Reducere skadesrisiko.

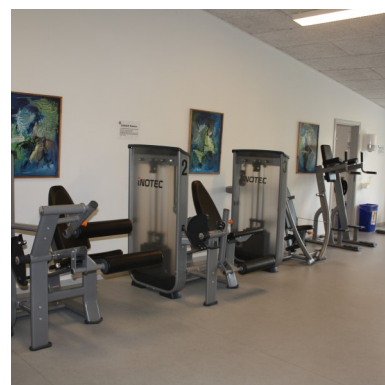
Forbedre energi og koncentration.

Være en motionsmulighed for overvægtige børn hvor de ikke bliver ekskluderet.

Forbedre kropskompositionen.

### Træningstider og tilmelding

Du finder vores træningstider og tilmelding på hjemmeside ([www.gsgif.dk/fitness](http://www.gsgif.dk/fitness) under hold).



## Udendørs fitness fortsætter tirsdag

Træn udendørs sammen med vores instruktører og oplev hvad det gør af positive ting ved din krop.

### Træningstider og tilmelding

Du finder vores træningstider og tilmelding på hjemmeside ([www.gsgif.dk/fitness](http://www.gsgif.dk/fitness) under hold).

### Hvorfor træne udendørs?

Det sænker blodtrykket og kan hjælpe med at reducere stress

Giver bedre søvn

Du får sol og D-vitamin

Træn sammen

Øget aktivitetsniveau

Bedre humør



**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.



## Hatha yoga fortsætter tirsdag

Vi udbyder hatha yoga tirsdag eftermiddag/aften i perioden august til november og primo februar til juni.

Hatha yoga er fundamentet i yoga, det er herfra alle andre former for yoga udspringer f.eks: Yin yoga, Astanga yoga, Power yoga, Vinassa yoga, Blid yoga, Flow yoga osv.

### En typisk session

Der startes med en lille afslapningsøvelse, så er der et par åndedrætsøvelser, så er der liggende og siddende opvarmningsøvelser, efter det er der tit stående

øvelser og så drosles der langsomt ned og laver liggende eller siddende og slutter med afspænding.

### Hvorfor yoga?

Yoga giver ro!

Den gør kroppen mere blød og fleksibel. Vejtrækningen åbner de indre organer og gør dem fleksible.

Yogaen giver plads til at hverdagen bliver nemmere og mere positiv. Det er et fantastisk redskab til at forvandle følelser og komme ned i kroppen, det giver større

overskud og man bliver mere nærværende.

Det giver et mere positivt og lyst sind og giver styrke både fysisk psykisk. Yoga giver en bedre fysisk holdning, giver ro og afslapethed i ansigtet og ro i hovedet..."tankerne holder frikvarter"

### Træningstider og tilmelding

Du finder vores træningstider og tilmelding på hjemmeside ([www.gsgif.dk/fitness](http://www.gsgif.dk/fitness) under hold).

## Yin yoga starter op tirsdag

Vi prøver igen at udbyde yin yoga tirsdag eftermiddag/aften i perioden august til november og primo februar til juni.

Yin yoga er en blid yogaform. Det handler ikke om at opbygge styrke eller at få kontrol over åndedrættet men snarer om at give efter. På både muskler, vejtrækning og sind.

I yin yoga opholder vi os længere i stillingerne, så vi kan spænde af og strække bindevævet. Det kan være en udfordring for særligt vores tanker, som kan suse rundt, når der kommer rundt, når der kommer ro på kroppen. Men det er netop en af de vigtige øvelser i yin yogaen.

### En typisk session

Der startes med en lille afslapningsøvelse, så er der et par åndedrætsøvelser, så er der liggende og siddende opvarmningsøvelser, efter det er der tit stående øvelser og så drosles der langsomt ned og laver liggende eller siddende og slutter med afspænding.

### Hvorfor yoga?

Yoga giver ro!

Den gør kroppen mere blød og fleksibel. Vejtrækningen åbner de indre organer og gør dem fleksible.

Yogaen giver plads til at hverdagen bliver nemmere og mere positiv. Det er et fantastisk redskab til at forvandle følelser og komme ned i kroppen, det giver større overskud og man bliver mere nærværende.

Det giver et mere positivt og lyst

sind og giver styrke både fysisk psykisk. Yoga giver en bedre fysisk holdning, giver ro og afslapethed i ansigtet og ro i hovedet..."tankerne holder frikvarter"

### Træningstider og tilmelding

Du finder vores træningstider og tilmelding på hjemmeside ([www.gsgif.dk/fitness](http://www.gsgif.dk/fitness) under hold).



ÅGERUPVEJ 14, TLF. 22202941

**GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)**

Åbent alle dage fra  
kl. 8-19

## Blid yoga fortsætter fredag

Vi udbyder blid yoga fredag formiddag i perioden august til november og primo februar til juni.

I Blid Yoga kan du forvente blidt flow og varme i kroppen på en behagelig og balancerende måde. Her er der fokus på at vække kroppen, berolige sindet og åbne hjertet. Der undervises rolige sekvenser af yogastillinger for at fremme en balance mellem krop og sind, skabe sundhed i kroppen, og give fysisk og mental ro, styrke, stabilitet, udholdenhed og fleksibilitet.

Alle de traditionelle elementer fra den klassiske Hatha Yoga vil indgå. Stillinger, åndedræt, åndedrætsøvelser og meditativt sind udføres i et blidt flow – mens din koordination udfordres gennem bevægelse. Typiske skavanker som f.eks. ondt i ryggen, spændingshovedpine og stress kan forebygges med yoga. Du vil opleve en rar følelse i kroppen, uanset om du er øvet eller om det er første gang på yogamåtten.

### En typisk session

Der startes med en lille afslapningsøvelse, så er der et par åndedrætsøvelser, så er der liggende og siddende opvarmningsøvelser, efter det er der tit stående

øvelser og så drosles der langsomt ned og laver liggende eller siddende og slutter med afspænding.

### Hvorfor yoga?

Yoga giver ro!

Den gør kroppen mere blød og fleksibel. Vejtrækningen åbner de indre organer og gør dem fleksible.

Yogaen giver plads til at hverdagen bliver nemmere og mere positiv. Det er et fantastisk redskab til at forvandle følelser og komme ned i kroppen, det giver større overskud og man bliver mere nærværende.

Det giver et mere positivt og lyst sind og giver styrke både fysisk psykisk. Yoga giver en bedre fysisk holdning, giver ro og afslapethed i ansigtet og ro i hovedet..."tankerne holder frikvarter"

### Træningstider og tilmelding

Du finder vores træningstider og tilmelding på hjemmeside ([www.gsgif.dk/fitness](http://www.gsgif.dk/fitness) under hold).

Vi kunne godt bruge en annoncør eller to mere i Kvartalsnyt

Skal det være dig?

Priser

690-1680 kr  
for 3 årlige  
udgivelser

Svarende til  
12-28 ører  
pr. modtager

Støt vore  
annoncører

de støtter os



**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



# Robot til bordtennis!

Mens bordtennis holder sommerpause, er der sket en del forandringer og nyt for afdelingen.

Først og fremmest har vi fået nye tider i Gundsøllillehallen, fremover skal vi træne hver ONSdag i stedet for tirsdag, så den første træning efter sommerpausen vil blive

**Onsdag den 11. september:  
Ungdomstræning kl. 18.30 – 19.45, seniortræning 20.00 – 22.**

Desuden flytter vi ind i selve hallen, og vi håber at det bedre lys og loftshøjden vil gøre, at vores træninger bliver endnu bedre. Til gengæld må vi nok beregne mere tid til opsætning og nedtagning, så forældrehjælp onsdag kl. 18.00 – 18.30

modtages gerne, hvis I alligevel er i Gundsøllillehallen!

I øvrigt: Forældre er meget velkomne til at overvære ungdomstræningerne, og til at deltage i opvarmningen og i "Frit spil" til sidst i træningen. Og, afhængigt af behovet, også som hjælpetrænere, hvis vi (i lighed med sidste sæson) får mange ungdomsspillere.

Så har vi fået en fantastisk støtte: Vi har søgt og fået midler fra Velux Fonden og DIF's ungdomsfond til indkøb af en ny bordtennisrobot, som – sammen med flere bånd og en "Rebounder" – vil give nye træningsmuligheder for både unge og ældre. Vi skal naturligvis bruge nogen tid på erfaringsopbygning med det nye "legetøj";

men håber, at det nye materiel vil kunne skabe endnu større variation og spilleglæde i træningerne.

(Og ja: En robot spytter bolde ud, på den måde som den er programmeret til, med overskru, sideskru eller underskru – og en Rebounder er en plade, som sender boldene retur – hvis man altså rammer den! :-

Vi ser frem til at møde både gamle og nye medlemmer i alderen 8 – 90 år, i Gundsøllillehallen, når vi når 11. september 2024: Tilmelding ER ikke nødvendig, men ring eller skriv alligevel gerne til Den Gamle Formand (Johannes Michelsen) på 3042 2885, hvis du påtænker at starte i Gundsøllille Bordtennis.

Vi ses!



## 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](mailto:poul@bpcool.dk)

 **Jordvarme Spiralen ApS**



Den nye robot



Rebounderen svarer igen



# Lørdag den 24. august kl. 11.00— 14.00



**Hyggedag  
på tanken i Ågerup,  
hvor vi byder på kaffe,  
pandekager og  
popcorn**

**Terningerne skal  
kastes!**

**Få rabat på  
20 til 120 øre pr. liter**

**Gundsøllevej 7,  
Ågerup**

**Idræts-tanken støtter Gundsølle Skytte, Gymnastik og Idrætsforening**

## Snart 10 års jubilæum!

Den 1.ste januar 2015 overtog støtteforeningen til GSG&IF, Idræts-tanken, driften af benzin-tanken i Ågerup i samarbejde med brændstof-firmaet Go'on efter meget velvillig assistance fra Superbest' ejere, Hans Martin Madsen og Morten Madsen, da Superbest blev solgt.

Formålet med drift af tanken var dels at sikre at Ågerup og omegns beboere fortsat havde et lokalt sted at få påfyldt brændstof og luft i dækkene uden at skulle køre til Roskilde og dels at skabe en indtjening, som kan komme til gavn for idrætsforeningen i form af tilskud til projekter/anskaffelser/arrangementer, der vil fremme foreningens/afdelingens/ et holds- eller en persons idrætsmæssige/socialt kompetencer. Idræts-tanken har igennem de

snart 10 år ydet støtte til vidt forskellige formål. Vi har støttet opstarten af fitness-afdelingen, etablering af disc golf banen samt padelanlæg og skytteafdelingens overgang til elektroniske mål. Ligeledes har anskaffelse af bordtennisborde, fugtmaskine til badminton, robot til padel-træning samt air-track springmåtte til gymnastik fået hjælp, håndbold fik en maskine til harpiks-afrensning og endelig fik Aktiv Mandag støtte til ny beklædning til billardbordet. Hovedforeningen har fået økonomisk hjælp til arrangementer som sommerfester, sportsdag, juletræs- og fastelavnsmøder samt til Kidz Awards, der blev afholdt i 2017 sammen med Roskilde Idræts Union. Derudover har mange afdelinger fået støtte til stævner, træningsophold med mere. I alt har Idræts-tanken bidraget med **mere end**



Billede fra åbningsdagen i 2015, desværre er det ikke helt dagens priser

**en**

**halv million** indtil nu, og der er da fortsat en kapital, der kan hjælpe til nye spændende aktiviteter i GSG&IF.

Hver gang, du fylder brændstof på bilen, er du med til at støtte idrætsforeningen, så køb dit brændstof lokalt. Vi holder et lille arrangement lørdag den 24. august kl. 11-14, hvor du er meget velkommen. Vi glæder os til at se dig!

Bestyrelsen  
Idræts-tanken  
Per Lassen



# Bestyrelsen

		Telefon:	Email:
<b>Formand</b>	<b>Johnny Magnussen</b>	<b>2970 0000</b>	<b>formand@gsgif.dk</b>
<b>Næstformand</b>	<b>Anne Hossy</b>	<b>2962 8619</b>	<b>Hossy-vange@privat.dk</b>
<b>Kasserer</b>	<b>Susanne Grøndahl</b>	<b>2927 3045</b>	<b>sg.krica@hotmail.com</b>
<b>Sekretær</b>	<b>Karina Hou Larsen</b>	<b>2615 5461</b>	<b>Karina@gsgif.dk</b>
<b>Udv. Medlem</b>	<b>Bo Michael Hansen</b>	<b>5325 5525</b>	<b>bonypost@gmail.com</b>
<b>Suppl.</b>	<b>Magnus Rohde</b>	<b>2992 2980</b>	<b>magnus.rohde@gmail.com</b>
<b>Suppl.</b>	<b>Morten Rasmussen</b>	<b>2987 7066</b>	<b>mprasmussen@gmail.com</b>
<b>Aktiv mandag</b>	<b>Fmd. Johnny Reinhold Hansen</b>	<b>2320 8462</b>	<b>Johnny@reinhold.dk</b>
	<b>Medl.ansv. Lis Pedersen</b>	<b>2857 7628</b>	<b>jols@privat.dk</b>
<b>Badminton</b>	<b>Fmd. Bo Michael Hansen</b>	<b>5325 5525</b>	<b>bonypost@gmail.com</b>
	<b>Medl.ansv. Joe Pedersen</b>	<b>2013 8524</b>	<b>Joe@flemming.net</b>
<b>Bordtennis</b>	<b>Fmd. Johannes Michelsen</b>	<b>3042 2885</b>	<b>Johannesml@yahoo.com</b>
	<b>Medl.ansv. Vagn R. Hansen</b>	<b>3011 0668</b>	<b>vagn.r.hansen@gmail.com</b>
<b>Fitness</b>	<b>Fmd. Kristina Grøndahl Larsen</b>	<b>3038 0352</b>	<b>fitness@gsgif.dk</b>
	<b>Medl.ansv. Jens Larsen</b>	<b>2575 4884</b>	<b>jl.trade@hotmail.com</b>
<b>Fodbold</b>	<b>Fmd. Simon Lund</b>	<b>4027 0283</b>	<b>formandgundsollille@outlook.dk</b>
	<b>Medl.ansv. Dorte Grøndal</b>		<b>Fodsalon@hotmail.com</b>
<b>Gymnastik</b>	<b>Fung. fmd. Charlotte Møller</b>	<b>2679 7492</b>	<b>charlotte.moeller@gmail.com</b>
	<b>Medl.ansv. Lene Gottrup Barfod</b>	<b>6166 9903</b>	<b>lenegottrup@gmail.com</b>
<b>Håndbold</b>	<b>Fmd. Magnus Rohde</b>	<b>2992 2980</b>	<b>magnus.rohde@gmail.com</b>
	<b>Medl.ansv. Susanne Grøndahl</b>	<b>2927 3045</b>	<b>sg.krica@hotmail.com</b>
<b>Padel</b>	<b>Fmd. Penelope Andersen</b>	<b>2787 5656</b>	<b>penelope.andersen@gmail.com</b>
	<b>Medl.ansv. Morten Rasmussen</b>	<b>2987 7066</b>	<b>mprasmussen@gmail.com</b>
<b>Skydning</b>	<b>Fmd. Poul Lamhauge</b>	<b>4119 2007</b>	<b>poul@lamhauge.dk</b>
	<b>Medl.ansv. Carsten Skjøth</b>	<b>2240 9380</b>	
<b>Tennis</b>	<b>Fmd. Tine Mikkelsen Wibholm</b>	<b>4078 2063</b>	<b>tinewibholm@gmail.com</b>
	<b>Medl.ansv. Gurli Vittrup</b>	<b>2019 8065</b>	<b>gurl.vittrup@gmail.com</b>
<b>Materialeforv. og leje af flag</b>	<b>Poul Nielsen</b>	<b>2812 0037</b>	<b>flepoul@gmail.com</b>
<b>Fanøbere</b>	<b>Palle Jensen</b>	<b>2010 1186</b>	<b>pallekrantzjensen@gmail.com</b>
	<b>Vagn R. Hansen</b>	<b>3011 0668</b>	<b>vagn.r.hansen@gmail.com</b>
<b>Sportsfest</b>			<b>sportsfest@gsgif.dk</b>
<b>GIVs bestyrelse</b>	<b>Fmd. Jette Palmquist</b>	<b>4678 2033</b>	<b>jpok@dlgmail.dk</b>
	<b>Kass. Ole Kristoffersen</b>		
<b>Idræts-tankens bestyrelse</b>	<b>Fmd. Per Lassen</b>	<b>5146 5170</b>	<b>per@gsgif.dk</b>
	<b>Kass. Johannes Michelsen</b>	<b>3042 2885</b>	<b>Johannesml@yahoo.com</b>
<b>Gundsøllille-hallen</b>	<b>Store Valbyvej 248A,</b>	<b>4678 7064</b>	<b>kontor@gundsøllillehallen.dk</b>
	<b>4000 Roskilde</b>	<b>2374 7064</b>	<b>www.gundsøllillehallen.dk</b>
<b>Kvartalsnyt</b>	<b>Per B. Lassen</b>	<b>5146 5170</b>	<b>kvartalsnyt@gsgif.dk</b>

**Kvartalsnyt udkommer næste gang primo august 2024**

**Deadline for indlæg er d. 10. juni 2024 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