

# KvartalsNyt

November 2021

På den anden side  
Fællesbladet



Vores nyeste  
idrætsgren, Disc  
Golf er kommet  
godt i gang, se  
mere på side 5

## *Juletræsfest i Gundsøllehallen*

*Søndag den 5. december kl 14.00-16.30*

*Gratis slikpose til børnene*

*Gratis adgang*

*Børnedisco med live orkester*

*Gløgg, kaffe, æbleskiver kan købes*

*Vi glæder os til at se Jer!*

*Menighedsrådet, præsten*

*og idrætsforeningen*





# GUNDSØLILLEHALLEN

## Selskabslokaler

### Udlejningspriser:

Selskabslokaler inkl. Køkken	Kr. 4.500,-
Pris for andelshavere i Gundsøllehallen a.m.b.a.	Kr. 3.500,-
Andelsbevis kan købes ved henvendelse til halinspektøren. Pris pr. andelsbevis	Kr. 100,-
Depositum	Kr. 2.000,-
Udlejning af borde og stole	

Bestilling: Halinspektøren - Tlf. 23 74 70 64

Gundsøllehallen email adresse: kontor@gundsøllehallen.dk  
Gundsøllehallens hjemmeside: www.gundsoelillehallen

## 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

Corona er der ved at være styr på og vintersæsonen er ved at være kommet godt i gang.

Det mærkes blandt andet ved at Gundsøllehallen igen summer af liv!

GSG&IFs mange afdelinger så som fitness, gymnastik, håndbold, fodbold, skydning, bordtennis og badminton, er alle godt i gang med deres vintersæson i hallen.

Corona har desværre givet et fald i antal aktive.

Heldigvis er 80 % af alle som dyrkede sport inden Corona, satte sit kedelige spor, men vi så gerne flere medlemmer tilbage og gerne endnu flere "nye" medlemmer.

GSG&IF er fra DGI blevet godkendt til en genstartspulje, til en værdi af små 40.000 kr. til rekruttering af nye medlemmer.

Rekrutteringspakken som vi har fået tildelt, inkluderer:

- Professionel videoproduktion, med optagelser.
- Avanceret push annoncering

på digitale medier, inkl. opsætning

- Motivu Premium (adgang til alle funktioner på Motivu.dk)

- Retargeting annoncering (målrettet dem som har set jeres træninger, men endnu ikke tilmeldt sig)

- Ambassadør program (gør det nemt for jeres medlemmer/interessenter at hjælpe klubben)

Dette betød at der mandag den 11. oktober kom en filmfotograf som forsøgte at få så meget af GSG&IF samt hallen med.

Vi satser på at I vil kunne se markedsføring for GSG&IF på sociale medier i den kommende tid.

### Vi har også brug for din hjælp!

Ser du reklamerne – del dem gerne med venner og familie, og endnu bedre, tag en god ven eller familien med til sport!

### Gundsøllehallen bestilling af mad

Gundsøllehallen har heldigvis igen vores alle sammen's "madmor" Berit tilbage!

Der er også lavet en helt ny og meget fin bestillingsside på: <https://gundsoelillehallen.dk/mad-bestilling/>

Her bestiller du mad som du enten kan spise i Gundsøllehallen eller tage med hjem derfra!

Det er god dansk mad og det smager bare godt !

Jeg håber meget at vores SUPER gode madmor kan få flere som ikke i dag kommer i Gundsøllehallen, til at gå en tur ned i hallen og nyde en god gang mad og samtidig mærke den dejlige "summen" af liv der er i hallen. Alle er velkomne til at komme og spise uanset om man dyrker sport eller ej! Jeg vil derfor opfordrer dig til at bestille mad fra hallen og gerne mange gange, det er godt for dig og lokalområdet og du må meget gerne fortælle

## 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**

venner og familie om muligheden.

## 2 stk. Padel baner kommer til Gundsøllille:

Der er nu bestilt 2 stk. padel Tennis baner – den ene med overdækning den anden i første omgang uden.

I skrivende stund er der sendt ansøgning til kommunen om at få dem godkendt, med en placering bag Gundsøllillehallen ned mod cykelstien.

Padel, tidligere kaldet padel tennis, er i grove træk en kombination af klassisk tennis og squash. Det har selvfølgelig bare sit helt eget regelsæt, udstyr og baner.

En padel bane måler 10 x 20 meter og er omgivet af høje glasvægge, der bliver brugt aktivt i spillet. Ligesom i tennis er banen delt op på midten i form af et net langs jorden. Padel er

en helårssport, der kan spilles både inde og ude. Padel blev opfundet i Mexico i 60'erne. I dag er Spanien det land i Europa, hvor flest spiller padel, og solbrune spaniere, der pisker rundt på udendørs baner i deres misundelsesværdige vejr, et ret hyppigt syn. I Danmark er det derimod knapt så almindeligt. Vi har væsentligt flere indendørs baner, og antallet af disse er igennem de seneste år eksploderet i takt med, at flere og flere har fået øjnene op for spillet. Pointsystemet er det samme som i tennis. Seks vundne partier giver et sæt, og der spilles altid bedst af tre sæt. I padel er det også serveren, der sætter gang i et parti, men modsat tennis skal man i padel underhånds-serve – en betydeligt nemmere serv at eksekvere som nybegynder. En padel kamp varer typisk en time, og tiden flyver med raket fart, så husk at nyde hvert et

minut.

Meget mere om Padel når vi har fået det godkendt og banerne står klar.

## Juletræsfest:

Vi kan igen sammen med menighedsrådet og præsten byde til juletræsfest i Gundsøllillehallen for ALLE!

Sæt kryds i kalenderen den 5. december 2021, kl.: 14:00 – 16:30

Gratis adgang, slikpose til børnene, børnedisco med live orkester, gløgg, kaffe og æbleskiver kan købes.

Håber vi ses i og omkring Gundsøllillehallen!

Med venlig hilsen

Johnny Magnussen

Formand for GSG&IF

Mobil: 29 700 000

# Wibholm Aut. El-installatør



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

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

### Private.

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

### Erhverv.

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

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



## Disc golf

Disc Golf banen er klar og vi er godt i gang. Vi har indtil nu spillet tirsdag eftermiddag, men da vinteren nærmer sig og mørket er over os, rykker vi nu, den 9. oktober, den ugentlige træning til lørdag formiddag kl. 9:30. Vi er stadig i opstartsfasen og ved at finde ud af, hvor stor interessen er, så det er gratis at spille med. Træningen er her i starten bare en hyggerunde, hvor vi deler os i grupper af 4 hvor de erfarne giver de nye tips undervejs, og der er stor fokus på hyggen. Der er etableret et samarbejde med Roskilde Disc Golf Klub, og der kommer derfor tit spillere derfra til træning der kan hjælpe de nye godt i gang. Vi er ikke endnu gearret til børnetræning, så det er primært voksne der spiller, men alle fra 15år er velkomne. Hvis man har et barn i alderen 12-15 er man velkommen til at tage barnet med og spille! Vi har frisbees til udlån hvis ikke man har et sæt, og for at holde øje med vores aktiviteter kan i finde os på Facebook – Gundsøllille Disc Golf – og også søge ind i gruppen GSG Disc Golf.



## 4000 NORD ERHVERVSNETVÆRK

Dit lokale erhvervsnetværk hedder 4000NORD og vi består af lokale erhvervsdrivende og virksomheder fra landsbyerne nordøst for Roskilde: Gerdrup, Gundsøllille, Gundsømagle, Herringeløse, Hvedstrup, Kirkerup, Lille- og Store Valby, Tågerup, Østrup, Østrup Holmene og Ågerup.

4000NORD's formål er at skabe en ramme om erhvervsrelaterede netværksaktiviteter, så du som erhvervsdrivende bliver klogere og samtidig lærer andre lokale selvstændige og virksomheder bedre at kende. Vi vil gerne synliggøre de forskellige kompetencer, produkter og services, som Erhvervsnetværket 4000NORD omfatter og at hjælpe hinanden og få mere ud af hinandens ressourcer, viden og produkter.

Har du selvstændig virksomhed og vil være med, det er **gratis**, så send en mail til tovholder: [broby@steenbroby.dk](mailto:broby@steenbroby.dk)

Vi arrangerer jævnligt spændende workshops og foredrag, som du vil blive inviteret med til når du melder dig ind.

Læs mere på Erhvervsnetværkets website

[www.4000NORD.dk](http://www.4000NORD.dk)

Tilmeld din virksomhed allerede i dag og opret dig i den Lokale Leverandør Database



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

- SkatePark
- Ældreboliger på vej
- Fælles nyttehaver
- Flere cykelstier
- Juletræ på Butikstorvet
- Forskønnelse af butikstorv
- Nyhedsbrev til medlemmer
- Renovering af Strandparken
- Fællesspisning
- Bedre busforbindelser
- E-sport og andre aktiviteter for unge
- Ny asfalt
- Bedre legeredskaber på Impulsen
- Hundeskov
- 4000nord = lokal erhvervsudvikling
- Borde og bænke
- Indsamling af affald
- Bedre mobilforbindelser
- Integration via mad
- Hastighedsdæmpning
- Sikring af Østrupkrydset
- Renovering af Kildemosesøen
- Kommentarer til kommunens planer
- Ny aktivitetspark ved det gamle renseanlæg i Ågerup
- Løbende nyheder og debat på Facebook
- Spændende arrangementer
- Repair Café



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





# Fodbold

Lørdag 9/10 deltog Gundsøllille Fodbold Fitness i IF Bytoftens stævne kaldet Lyserød Lørdag -Støt Brysterne (et velgørhedsarrangement til bekæmpelse af brystkraft), hvor der var tre grupper: begyndere, let øvede og øvede. Vi har tidligere deltaget uden at nå helt til tops, men denne gang lykkedes det takket været en meget dedikeret og skarp indsats fra alle spillere i den sværeste gruppe øvede: Vibeke Østerberg, Jannie Due Laksted, Anne Værnholt Olesen, Mai Høegh Lydestad, Katrine Arild-

skov Sørensen, Katrine Hoffmann, Yaren Nart og Cecilie Wydojnik.

Efter at have vundet alle kampe på nær to uafgjorte i gruppen, slog vi nr 4 i semifinalen og VSB, der vandt turneringen sidst, slog vi i finalen (også i gruppen iøvrigt).

Hvis du er kvinde og har lyst til at spille fodbold, så kom til vores indendørstræning torsdag kl. 19:00-20:30 i Gundsøllillehallen. For mere info, kontakt træner Mogens Hartfelt på 4267 0002.



**Åben hal den 8. okt. 2021**



BAMBUSA



Miljøvenlige Bambusa strømper af højeste kvalitet og komfort.



Ankelstrømper, sorte  
7 par, 150 kr  
One size (str. 36-44), Unisex  
Højeste kvalitet bambusviskos



Ankelstrømper, hvide  
7 par, 150 kr  
One size (str. 36-44), Unisex  
Højeste kvalitet bambusviskos

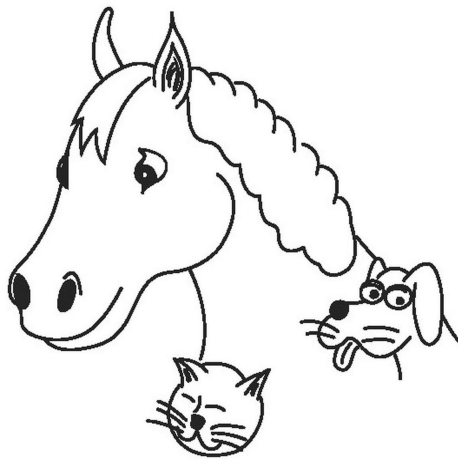


Klassisk strømper, sorte  
5 par, 150 kr  
One size (str. 38-45), Unisex  
Højeste kvalitet bambusviskos

## Karina Larsens Dyrlægepraksis ApS

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

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



IAVC certificeret i kiropraktik til hest og hund

## En ide til julegaverne!

Vi har indgået et sponsorsamarbejde med Bambusa. Siden 2017 har Bambusa gennemført og vejledet 3500 salgskampagner. Bambusa har bidraget med omkring 100 millioner norske kroner til foreningslivet i Norden gennem salg af bambus strømper.

Miljøvenlige strømper af høj kvalitet og god komfort - Bambusa bambus strømper er et miljøvenligt og holdbart valg. Bambusa strømper er lavet af organisk dyrket bambus, der giver en silkeagtig følelse til huden og transporterer fugt bedre end bomuld. Produkterne er certificeret af Oeko-Tex - for din sikkerhed og sundhed. Støt almene og velgørende formål i vores forening -

Ta' godt imod vores lokale medlemmer og frivillige, som vil tilbyde dette unikke produkt igennem vores forening., eller bestil via vores hjemmeside [www.gsgif.dk](http://www.gsgif.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  
DPAFO

 **TRUSTPILOT**  
★★★★★



# Fitness

## Vi tilbyder

GSG&IF Fitness tilbyder:

Et fleksibelt træningstilbud, der imødekommer individuelle behov for træning i en foreningsbaseret ramme.

Et fitnesscenter der er til for medlemmerne og som drives og styres af medlemmerne.

Motion og bevægelse i et godt socialt fællesskab.

Et fitnessstilbud af høj kvalitet i instruktion og udstyr.

Adgang til træningsfaciliteterne ved hjælp af et personligt dørkode.

Tilrettelagt, personligt træningsprogram målrettet på præcis de maskiner, der er tilgængelige i centret.

Gennem træning, at styrke sundheden, trivselen og fællesskabet blandt foreningens medlemmer.

## Instruktører

Vores instruktører er uddannet til at tilrettelægge et træningsprogram til lige præcis dine behov, samt at følger op på dine delmål.

Alle instruktører har gennemgået et 40 timers uddannelsesforløb hos DGI / DIF.

Instruktører har derfor et godt kendskab til anatomi, fysiologi, træningslære, bevægelsesanalyse.

Desuden er instruktørerne i stand til at lave kvalitative træningsprogrammer for motionister med forskellige behov, vælge de korrekte og mest hensigtsmæssige øvelser til det enkelte medlem, berøre instruktionsteknikken, samt andre vigtige træningsrelateret emner.

Vores instruktør hjælper gerne til

med motivationen uanset dine forudsætninger, med fokus på netop det du vil opnå ved træningen f. eks styrketræning af muskler, vægttab, fedtforbrænding, kondition eller sundhed.

## Kultur

Her har du mulighed for at træne HVER dag – alle 365 dage om året fra tidlig morgen til sen aften på moderne maskiner og i et godt lokalt idrætsmiljø.

GSG&IF Fitness drives af frivillige ledere og instruktører. Det betyder, at centret er til for medlemmerne og drives og styres af medlemmerne. Der er ingen der skal tjene penge på aktiviteten.

GSG&IF Fitness driver udelukkende aktiviteter i forhold til medlemmernes sundhed, trivsel og fællesskab. Vi forventer at kunne skabe en foreningskultur i motionscentret, hvor der er plads til alle. En kultur hvor alle medlemmer har kendskab til overordnede foreningsnormer, og hvor alle føler et fælles ansvar for at skabe et godt miljø og en god og behagelig stemning i motionscentret.

Instruktørerne har kompetence til at vejlede medlemmerne, så en god og tryk tone præger motionscentret. Instruktørerne har gennem undervisning og vejledning opnået kompetencer, der gør dem i stand til at gribe ind, hvis der observeres mobning, u hensigtsmæssig adfærd, højt støjniiveau, uhensigtsmæssig træning eller uhensigtsmæssig anvendelse af motionsmaskinerne.

Du kan blive medlem når du er fyldt 15 år eller går i 8. eller 9. klasse.

Læs mere på vores hjemmeside

<https://www.gsgif.dk/fitness>



## Kom i form foredrag

Lørdag den 9. september 2021 havde GSG&IF Fitness glæden af at kunne byde velkommen til et gratis foredrag om at komme i form med vores egen lokale Tom Vinge. Foredraget var åben for alle, både medlemmer af fitness, medlemmer af GSG&IF og ikke-medlemmer.

Foredraget blev holdt i klublokalet i Gundsøllillehallen ved siden af vores fitness lokaler. I de 3 hyggelige timer, som foredraget varede, blev der lystig debatteret om fitnessstræning, motionstræning og kostplanlægning. GSG&IF Fitness sørgede for kaffe, the, vand samt hjemmebagt kage.

Vi håber, at alle deltagerne fik noget inspiration med hjem i bagagen og vi takker Tom for et inspirerende foredrag.

Hold øje med vores hjemmeside for nye spændende foredrag.



## Fitness

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

Alle vores frivillige instruktører har gennemgået en fitnessinstruktøruddannelse. De kan hjælpe dig med at få lagt et personligt træningsprogram og give gode råd og vejledning i

brugen af fitnessmaskinerne eller træning med frivægte. Programlægning er inkl. dit medlemskab.

Når du har kørt dit personlige træningsprogram over en periode, får du måske brug for flere udfordringer eller tilpasninger. Vores frivillige instruktører gennemgår dit personlige træningsprogram og tilføjer flere eller nye øvelser, så du hele tiden vil opnå den rette udfordring i din træning.

### Book en instruktør

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

Læs mere på vores hjemmeside <https://www.gsgif.dk/fitness> under Træningsprogram i undermenuen øverst på siden.

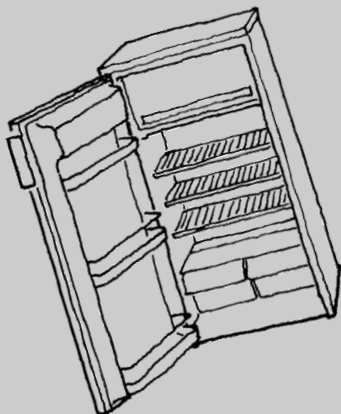
## GSG&IF kunne godt bruge nogle køleskabe.

Hvis du vælger at udskifte dit strømforbrugende køleskab evt. til et mere energi rigtigt et, så vil vi i GSG&IF gerne hjælpe dig af med det gamle.

Vi bruger køleskabene ved vores arrangementer, hvor strømforbruget ikke betyder meget, da det er få dage de kører.

De skal virke rigtigt, vi har ikke mulighed for at reparere.

Kontakt Poul på tlf.2812 0037



## 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

## ÅGERUP Pizzeria

### ÅBNINGSTIDER

Mandag - Fredag 12:00 - 22:00

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

Højgårdsvej 6, ÅGERUP



# 46 78 23 18



## Ungefitness

Går du i 8. eller 9. klasse, så læs videre.

Hver mandag og fredag mellem kl 15.30-17.00 står vores instruktør Patrick klar til at hjælpe jer elever i 8. og 9. klasse med et trygt træningsmiljø, hvor der er plads til alle, både piger og drenge. Du behøver ikke at have prøvet at træne før, vi tager dig trygt gennem en træningssession.

For at deltage på vores hold "Unge fitness" skal du have en af følgende medlemskaber:

FITNESS 15-24 år (du skal gå i 8. eller 9. klasse)

FITNESS 8. og 9. klasse

Hvis du stadig tænker, at Unge Fitness kunne være noget for dig, så mød op mandag og fredag kl 15.30 ved fitness, så står Patrick klar til at træne sammen med jer.

Vi glæder os til at træne med dig!



**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 

Støt vore annoncører -  
De støtter os

## Juletræer – også fæld selv

Stort udvalg i flotte Nordmannsgran i alle størrelser.

Enhedspris DKK 250  
fra 1,6 til 2,5 meter

– ved andre størrelser taler vi om prisen.

Frisk gran i bundter

Elkjærs juletræer

Store Valbyvej 269 v/Østrup

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

Åbent kl. 10 – 16 alle weekender fra 20. november  
– og dagligt fra 29. november.





# Fitness, udendørs

Er du til træning under åben himmel, så læs videre.

Hver tirsdag mellem kl 19.30-20.30 står vores instruktører Christina og Morten klar med et træningsprogram til dig, der godt vil træne udendørs. De sørger for et nyt træningsprogram hver gang, så du ikke træner det samme hver gang.

For at deltage på vores hold "Udendørs fitness" skal du have en af følgende medlemskaber:

FITNESS 25-67 år

FITNESS 15-24 år

FITNESS Pensionist

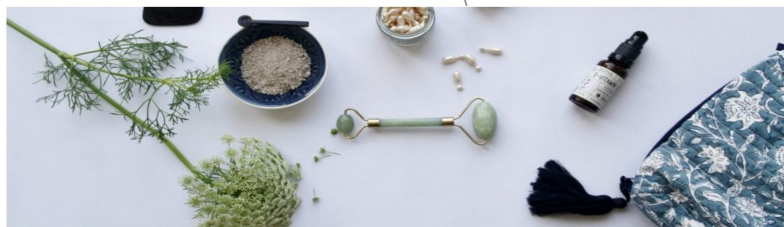
Udendørs fitness

Træningsprogrammerne er lavet således at alle øvelserne kan tilpasses den enkelte. Så du behøver ikke være erfaren for at deltage. Der er også plads til nybegyndere.

Hvis du stadig tænker, at Udendørs Fitness kunne være noget for dig, så mød op tirsdag kl 19.30 foran Hallens hoveddør. Vi glæder os til at træne med diig



DET GRØNNE UNIVERS



Ansichtsbehandling  
Bryn og Vipper

Lash Lift  
Voks

**ECOOKING™**  
food for your skin

Jeg behandler med det danske økomærke ECOOKING og sælger ud over det lækre livstilsprodukter. Jeg er uddannet kosmetolog og har 15 års erfaring.

Læs mere eller book en tid på

[www.detgronneunivers.dk](http://www.detgronneunivers.dk)  
Det Grønne Univers - Tofteengen 52 - 4000 Roskilde - tlf. 4050 1447

FRISØR & STYLIST

RUBERG  
**STYLE**

KILDEMOSEVEJ 29, ÅGERUP  
4000 ROSKILDE

TLF: 46 78 23 01

# Gymnastik

## SPRINGGYMNASTIK

Foreningens to springhold er kommet rigtig godt fra start – så godt, at vi kan melde alt udsolgt på 0. – 3. klasses holdet med 50 glade gymnaster. Hver mandag leger, springer, griner og hygger vi en time i hallen.

På Spring 4.- 7. klasse er vi ca. 25 gymnaster – her kan man stadig komme forbi til et par prøvetræninger mandag kl. 16:30 – 18:00.

På dette hold varmer vi op i selskabslokalerne og overtager så hallen kl. 17 – hvor den står på spring, spring og flere spring, mens vi hører musik og øver 'ugens udfordring'.

Med begge hold sigter vi efter 1-2 ekstratræninger + en træning med overnatning i løbet af sæsonen.

Inden vi for alvor gik i gang med denne sæson, kom vi endelig på tur til X-Jump. En tur



springtrænere og hjælpetrænere havde set frem til siden før Covid-19. Vi sprang, spiste is og dystede i div. trampolin lege. En skøn dag i godt selskab.

Det er vigtigt for os, at hjælpetrænere og trænere er kvalificerede til opgaven med at træne gymnasterne. Derfor tager vi hvert år på flere kurser. Nogle er korte inspirations kurser, andre er hele weekender og slutter af med en test i det pensum, vi har været igennem.

Fælles for kurserne er, at vi får

ny viden med hjem, har haft gode timer sammen og står med gode kompetencer vi kan bruge i foreningen – og alle andre steder.

Hvis du er nysgerrig på, hvordan du kan blive en del af vores fællesskab, så kom forbi om mandagen og hils på, - eller kontakt en fra gymnastikafdelingens bestyrelse. Vi er på udflugt efter en der vil være en del af vores trænersteam på 4. -7. klasses holdet.



## Hår for M/K



# Salon Lise

Gelhøj 10 · St. Valby · 4000 Roskilde

Tlf. 46 78 74 74



# Gymnastik

Det har været fantastisk for alle vores trænere, hjælpetrænere og ikke mindst aktive medlemmer, endelig at kunne komme i gang med en aktiv hverdag med træning igen.

Hallen og selskabslokalet summer igen af liv og glade dage, hvor over 200 aktive medlemmer mødes hver uge til træning.

Der er stadig plads på nogle af vores hold, og du er altid velkommen til at komme og prøve om der er et af vores hold, som er noget for dig.

Vi ser alle frem mod næste års opvisning, hvor vi glæder os til at vise lidt af alt det, der er blevet øvet og arbejdet med, hele efteråret og vinteren.

Sæt allerede nu X i kalenderen lørdag 2 april 2022, det bliver en festdag.

Følg os gerne på Facebook, Gundsøllille Gymnastik Gsgif.

Rigtig glædelig jul til jer alle, fra trænere, hjælpetrænere og bestyrelsen, i Gundsøllille Gymnastik.



Billeder fra vores tur til X-jump



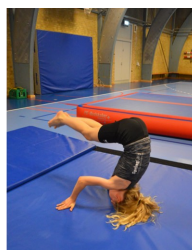
Til sidst vil vi lige komme med tre udfordringer til jer alle her derhjemme;

Stå på hovedet – først op ad en væg (eller i sofaen) så ude i fri luft, til sidst kan du måske trække dig op ved hjælp af dine mavemuskler

helt fra 'maveliggende'!

Frøhåndstand – og videre til 'stemme op' i håndstand.

Vejrmøller til begge sider (bør nok laves i haven )



ANDERS GÖRICKE A/S

HERRINGLØSE

TRÆPILLER

Svenske 6 og 8 mm træpiller i 16 kg sække - stablet på paller eller i løs vægt

BØGE - ELLER EGEBRÆNDE

Savet og flækket træ. Stablet på palle med 2. 1 stablede rummeter med tophat.

Mobil/SMS +45 21212197



# Bordtennis

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



Dette foto er nogle år gammelt, men vi træner stadig i selskabslokalerne :-)

Og a pro pos træning: Efter den ekstraordinære sæson – forlængelse, som bordtennis lavede for at erstatte nogle af de mange tabte Corona – måneder, er det tydeligt at mærke at mange af seniorspillerne allerede er i god form. Og så er der os andre.

Vi er startet op på turneringerne og har igen i år et serie 3 hold og et serie 4 hold, og afhængigt af efterspørgslen kan vi måske få lov at starte endnu et seniorhold op, hvis vi er hur-

tige. Til gengæld er der ikke basis for et ungdomshold, men der bliver inviteret til "pointstævner" som er målrettet nybegyndere, og hvor alle kan være med.

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

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

Den Gamle Formand

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

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



Klar til Lindebjergskolens Idrætsdag



**Roskilde Mobil Dyrlæge**

Din dyrlæge hos dig

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

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

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



## "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**





# Gundsøllehallen

Menu uge 44.

Mandag: Bøf stroganoff

Tirsdag: Hakkebøffer m. løg, sovs og kartofler

Onsdag: Forloren hare med kartofler og sovs

Torsdag: Kylling lasagne med salat

Fredag: Smørebød 6 varianter (skal bestilles senest tirsdag)



Menu uge 45.

Mandag: Boller i karry med ris

Tirsdag: Frikadeller med sovs, kartofler og agurkesalat

Onsdag: Krebinetter med kartofler og stuvet ærter/gulerødder

Torsdag: Skipper labskovs med rugbrød og rødbeder

Fredag: Smørebød 6 varianter (skal bestilles senest tirsdag)

Menu uge 46.

Mandag: Hamburgerryg med flødekartofler

Tirsdag: Hakkebøffer med sovs og kartofler



Onsdag: Medisterpølse med kartofler, brun sovs og rødkål

Torsdag: Kylling penang med ris

Fredag: Smørebød 6 varianter (skal bestilles senest tirsdag)

Menu uge 47.

Mandag: Okselasagne med dagens salat

Tirsdag: Brunkål med flæsk

Onsdag: Nakkesteg med sovs og kartofler

Torsdag: Brændende kærlighed

Fredag: Smørebød 6 varianter (skal bestilles senest tirsdag)

Menu uge 48.

Mandag: Koteletter i fad med ris

Tirsdag: Hakkebøffer med sovs og kartofler

Onsdag: Fiskedeller med remoulade, kartofler og sovs

Torsdag: Svensk pølseret

Fredag: Smørebød 6 varianter (skal bestilles senest tirsdag)

Menu uge 49.

Mandag: Kylling i paprikasovs

Tirsdag: Gullasch med kartoffelmos

Onsdag: Mørbradgryde med ris

Torsdag: Thai pad med kylling

Fredag: Smørebød 6 varianter (skal bestilles senest tirsdag)

Menu uge 50.

Mandag: Madpandekager med fyld

Tirsdag: Hakkebøffer med sovs og kartofler

Onsdag: Millionbøf med kartoffelmos

Torsdag: Chicken masala med ris

Fredag: Smørebød 6 varianter (skal bestilles senest tirsdag)

Bestil din mad her: <https://gundsoelillehallen.dk/mad-bestilling/>



**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.

# Sportsfest 2021

Lørdag d. 4. september 2021 løb årets Sportsfest af stablen. Tak til alle jer der mødte op på pladsen i løbet af dagen og jer der festede med om aftenen. Vi havde simpelthen glædet os så meget til at få en fantastisk dag med jer og vise jer alle vores nye initiativer og ideer. Tak fordi I tog så godt imod det hele.

Dagen startede med at Idrætsforeningen delte morgenbrød ud til **de morgenfriske samtidig med at** Jacob Søegaard indviede vores 2 nyindkøbte hoppeborge. Sidstnævnte vakte stor glæde blandt børnene.



Thor stillede et par Discgolf kurve op, så man kunne få lov at stifte bekendtskab med Discgolf og høre om den nye bane, som Thor har fået opført.



Ved middagstid blev en gammel kending genoplivet – Duellen mellem afdelingerne. Tak til Håndbold og Bordtennis for at stille op i Kyllingebowling og Discgolf. Håndbold gik sejrrikt fra Duellen. Gad vide hvem der vinder næste år? Eftersom Sportsfesten i år kun var en dag, kunne vi ikke afholde den sædvanlige rundboldturnering mellem vejene. I stedet blev der spillet Træfbold. Stor tak til Dyssevej, Baunevej, Tofteengen og St. Valby. Vinderne af træfbold blev Baunevej .



Klokken 17 blev vores nye Campingbar for alvor indviet med Happy Hour. Der blev i den grad langet drinks og øl over disken. Simon Niblock underholdte med skøn musik og var med til at skabe en dejlig afslappet stemning på pladsen. Stor tak til Simon for musikken og Campingklubben for at bygge Campingbaren.



Campingbaren er sponsoreret af:



DANSK ALGE- OG FLISERENS

Wibholm  
Aut. El-installatør



A.C. TONE BYG  
v/ Muremester Allan Coops



AH SERVICE  
Telefon 40925305



Campingklubben:  
Thomas, Ronnie, Kim og Anders

Ønsker du at leje campingbaren til din fest så kontakt  
[Sportsfest@gsgif.dk](mailto:Sportsfest@gsgif.dk)



# Sportsfest 2021

Klokken 18.30 blev buffeten stillet op. Dem der havde købt billet kunne derfor indtage en lækker Grillbuffet. Kødet blev tilberedt af vores egen Grillmester Anders og tilbehøret blev lavet af Gundsølløhallen. Kæmpe stor tak til Berit, Peter og Jens Ole fra Gundsølløhallen for at være friske på at samarbejde med os og vores altid skøre ideer.

Under maden blev der som sædvanligt uddelt pokaler. I år gik ungdomspokalen til Alma for hendes indsats i Gymnastikafdelingen, Thor fik Go'On-pokalen for sin indsats med etablering af Discgolfbanen i Gundsøllø, Mogens modtog Træner-lederpokalen (Jens Ole tog imod) og Ragna fik GIV-pokalen for sit kæmpe arbejde med Sportsfesten. Stort

tillykke til de fire velfortjente pokalvindere!



Aftenen blev sluttet af i det nye telt med musik og god stemning.



En kæmpe stor tak skal også lyde til vores sponsorer, som støtter år efter år. I er med på alle vores skøre påfund og jeres bidrag gør, at vi kan skabe nogle super fede rammer til Sportsfesten både i år og fremover. Tak for jer, for uden jer ville det bare ikke blive lige så fedt.

Tak til Spar Nord Fonden, Idrætstanken og Roskilde Kommunes Pulje til kultur- og idrætsarrangementer for at gøre det muligt at købe 2 nye hoppeborge til Sportsfesten. Tak til Nordea Fonden for at gøre det muligt at købe det nye store telt.

Tak til alle de frivillige hænder der var med til at stille op torsdag, bemandede bar og madbod lørdag og tage ned søndag. Uden jer kan vi ikke få Sportsfesten til at lykkes. Vi sætter kæmpe stor pris på hver enkelt af jer. Har du lyst til at give en hånd til næste års Sportsfest så skriv til os på [Sportsfest@gsgif.dk](mailto:Sportsfest@gsgif.dk), så er du med til at sikre vi får nogle fede dage i 2022.



Roskilde Mobil Dyrlæge  
Din dyrlæge hos dig



BROBAKKEN  
Byg - Montage - Service Tlf. 61 716 716

NIRU  
we do IT better

Karina Larsens Dyrlægepraksis ApS  
Een personlig dyrlæge  
Behandling af hest, kat, hund og gnavere



Wibholm  
Aut. El-installatør

Søtoften

MØLBAK  
Landinspektører A/S

SERUP  
DESIGN

EA  
EAVÆRKTØJ

ICgruppen  
- we make IT work!

Vibeke Munch

MUNDVIGEN  
TANDKLINIK

Annette Legradi

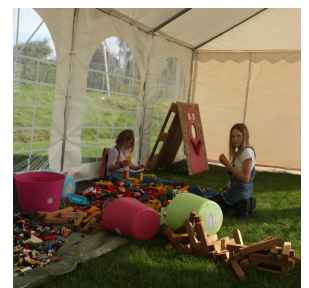
Cindie, Nelly,  
Jannie og  
Christoffer

Ditte, Kristine,  
Mette og Kim

Søegaard  
ROSKILDE  
Gartneri

A.C. TONE BYG

v/ Murermester Allan Coops



## Sportsfest 2021

Vi glæder os til at lave endnu en fed Sportsfest i 2022 – denne gang over de 4 dage vi plejer. Sportsfestudvalget samlede derfor skrald for Ren Natur d. 2. Oktober for at skaffe penge til næste års Sportsfest.

Et sidste tak skal endnu en gang lyde til alle jer der mødte op på pladsen for at støtte op om Sportsfesten. Vi ses i 2022!

De festligste hilsener

Sportsfestudvalget

Penelope, Thomas, Jeanette, Ragna og Pia

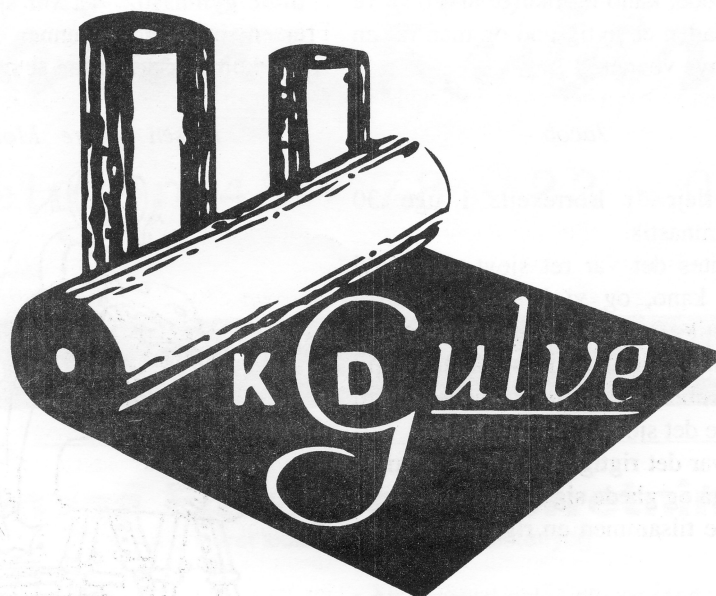


## Aktiv Mandag

Aktiv Mandag har igennem mange år påtaget sig den store opgave at pudse foreningens sølv-tøj som opbevares i monterne i hallens indgangsparti samt denne flotte opsætning af fane-emblemer, der findes i klublokalet. Fredag den 8. oktober blev der pudset på livet løs, hvorefter pudseholdet nød en velfortjent middag.



## Tæpper - Linoleum - Vinyl Gulvafslibning



Himmelev Bygade 52 - 54A · 4000 Roskilde

**Telefon 46 37 35 34**

-medlem af



og

Gulvbranchens  
Vådromskontrol





# Håndbold



GSG&IF Håndbold brugte den 19. september 2021 3 hyggelige timer på at hjælpe Roskilde Kommune med at holde Himmelev Skov ren for affald. Et koncept der er udviklet af Hold Danmark Rent.

Vi mødtes 11 personer i alle aldre med tilknytning til GSG&IF Håndbold på parkeringspladsen ved Herregårdsvej, hvorefter vi blev inddelt i mindre grupper. Hver person blev udstyret med en gul refleks vest, en affaldsstok, grønne affaldsposer og et oversigtskort. Vi blev inddelt i 4 grupper, som gik i hver sin retning i skoven.

Der blev fundet alt fra små cigaretskoder, tabte gummidyrr, dåser, diverse papir til en gammel mini knallert uden plader. Skoven blev vandret tynd, og også hundeskoven blev besøgt. Så nu er Himmelev Skov for en stund ren igen med noget mindre affald end da vi kom. Alt affaldet blev samlet og sorteret i sække som blev sat af ved et aftalt dropsted ved søen nede i Trekroner.

For at dokumentere det gode arbejde, som vi lavede på dagen, blev der taget en række billeder af ruterne fra de forskellige grupper, hvor udvalgte billeder er sendt ind til Ren Natur. På denne måde har GSG&IF Håndbold gjort noget godt for naturen, et Roskilde Kommune, styrket fællesskabet og sikret lidt godt til klubkassen.

# 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  
Tømmer- og  
snedkerarbejde udføres

# Aktiv Mandag

Vintersæsonen startede 6. september

**Vi mødes hver mandag fra kl. 13.30 til 15.30 i Gund-søllehallen.**

Efter den lange corona-nedlukning kan vi nu glæde os over endelig at være aktive om mandagen igen.

Birthe Olsen indleder med en ½ times fællegymnastik.

Derefter kan vi vælge ind på følgende aktiviteter: Badminton – Petanque – Billard – Bob og Floor ball.

Efter en ½ time med diverse spil har vi en hyggelig kaffepause, og så kan vi slutte af med endnu ½ times spil.

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

Kontingent for vintersæsonen er 2 X 300 kr.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte:

Judith Elmlund 40 71 06 95

Lis Pedersen 28 57 76 28



*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 facebookside**  
**'VEquine'**



# Aktiv Mandag

## En kasserer takker af.

Aktiv Mandag havde årsmøde d. 20. september 2021.

Johannes Hansen, vores kasserer gennem de 23 år Aktiv Mandag har eksisteret, valgte at slutte med dette job. Flot at være kasserer i så mange år, men det er jo slet ikke det hele. Johannes har tidligere fra 1963 til 1990 været kasserer i hovedforeningen. Samlet bliver det til 50 år som kasserer i GSGIF. Det er vist en rekord, der bliver svær at slå.

Johannes startede som medlem i foreningen omkring 1940. Han var dengang en knægt på 8-10 år, der ville gå til fodbold. Da der ikke var hold for hans årgang i Ågerup, måtte han starte i Herringløse, men efter 1 eller 2 sæsoner kunne han starte i Ågerup, og siden har der stået GSGIF på medlemskortet

Han har været med i bestyrelsesarbejdet siden 1953, hvor han blev formand for fodbold og i 1958 formand for badminton og materialeforvalter, inden han i 1963 blev kasserer. Fodboldtræner blev der også tid til i mange år. Et utal af vores børn og unge er blevet trænet af Johannes.

I den lange årrække har idrætsforeningen haft til huse i Forsamlingshuset i Gundsøllille, Gymnastiksalen på den gamle Lindebjergskole, i klublokalet og banerne i Ågerup, inden hallen kunne tages i brug i 1977. Her var Johannes i øvrigt halsbestyrer i en lang årrække.

Udover at være en stabil og loyal mangeårig arbejdskraft i bestyrelsen var Johannes også et fast og festligt medlem i den legendariske dilettantstab, der hvert forår i mange år spil-



lede for fulde huse i Gundsøllille forsamlingshus.

Naturligvis har Johannes gennem alle årene foruden tillidsposterne været aktiv idrætsudøv er, især på fodbold- og badmintonbanerne. Overskud har der også altid været, når det kom til deltagelse i en festlig "3. halvleg".

Heldigvis fortsætter Johannes som medlem i idrætsforeningen, og han er stadig med i

Aktiv Mandags medlemsudvalg.

Tak og stor respekt for et usædvanligt langt virke i GSGIF.

Judith Elmlund  
Formand for Aktiv Mandag



## Vil du også være med?

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

Vi holder til i spejderhytterne på Hestemarken, Gundsøllille:

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

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

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

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

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

**Prøv også  
Gundsøllehallens  
hjemmelavet juleplatte.**

Krydder sild

Karry sild

Æg & rejer

Fiskefilet med remoulade  
karse og citron

Roastbeef med remoula-  
de, surt og ristet løg

Mørbradbøf med bløde  
løg og surt

Hjemmelavet hønsesalat  
med bacon

3 slags ost med druer og  
radisser

Brød kiks fedt og smør

Anrettes på platte så det også  
er klar til Take Away.

Pris: 145.- pr. kuvert

Pris: Take Away: 155.-  
pr. kuvert

Platten kan forudbestilles  
allerede fra i dag, men  
leveres først fra fredag  
den 26/11 2021.



Gundsølle SG&IF og Ågerup og omegns landsbyråd arrangerer Livestreaming af naturvidenskabelige foredrag fra Aarhus Universitet



Det foregår i Klublokalet i Gundsøllehallen.

Foredragene starter kl. 19:00, så man skal have fundet sine pladser kl. 18:50, så der er tid til en kort velkomst.

Der er mulighed for at købe kaffe, te, kage, øl og vand i cafeteriaet før foredraget og i pausen og hvis I vil klare aftensmaden

let, kan I spise i Gundsøllehallens cafeteria inden foredraget. Maden skal bestilles på forhånd på: <https://gundsoelillehallen.dk/mad-bestilling/>.

Der er to foredrag tilbage i rækken her i efteråret tirsdagene d. 09-11-2021 og 23-11-2021.

Det kommende forårs datoer er lige blevet meldt ud - dog uden titler på foredragene.

Datoer er: 08-20-2022, 01-03-2022, 15-03-2022, 29-03-2022 og 26-04-2022.

På gensyn til nogle interessante foredrag.

/Penelope



4000 ROSKILDE  
**Søegaard Gartneri**

ÅGERUPVEJ 14, TLF. 22202941

**GÅRDBUTIK (1/3 - 1/11)**

Åbent alle dage fra  
kl. 8-19



# Håndbold

Håndbolden i Gundsøllille er kommet godt i gang igen efter at Coronaen har påvirket os det sidste 1,5 år. Der passes stadig lidt ekstra på og holdes afstand men alting er stille og roligt på vej imod normalen. Mange klubber lider efter Coronaen med dalende medlems-tal og Gundsøllille håndbold er ingen undtagelse. Derfor vil vi

fra bestyrelsen opfordre alle der kan bidrage med en eller anden form for støtte til klubben, om at træde til. Det gælder både bidrag som sponsorer og medlemskab af bestyrelsen. Vi vil også gerne opfordre alle, der kunne have lyst til at prøve håndbold af, til at dukke op i hallen og give det et forsøg.

Den traditionelle sportsfest i Ågerup blev lavet om til en endags fest med lidt alternative aktiviteter. Håndbold var så "heldige" at genvinde vandrepokalen efter at have givet bordtennis baghjul i kyllingebowling og disk-golf. Vejret viste sig fra den allerbedste side og dagen var en stor succes.



## Turneringer og niveaustævner:

Der blev afholdt stævne for U6 – U8 mix i Gundsøllille Hallen den 19.09.21 fra kl. 10.00 – 14.00. Vi havde 2 hold med i U8 mix et uø-

vet og et øvet hold, begge hold fik nogle gode kampe og børnene syntes det var super at komme i kamp igen. Holdet skal deltage i turnering /stævne igen den 10.10.21 i Trællerup Hallen, samt

den 14.11.21 og den 12.12.21, spillested på disse 2 datoer kendes p.t. ikke.

Der blev afholdt niveaustævne for U10 – U11 drenge den 25.09.21 i

Gundsøllille Hallen, hvor der blev spillet i alt 3 kampe, 2 kampe pr. hold. Der var stor forskel på niveauerne på de 3 hold, men drengene fik spille kamp. Der er tilmeldt 1 U11 drengehold i efterårs sæsonen, og holdet skal spille sin først turneringskamp søndag den 10.10.21 i Gundsøllille Hallen.



## Miljøvenlige og energibesparende jordvarmeanlæg

Salg, service og montering af:

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

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

Se mere på vores hjemmesider:

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



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





# Håndbold

## Håndbold ind i skolen:

Gundsøllille Håndbold skal 3 gange i november mdr. på Margretheskolen og undervise 0. klasse i håndbold. Det gør vi for at inspirere de unge til at starte op på sporten eventuelt i Gundsøllille. For at få ordentligt gang i klubben igen bliver vi nødt til at starte hos de unge – og de unge har rigtigt godt af at røre sig og tage del i fællesskabet.

## Håndboldkaravane:

Håndboldkaravan fra HRØ var

forbi Lindebjerg Skolen den 20 + 23. september 2021, hvor vi havde 4. klasse og 1. klasse gennem et håndboldforløb med deltagelse af karavanefører fra HRØ og deltagelse af 2 trænere fra håndbold afd.

På Håndboldkaravane kan børnene prøve kræfter med præcisionskast på lærred med Niklas Landin eller Sandra Toft, skyde på fartmåler, gennemføre motorikbane, trylle med bolden og selvfølgelig håndbold. Børnene fik pulsen op og blev

udfordret i både individuelle opgaver og samarbejdsøvelser.

## Lidt om senior holdene:

Dame senior kom godt i gang med turneringen. Første kamp blev vundet da modstanderen ikke kunne stille hold og anden kamp blev vundet i Skovlundhallen ved fint spil og masser af vilje.



Old girls har valgt ikke at spille turneringskampe i efteråret 2021, men vil i stedet bruge tiden på at komme i form og forsøge at spille lidt træningskampe samt vi holdet kunne godt tænke sig at prøve kræfter med Five-a-side og forsøge at deltage i en turnering.

## Billeder fra kampe

En opfordring fra bestyrelsen skal lyde på, at sende jeres fine billeder fra kampe til [pernille.nybo.soerensen@hotmail.com](mailto:pernille.nybo.soerensen@hotmail.com), så vil disse billeder blive lagt på vores Facebook-side.

Dette var lidt information om de kommende måneder, vi glæder at se en masse glade håndboldspillere i efteråret.

Mange hilsner

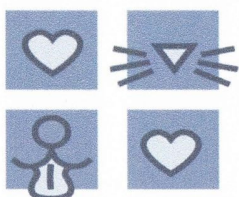
Håndboldbestyrelsen

# Tal med en bank, der forstår dig

Spar Nord Roskilde  
Københavnsvej 65  
Telefon 46 35 51 00  
[sparnord.dk](http://sparnord.dk)



sparnord



## 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



# Årets pokaler

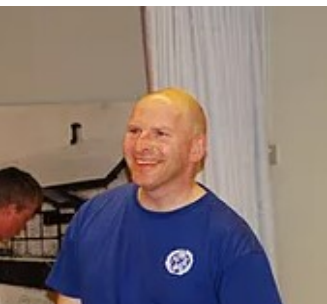
Til årets sportsfest på græsset i Ågerup blev der nu igen uddelt pokaler til ildsjæle, der har gjort en god indsats for foreningen i de sidste 2 år, da vi grundet Coronaen ikke fik uddelt pokaler i 2019.

**Tuborgs Ungdomspokal** gik til Alma Ilsøe efter indstilling fra gymnastik, hvor Alma er hjælpetræner på det populære Ramasjang hold:



Alma er hjælpetræner på Ramasjang holdet. Alma møder altid op 30 min før træningen starter og hjælper med at stille redskaber op og gøre klar. Hun er altid smilende, glad og imødekommende og børnene er vilde med hende. Hun er fantastisk til at hjælpe de lidt generte børn ind i fællesskabet og hvor Alma er er børnene også. Alma er en drøm af en hjælpeinstruktør, hun er nysgerrig, bidrager med ideer og har øje for at ændre det der ikke lige spiller. Alma er et naturtalent med børn og forhåbentlig kan vi nye godt af hendes evner mange år endnu.

**Træner/leder pokalen**, der er den ældste af vores pokaler, gik til Mogens Hartfeldt efter en dobbelt indstilling fra



både bordtennis og fodbold afdelingerne.

Indstillingen lyder som følger:

*Vi vil gerne gøre opmærksom på en person, som i mange år har Involveret sig i Gundsøllille Skytte, Gymnastik og Idrætsforening. Han har været med i bestyrelsen for bordtennis i rigtig mange år og er en vigtig del af bordtennisafdelingens sociale liv, med sit altid gode humør og positive væsen er han altid til stede og støtter, også når det ikke altid går som planlagt. Oveni dette har han de senere år været træner for fodboldpigerne "fodboldfitness", hvor Mogens holder fast i de positive taktik og får pigerne og damerne til at lege, træne og spille fodbold med masser af humør og glæde.*

*Mogens gør ikke noget væsen af sig – men han er er bare altid, når vi har brug for en hånd eller en indsats. Og dette på trods af, at Mogens for godt et år siden flyttede væk fra lokalområdet! Derfor indstiller bordtennis og fodbold Mogens Hartfeldt til årets træner – lederpokal, 2021.*

*På afdelingernes vegne, Johannes og Nicolai*

**Go'on pokalen** gik til Thor Birgisson efter indstilling fra forretningsudvalget:



*Thor Birgisson indstilles hermed til GO'ON pokalen 2021 for hans helt ekstraordinære indsats med at få etableret en Disc Golf bane i Gundsøllille og hans engagement i Idrætsforeningen med Yoga mv. Banen blev indviet lørdag d. 14. august med stort*

*fremmøde og et fint arrangement, hvor Thor havde skaffet flere Disc Golf mestre til at vejlede gæsterne.*

*Thor har alene drevet etableringen af Disc Golf banen. Han tog selv kontakt til GSG&IF for at høre om mulighederne for finansiering og har selv haft dialogen med Roskilde kommune om banen. Thors indsats vil de kommende år være til stor gavn for mange uanset om de vil gå rigtig meget op i det med træning eller om de bare vil gå en hygge tur med venner og/eller familie. Samtidig er den nye Disc golf bane er med til at GSG&IF kan fornye sig og tilbyde nogle nye aktiviteter.*

**GIV pokalen** uddeles af Gundsøllille Idræts Venner efter indstilling fra bestyrelsen til Ragna Hjelmgaard med efterfølgende indstilling:



*Vi indstiller hermed Ragna Hjelmgaard til GIV pokalen 2020 og 2021 for hendes utrættelige og KÆMPE store indsats med primært Sportsfesten i Ågerup gennem mange år.*

*Ragna er en kæmpe stor og primær drivkraft i Sportsfestudvalget og til udvikling af faciliteterne i forbindelse med Sportsfesten. Hun ønsker en samling af kræfterne i GSG&IF og i lokalsamfundet, at styrke fællesskabet i og omkring foreningen og pointerer hele tiden at vi skal blive bedre til at samarbejde på tværs og se os som en helhed – en fælles forening - i stedet for små klubber. Hun er fuld af gode ideer og hun formår at få de fleste ført ud i livet med succes bl.a. for at udvikle Sportsfesten og tilfø-*

*re nye ting. Familien bidrager også i høj grad til udviklingen af Sportsfesten, så stor tak til dem også.*

*De nye tiltag, som Sportsfesten i disse år – i 2020 og 2021 (under coronanedlukningen) har fået i gang skyldes i høj grad Ragnas gode ideer samt ihærdige indsats – bogstavelig talt dag og nat året rundt.*

*Uden overdrivelse, så må hun være den i idrætsforeningen, der under coronanedlukningen, har brugt al lermest tid og energi på at se fremad og tænke udvikling for idrætsforeningen og Sportsfesten. Sammen med de nye kræfter i Sportsfestudvalget har hun arbejdet rigtig meget med at få tilført noget nyt og kigget på hvordan vi fremadrettet gør det lettere at få Sportsfesten til at løbe rundt i sig selv. Her i 2020 og 2021, har vi fået midler til et nyt telt, to hoppeborde med vogn og der er blevet ombygget en campingvogn til bar.*

*Alle penge er skaffet fra af salg af klunsede ting, sponsorater og fonde. Det er primært Ragna og Pia, som har stået for at søge midler og skaffe penge til disse nyindkøb, som vil gøre det lettere fremadrettet at få Sportsfesten til at løbe rundt. Det meste vil blive præsenteret til Sportsfestdagen her i 2021. Vi glæder os rigtig meget til at kunne vise det hele rigtigt frem til en almindelig 4-dages Sportsfest i 2022, hvor der også er tænkt lidt ekstra ind for de unge. 7*

*Ragna har leveret en overordentlig prisværdig og helt ekstraordinær indsats og det er HELT sikkert en pokal værdig!*



# Bestyrelsen

		Telefon:	Email:
<b>Formand</b>	Johnny Magnussen	2970 0000	formand@gsglf.dk
<b>Næstformand</b>	Anne Hossy	2962 8619	Hossy-vange@privat.dk
<b>Kasserer</b>	Susanne Grøndahl	2927 3045	sg.krca@hotmail.com
<b>Sekretær</b>	Karina Hou Larsen	2615 5461	Karina@gsglf.dk
<b>Udv. Medlem</b>	Bo Michael Hansen	5325 5525	bonypost@gmail.com
<b>Aktiv mandag</b>	Fmd. Judith Elmlund Kass. Lis Pedersen	4071 0695 2857 7628	Judlth@elmlund.dk Joils@privat.dk
<b>Badminton</b>	Fmd. Bo Michael Hansen Kass. Joe Pedersen	5325 5525 2013 8524	bonypost@gmail.com joe@fiemming.net
<b>Bordtennis</b>	Fmd. Johannes Michelsen Kass. Vagn R. Hansen	3042 2885 3011 0668	Johannesml@yahoo.com vagn.r.hansen@gmail.com
<b>Fitness</b>	Fmd. Poul Lamhauge Kass. Jens Larsen	4119 2007 2575 4884	poul@lamhauge.dk Jl.trade@hotmail.com
<b>Fodbold</b>	Fmd. Nicolaï Pergl Kass. Dorte Grøndal	4028 3750	formand@gundsollille.dk kasserer@gundsollille.dk
<b>Gymnastik</b>	Fmd. Kathrin Kaiser	2749 2303	k.kaiser04@outlook.com
<b>Håndbold</b>	Fmd. Simone Ilseø Kass. Susanne Grøndahl	2639 8770 2927 3045	simonellsoe@yahoo.dk sg.krca@hotmail.com
<b>Skydning</b>	Fmd. Poul Lamhauge Kass. Morten Peter Rasmussen	4119 2007 2967 7066	poul@lamhauge.dk mprasmussen@gmail.com
<b>Tennis</b>	Fmd. Jesper Birk Østergaard Kass. Guril Vittrup	2551 8721 2019 8065	Jesperoestergaard@gmail.com guril.vittrup@gmail.com
<b>Materialeforv. og leje af flag</b>	Poul Nielsen	2812 0037	flepoul@gmail.com
<b>Fanebærere</b>	Palle Jensen Vagn R. Hansen	2010 1186 3011 0668	pallekrantzjensen@gmail.com vagn.r.hansen@gmail.com
<b>Sportsfest</b>	Ragna Hjelmggaard	2629 8112	sportsfest@gsglf.dk
<b>Festivaludvalg Eat Beer</b>	Jens Larsen Per B. Lassen	2575 4878 5146 5170	Jl.trade@hotmail.com eatbeer@gsglf.dk
<b>GIVs bestyrelse</b>	Fmd. Jette Palmquist Kass. Ole Kristoffersen	4678 2033	jpok@dlgmail.dk
<b>Idræts-tankens bestyrelse</b>	Fmd. Lars Dannow Kass. Hanne Egholm	6120 0413 4021 0411	lars@dannow.dk hanne.egholm@outlook.dk
<b>Gundsøllillehallen</b>	Store Valbyvej 248A, 4000 Roskilde	4678 7064 2374 7064	kontor@gundsøllillehallen.dk www.gundsøllillehallen.dk
<b>Kvartalsnyt</b>	Per B. Lassen	5146 5170	kvartalsnyt@gsglf.dk
<b>Oplag</b>	1750		

**Kvartalsnyt udkommer næste gang ultimo marts 2022**

**Deadline for indlæg er d. 1. marts til kvartalsnyt@gsglf.dk**



**Ses vi til juletræsfest søndag den 5. december?**

**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