

Veflinge Gymnastik og Idrætsforening

Gymnastikafdelingen



Nyhedsbrev nr. 1-2014

02. februar 2014

Generalforsamlinger 2014 i VGIF

- Mød op og gør din indflydelse gældende! -
Alle foregår de i Veflingehallen

Fodbold - mandag den 03. februar kl. 19:00
Håndbold - tirsdag den 04. februar kl. 19:30
Gymnastik - onsdag den 05. februar kl. 19:30
Badminton/volleyball - torsdag den 06. februar kl. 19:00
Støtteforeningen - torsdag den 27. februar kl. 19:00
Team Nordfyn - tirsdag den 4. marts kl. 19:00
Hovedforeningen - mandag den 10. marts 19:30

NYT!! Spinning lørdag formiddag

Mette Lisby sagde engang: "Alle folk siger, det er tanken der tæller. Det passede ikke konkluderede hun, "for hvis I vidste, hvor mange gange jeg har tænkt på at tabe mig, og jeg har ikke tabt et gram!"



Har du det også sådan, så kan gymnastikafdelingen hjælpe dig i gang med at komme ud over tankestadiet. F.eks. ved spinning viser målinger, at du i gennemsnit forbrænder 700 kcal på 1 times spinning. Det er op mod 50 % ekstra kalorier den dag, du træner. Det kan mærkes.

Der er mange muligheder, idet gymnastikafdelingen har investeret i yderligere 2 nye cykler, så der nu er 14 cykler at vælge i mellem. Nu spinner vi også lørdag formiddag. Det er Jeanette Nielsen, der brænder jeres kalorier af mellem kl. 9.30-10.30. Har du lyst til at prøve et spinninghold, så er det bare at møde op til en af timerne. Husk drikkedunk og håndklæde.

Vi har spinninghold mandag 18:00-19:00 og 19:15-20:15, ældrespinning onsdag 09:00-10:00, torsdag 17:30-18:30 og 18:35-19:35, lørdag 9:30-10:30.

Har du ikke gået på et hold i år, eller har du ikke flexmedlemskab, vil prisen for de sidste 2 måneder af sæsonen være kr. 200. Når de er betalt, kan du udover at spinne også surfe rundt på vores andre hold. Se nærmere på de mange muligheder på www.vgif.dk



BodyFit holder flyttedag!

BodyFit, som hidtil har været torsdag, er nu flyttet til onsdag fra kl. 18:00 – 19:00. Det foregår stadig i hallen. Mød bare op, hvis tiden passer dig bedre her.

Hvad går du til?

Jørgen Halkjær -går til herregymnastik, og det har han gjort siden sidste årtusinde, hvor Inger Mains stod for at svinge pisken. Nu er det Bo Skov, der har kommandoen og det fungerer super godt. Derudover er Jørgen startet til spinning for også at få pulsen op på max.



Jørgen er meget glad for fodbold, men ryg og knæ tillader ham ikke at fortsætte. I gymnastikken er der ingen hårde taklinger og man kan springe de øvelser over, som ens dårligdomme ikke tillader at man udfører. Det er helt i overensstemmelse med Bo's holdning.

Gymnastik er god træning, hvor hele kroppen bliver arbejdet igennem. For, som han siger, motion og træning af kroppen er vigtig, især når man når 50+. Jørgen synes, at det er vigtigt at leve i overensstemmelse med en sund livsstil med fokus på både kost og motion.

Gymnastik er desuden både dejligt og sjovt, der flyver mange kommentarer og vittigheder gennem gymnastiksalen i løbet af en time. Man må heller ikke glemme den efterfølgende snak i omklædningsrummet, hvor verdenssituationen og lokale begivenheder i Veflinge bliver vendt. Det er vigtigt at følge med i hvad der foregår, det er viden der skaber tryk og tilhørsforhold til byen.

Herreholdet med Inger Mains i 1997/98



Lokal Brugsen

Brug - lokal Brugsen
den er lige ved hånden
og har lang åbningstid hver dag!

Scan QR koden og bliv tilmeldt -
Så får du de gode tilbud direkte på
mobilen.

Du kan også få de gode tilbud på e-mail
kontakt personalet i Brugsen



Carsten Nancke 42 år og 100 km løber

Carsten har foreløbig deltaget i ét 100 km løb og i adskillige hel- og halvmaratons.

Løbekarrieren startede med udsigt til en korsbåndsoperation i 2008. For at få det bedste mulige resultat af den, skulle formen være i top. Derfor besluttede Carsten i 2007 at starte træning op til Korup halvmaraton i foråret 2008.

På trods af en tid på 1:45, som de fleste ville have jublet over, var det et mareridt at komme igennem distancen. Totalt uvidende om korrekte forberedelser, træningsmetoder og løbeteknik samt forkert disponering i løbet gjorde debuten til en rædselsfuld oplevelse.

Korsbåndsoperationen i 2008 gik imidlertid godt og Carsten havde alligevel fået mod på mere, så efter at have sat sig ind i løbeteknik til lange distancer, blev han klar til en ny halvmaraton i 2010. Den blev en helt anderledes positiv oplevelse, hvor der også blev kappet 13 minutter af tiden.

Træningen blev sat i system med en fast rytme på 2 - 4 ugentlige træningspas, hvoraf 1 altid er koncentreret om intervaltræning. Normal træning på en fast rundstrækning giver mere udholdenhed, men intervaltræningen er det, der giver kroppens styrke et skub fremad. Intervaltræningen køres efter et ret simpelt koncept; nemlig opvarmning og så løbeintervaller med maksimal effekt i 10 og 20 sekunder. Puls skal ned i ro mellem intervallerne, forløbet gentages ca. 20 gange, hvorefter turen går hjem i lunte tempo. Nedkøling er i øvrigt lige så vigtig som opvarmningen.

I 2011 løb Carsten sit første hele maraton, som dog også blev en ret dårlig oplevelse med smerter i ben og ryg, både under og efter løbet. Årsagen var overvurdering af egne kræfter med for højt udgangstempo. Det var den hårde måde at lære at sætte det rigtige tempo og disponere sit løb. Det næste løb blev helt anderledes, her brugtes kun 4 dages restitution, før den daglige træning kunne starte igen.

Ekstremløb på 100 km.

I løbet af 2012 kom lysten til længere løb. Løbekammeraterne blev efter et maraton inviteret til et privat 50 km løb hjemme i Væde. Desværre dukkede ingen af løbekammeraterne op, så Carsten gennemførte løbet selv og det blev en kæmpe succesoplevelse. Dels at gennemføre de 50 km alene, dels at de planlagte mellemtider blev holdt, og dels at det var helt uden smerter. Carsten fandt desuden ud af at chips, slik og cola i de opstillede depoter var helt perfekt til at holde kroppens salt- og sukkerbalance i orden, så efterfølgende har bananer og energidrik i løbene været YT!

Der blev lagt en overordnet plan for gennemførelse af et 100 km løb. Planen blev brudt ned i mange delmål, og det er en del af Carstens måde at tænke præstationer på, det at have en overordnet plan, men med fokus på det igangværende delmål. Han har desuden haft stor hjælp af at føre træningsdagbog med Endomondo.

Med 65 km ugentlig træning kræves planlægning. Dels at det bliver gennemført, dels at påvirke familiens øvrige aktiviteter så lidt som muligt. Kone og 2 børn har bakket 100% op om projektet, selvom de ind imellem mangler tid, men træningen giver mere energi og glæde til gavn for dem. Der er en del i den øvrige familie, især dem som ikke selv dyrker sport, der synes han er lidt af en sær snegl.

Carsten oplever ofte fænomenet ”Runners high”. Det er en følelse af vægtløshed, hvor man føler sig svævende under løbet og bare har det skide godt med højt humør og udelukkende positive tanker. Det opstår, fordi kroppen under længere træningspas danner endorfiner, som giver en rus af lykke.

100 km løbet.

Det foregår i Bramming den 19. maj 2013, hvor der afvikles DM i maraton, 50 og 100 km løb. De første 60 km går rigtig godt, han løber i selskab med en lærer fra Havrehedeskolen. Efter et ophold ved 60 km depot, begynder det at gå galt og mellem 70 og 77 km



Carsten Nancke efter 100 km løbet i Bramming.

er det et rent helvede. Fødderne føles som kæmpevabler, men han tør ikke kigge efter i overbevisning om, at det er rene kødsår som ikke kan klemmes tilbage i skoene igen. Han går – løber lidt – går igen – i hans bevidsthed stopper han ved målområdet efter 80 km. Hele projektet ser ud til at mislykkes, da en pige kommer løbende forbi. Hendes løb viser tydeligt, at hun er i ”Runners High” og Carsten beslutter sig for at bide smerten i sig og kommer langsomt i gang igen. Han flytter fokus fra gennemførelse, til overvindelse af de næste 10 skridt, de næste 100 m, hen til næste sving osv. Da han når målområdet efter 80 km, er smerten i fødderne på ”udholdeligt” niveau, og da han ser, at der er kommet yderligere familie for at bakke ham op, bliver han så opmuntret, at han alligevel beslutter sig for at fortsætte. Efterhånden forsvinder smerterne helt og han formår at gennemføre de 100 km på 11 timer og 12 minutter.

Ved målet udløses en kæmpe lykkefølelse, dels af overvindelsen og gennemførelsen, dels fordi familien har været med på sidelinjen og deler hans triumf. At han er overhalet af danmarksmesteren 2 gange er fløjttende ligeegyldigt, for det er en fantastisk heroisk følelse der gennemsyrrer kroppen.

Fremtid.

2014 skal gå med hastighed på 5 og 10 km løb, simpelthen for at se, hvor hurtig han kan blive, inden alderen naturligt sætter grænsen ned.

I 2015 er planen at deltage i et nyt 100 km løb, det bliver sandsynligvis Als rundt.

Generelt.

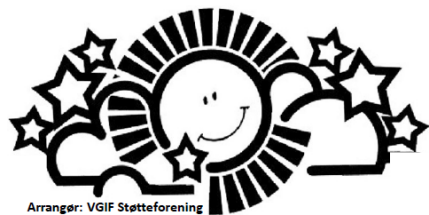
Nu kan man forestille sig, at en person der har løbet så meget og så langt, ikke har meget til overs for nybegyndere og dem der kun løber kort. Carsten har tværtimod stor empati og respekt for nybegyndere, overvægtige og ældre personer, der prøver at komme i gang med at løbe. For han kender følelsen at sætte sin krop og formåen under pres. Så det er med beundring, han betragter andre løberes anstrengelser. For ham betyder det meget mere at komme i gang med løb, end hastighed og længde.

Carsten er hjælpeinstruktør på det store springhold

Gymnastikopvisning søndag den 30. marts

Her i den allerkoldeste tid har de fleste instruktører i gymnastikafdelingen lynende travlt, med at finde musik og finpudse rytme- og springserierne. Timerne går med at lære deltagerne på holdet alle serier og at agere ens og på samme tid, så det hele ser legende let ud til den kommende gymnastikopvisning, som altid ligger i sidste halvdel af marts. I år kan I, udover alle vores egne dygtige hold, desuden se et DGI- aspirant hold, der viser, hvad man kan drive det til, når man træner meget målrettet og mere end én gang om ugen. Der er generalprøve fredag d. 28-3.

Så sæt kryds i kalenderen allerede nu, og glæd dig til en forrygende og festlig opvisning.



Arrangør: VGIF Støtteforening

Sportsugen 2014

Så er arbejdet med sportsugen 2014 gået i gang. Vi har allerede afholdt 2 møder, hvor bla. musikken til festaftenen og gadeturneringen er bestilt. Så mangler vi bare resten. Har du lyst til at præge sportsugen, enten med gode ideer til nye tiltag eller til at give en hånd med i selve sportsugen, så skal du være mere end velkommen til at kontakte Bjarne Sund Laursen på tlf. 27100300, mail: bjarne@oberlix.dk. Møderne er åbne for alle der gerne vil bidrage, så mød bare op. Næste møde er torsdag d. 27-2 kl. 19:00 i hallen. Det er sjovt at deltage i planlægningen og dejligt at føle sig som en del af det team som skaber sportsugen. Det kan være som hjælper til bankospillet, til at bage en kage, til at stå i tombola eller skydetelt et par timer. Inden længe kommer der også en liste på www.vgif.dk hvor du kan melde dig til en opgave, kig ind og se hvad vi mangler folk til. Sportsugen foregår fra lørdag d. 2. august til søndag d. 10. august.

Team Nordfyn



Cykelholdene gør klar til ny sæson med start tirsdag den 1. april kl. 17:30

Hvis du ser cykelryttere i dette look, må du gerne hilse på dem, for det er vore egne fra Veflinge!

Vintertræningen med Mountain Bike i Langesø har været rigtig god i år. Langesø gods har udlagt over 20 km MTB spor i skoven, og den er virkelig sjov og udfordrende at køre på.



Lokalrådet

Lokalrådet afholdt i november en **visionsdag** for Veflinge 2020.

Det er vigtigt at være synlig som landsby, og at være på forkant med fremtiden, ellers bliver vi løbet over ende. Faren for skolelukninger er ikke ovre endnu, så jo flere tilflyttere vi kan få til byen, jo flere elever bliver der i klasserne fremover. Og jo mindre risiko er der, for at skole og Lokalbrugsen lukker.

Formålet med dagen var at finde ud af hvad beboerne i Veflinge ønsker sig i fremtiden. Lokalrådet kan nu målrette arbejdet efter de indkomne input. Der blev nedsat 8 grupper, der hver i sær arbejder videre med et emne. Har du lyst til at deltage i en af grupperne skal du blot tage kontakt til tovholderen. Se flere detaljer på

www.veflingeportalen.dk.

Grupper og tovholder vises her nedenfor:

Etablering af aktiviteter i byen	Naturstier/bymidte	Erhvervsliv	Gamle Veflinge
Lasse Berg 61456630	Bent Olsen 40481971	Keld Schmidt 20451214	Anne Margrethe Dalskov 26181919
Halfest for børn i hallen, Minigolf og bålplads.	Forskønnelse af byen. Feks. Bystævnet, p-pladsen, v/forsamlingshuset andet? Hvad er der af muligheder for genetablering af gamle stier der før har været.	Adgang til internet.	Indsamling af skrifter/artikler, der er lavet gennem tiderne, kan afleveres til Anne Margrethe Dalskov
Idræt gennem tiderne i Veflinge	Indkøbs-muligheder	Teletaxa	Åben skole
Jørgen Halkjær 64801334	Bo Vasegård Ingildsen 28591092	Lise Pedersen 64801036	Pia Andersen 60140969
Har du deltaget i forskellige sportsgrene gennem tiderne, eller har du fået overleveret viden fra ældre Veflingeborgere.	Hvordan sikrer vi os at der også i fremtiden er indkøbsmuligheder i byen	Hvordan får vi teletaxa gjort mere spiselig for borgerne.	Kan vi lave nogle arrangementer på skolen, som fællespisning foredrag mv

Præstegårdshaven

Som en lille, men forhåbentlig inspirerende oplysning, kan vi fortælle at præstegårdsjorden, som ligger bagved præstegården (jf. den røde markering) og som hidtil har været forpagtet ud, er på vej til at blive Veflinges nye rekreative område. Fra d. 01-01-2015 ophører forpagtningen, og der skal arbejdes på, at lave et rekreativt område med bålplads, shelters, stier og måske en naturlegeplads. Har du gode ideer, så er de velkomne. Der skal søges forskellige fonde til etablering af bevoksning og stier. Det er Gunnar Engelstad der står for kirkegårdsudvalget og han er derved primus motor for projektet. Gunnar har mailadresse: g.engelstad@hotmail.com og telefonnummer: 30 22 12 89.



Besøg vores hjemmeside www.vgif.dk - Du finder mange nyttige informationer om såvel gymnastik som de øvrige afdelinger. Under gymnastik kan du til- og afmelde vores nyhedsbrev. Cykelholdene har deres egen hjemmeside på www.teamnordfyn.dk.

Redaktionen:
ar:

Anne Margrethe Dalskov
Bjarne Sund Laursen.

Mobil: 26 18 19 19
Mobil: 27 100 300

E-mail: amdalskov@mail.dk
E-mail: bjarne@oberlix.dk

Gode ideer til indlæg er altid velkomne på reaktionen!

nyt fra din idræt

Bliv hurtigere og sundere med kombitræning

Ny forskning viser, at mindre regulært løb, mere intens intervaltræning og cross gym-inspireret træning gør løbere hurtigere og sundere

Hvis motionister kombinerer traditionel løbetræning med intervalløb og cross gym-inspireret træning, vil de opnå forbedringer i deres løb og samtidig blive sundere – også selvom de træner markant mindre. Det viser forskning fra Københavns Universitet udarbejdet i samarbejde med DGI og vorespuls.dk.

I forskningsprojektet Kombistudiet undersøgte forskerne, Jonas Tybirk og Jacob Vorup, effekten af at erstatte et par af de traditionelle løbepas med moderat intensitet med en lille mængde intensiv intervalløb i kombination med styrketræning.

»Resultaterne viser, at det er bedre for den øvede og let øvede løbers præstationsevne og sundhed at benytte intervalløb og styrketræning med hop og spring i kombination med den almindelige løbetræning,« siger humanfysiolog Jacob Vorup og fortsætter:

»De rutinerede løbere i projektet oplevede at skære cirka et minut af deres tid på en 10-kilometer på trods af en markant lavere træningsmængde, og flere satte ny personlig rekord ved at benytte kombitræning. Samtidig faldt flere af deltagernes blodtryk, hvilket indikerer en bedre sundhedsprofil.«

Vaner skal ændres

Jonas Tybirk og Jacob Vorup håber, at deres forskningsresultater vil få løbere til at overveje deres vaner.

»Den traditionelle løber

kan typisk godt lide at løbe langt i et moderat tempo. Generelt bør løberne sætte tempoet ned på de lange ture, men i perioder skrue markant op for intensiteten i form af intervalløb,« siger Jacob Vorup.

»Også selvom det er hårdt, for det er det. Men det giver hver enkelt løber så meget mere værdi. I til-læg gavner det løbere at variere deres træning med forskellige former for styrketræning.«

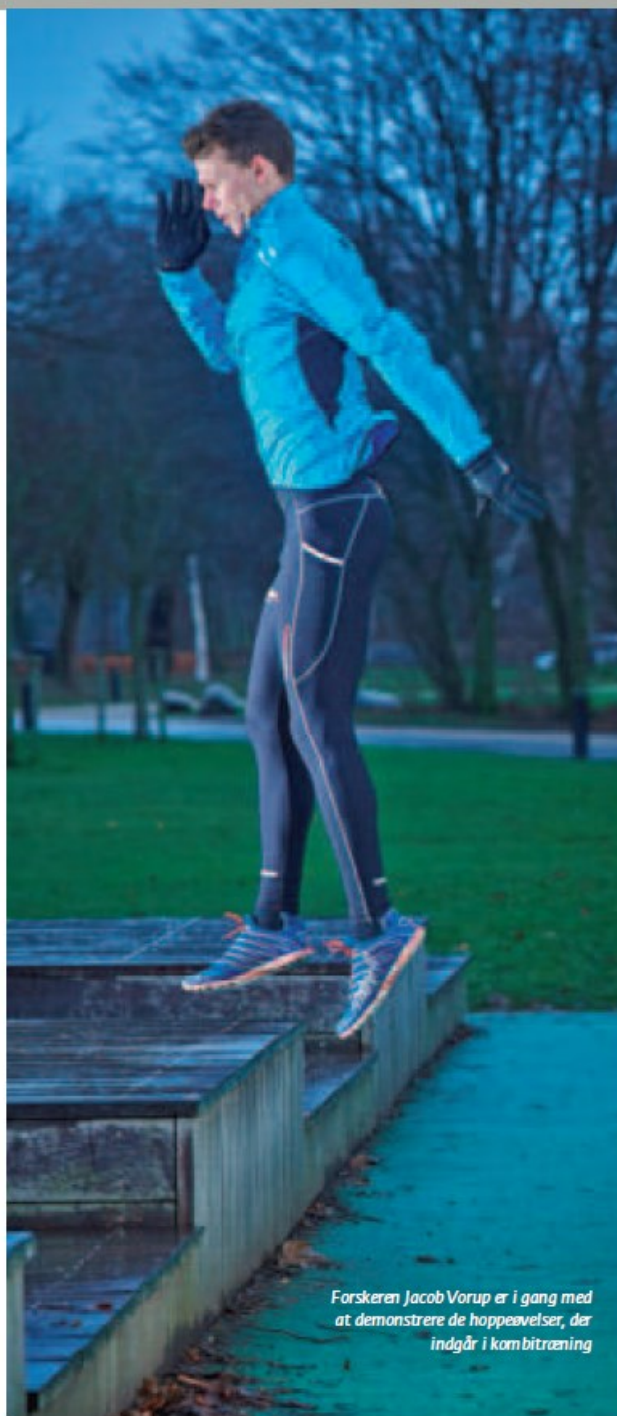
Kombitræning består af følgende elementer:

- Plyometrisk træning – eksplosive hoppe- og springøvelser uden redskaber
- 60/4 træning – intervaltræning, 60 sek. spurt og fire min. pause
- AH-træning – aerob højintensitetstræning med høj puls samt sprinttræning
- 10-20-30-træning – intervaltræning, 30 sek. langsomt løb, 30 sek. moderat intensitet og 10 sekunders spurt

Derfor bliver du bedre

Forskerne angiver tre sandsynlige årsager til, hvorfor kombitræning gør dig til en bedre og sundere løber.

1. Intervaltræningen øger pumpekapacitet i hjertet og derved en større maksimal iltoptagelse.
2. Du får en forbedret evne til at kunne løbe på en



Forskeren Jacob Vorup er i gang med at demonstrere de hoppeøvelser, der indgår i kombitræning

FOTO: CARSTEN LINDVÄGER

højere intensitet over længere tid.

3. Plyometrisk træning forbedrer løbeøkonomien. Det sker af flere grunde: Din neuromuskulære signalering bliver optimeret, din hjerne og muskler lærer altså at snakke bedre sammen. Du får en mere effektiv skridtafvikling. Og du opnår fysiologiske tilpasninger i musklen – især de hurtige muskelfibre.

vorespuls.dk

På vorespuls.dk kan du læse mere om kombitræning, og hvordan du sammensætter dit eget program.