



Demensvenlig Fitness fylder år
Nye hold i Gymnastikafdelingen
Fodbold har fremgang
Bordtennis i Ungarn

Nr. 2

44. årgang - oktober 2017

Initiativ til opstart af ny afdeling
Rope Skipping danner konkurrencehold
EM-sølv til Erling Nielsen i Bordtennis
Rishøjhallens loppemarked

s. 4
s. 10
s. 15
s. 17

Har du checket legepladsen? - vi udfører sikkerhedscheck..

Mange års erfaring giver
sikkerhed for professionelt
udført arbejde - bl.a:

- Reparation af legeredskaber
- Vej- og gartnerarbejder
- Institutionsrengøring
- Legepladsindretning
- Værkstedsarbejder
- Viceværtopgaver
- Vintertjeneste
spørg blot ...



Høgevej 9 · 4600 Køge · Telefon: 56 63 20 11 · Døgnvagt: 20 23 60 94
E-mail: POST@E-T-K.DK Velkommen på www.e-t-k.dk

DelkaDesign



A HUBER COMPANY

...verdens største
pektinfabrik ligger
i Lille Skensved

Ved Banen 16
4623 Lille Skensved
Tlf.: 5616 5616

www.cpkelco.com



Rishøjhallens Loppemarked

Smid ikke ud – støt i stedet den lokale idræt!

Dine brugte ting kan gavne
idrætten i dit lokalmiljø.

Vi samler effekter ind året rundt
til Rishøjhallens Loppemarked,
hvor overskuddet går til
Rishøjhallens IF og Skensved IF.

Efter en vel overstået
sommerferie kører vi igen
rundt og henter ting, der kan
sælges til gavn for sporten i dit
lokalområde.

Så har du møbler, glas,
bøger, nips, malerier og/eller
køkkengrej, der er for gode til
STORSKRALD?

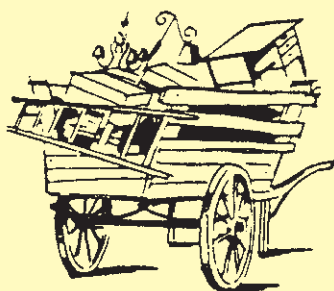
Så ring på telefon **21 82 91 14**
eller
send mail til: **piabt@privat.dk**

og vi afhenter så hurtigt, det kan
lade sig gøre.

Vi tager ikke imod EDB, hårde
hvidevarer, gulvtæpper, dæk,
klaverer, elorgler og lign.

HUSK: Overskuddet fra
loppemarkedet går til idrætten i
Skensved IF og Rishøj IF.

Loppeudvalget



Forsidebillede: "Fra træningen i Junior Gym"

LEDER



Velkommen indenfor

Vi har talt om det før. Lille Skensved ER altså noget særligt. Sidst, vi oplevede det – i særlig høj grad – var, da hele byen stod sammen og kæmpede for bevarelse af Højelse Skole i 2014.

Vi værner om vores lille by og passer på hinanden uden at være omklamrende eller snagende. De fleste af os er på hils eller nik, passer hinandens postkasser i ferien, lufter hunde og passer børn på kryds og tværs. Man slår gerne en sludder af i Brugsen og på hundelufter-turen – også med dem, vi kender knap så godt.

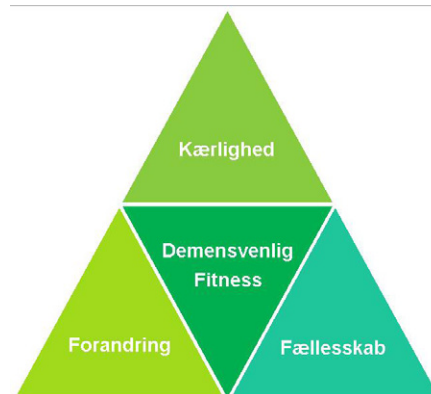
Her er rart, og helt naturligt søger nye familier stadig hertil. De bliver budt velkommen og inviteres inden for i vores Lille Skensved-samfund med alle de goder, vi har og tilbyder, bl.a. daginstitutioner, skole, dagligvarebutikker og sportshal.

En af de "familier" vi har budt velkommen inden for det sidste år, er Demensteam Køge. Sammen med vores Fitnessafdeling har de skabt succesen Demensvenlig Fitness, hvor demensramte kan glæde sig over at benytte faciliteterne i vores fitnessafdeling to gange om ugen. Hvorfor motion og fitness har så god en effekt hos den demensramte, findes der ingen entydig videnskabelig forklaring på, man kan blot konstatere, at noget er af stor betydning og at det virker. Den sygdomsramte bliver mærkbart både sundere og gladere og får færre gener af sin sygdom.

Der findes ikke noget andet sted i landet, hvor man har lavet noget lignende. Hvor et lokalt fitnesscenter åbner dørene, stiller med en række frivillige og indgår samarbejde med kommunen om noget så enestående. Det er banebrydende og unikt. Sammen har vi har skabt den ideelle kombination af nærvær, motion og fællesskab og det er helt enestående, at det er lykkedes i så høj grad. Ikke underligt, at vi nu er blevet et forbillede for mange af landets øvrige kommuner.

Det illustreres med denne Demensvenlige trekant:

Motion og Fitness er det centrale, kroppen er skabt til bevægelse. Vi forandres gennem hele livet og skal tilpasse vores aktivitet efter det. Som sygdomsramt har du i højere grad brug for fællesskab og omsorg/kærlighed.



Har du tid og lyst, så kig over til dem en tirsdag eller torsdag formiddag, når de træner og lad dig smitte af deres glæde og positive vibrationer. De har selv musik med og spiller gerne din yndlingssang, imens I træner. **Velkommen indenfor.**



Fra træningen i Skensvedhallen

Helle Berendt Frydendall
Redaktør

Læs meget mere om projektet på side 6 og 7.



VI GØR EN FORSKEL

Demensvenlig Fitness

En idrætsforening må gerne gøre en forskel. – For et år siden startede vores Fitnessafdeling et samarbejde med Køge Kommunes Demenssteam. – Den 21. september blev denne 1 års fødselsdag fejret i selskabslokalerne på Skensved Stadion.

Samme dag kunne 10-års dagen for Køge Kommunes Demens Teams oprettelse markeres. – Og oven i købet var den 21. september international Alzheimerdag.

Jeg kan ikke nok rose det samarbejde, der er igangsat – og det engagement der bliver lagt for dagen. Al forskning viser, at motion er afgørende betydning for mennesker med demens. – Det har vores Fitness-afdeling set – og taget handsken op.

I gør en forskel – tak for det.

HISTORIEN GENTAGER SIG

I Kwartetten nr. 2 fra 2006 (ja, det er 11 år siden) – havde jeg på denne plads et indlæg om idrætsforeningens syn på et forslag, som det daværende Hovedstadens Udviklingsråd (HUR) havde om en omfartsvej syd om Lille Skensved.

Baggrunden for indlægget i Kwartetten var en skrivelse som Hovedbestyrelsen havde indsendt til Køge Byråd den 28. maj samme år.

Igen den 28. april 2008 fremsendte vi på ny en skrivelse – da forslaget igen var "poppet up" på Byrådets bord. Forslaget blev ikke vedtaget.

Skensved Idrætsforening er en aktiv del af lokalsamfundet i – og omkring Lille Skensved. – Og når en sag af vital betydning for lokalsamfundet dukker op, forbeholder vi os ret til at blande os i debatten.

RING 5

Nu er der et forslag om en motorvejsforbindelse - RING 5 – der i givet fald vil komme til at få et forløb lige forbi Lille Skensved – Højelse og St. Salby.

Vi har lige fået en 4-sporet motorvej til Køge. – En ny jernbane fra København til Ringsted med station i Køge Nord ser dagens lys i slutningen af 2018.

Lad os nu resultatet af disse tiltag – inden vi ødelægger et dejligt lokalsamfund – OG en skøn natur.

Erling Larsen

NY Afdeling: Fritid og Kultur

Hovedbestyrelsen i Skensved IF har besluttet at forsøge at åbne en ny afdeling: **Fritid og Kultur**.

Tanken er, at denne afdeling skal kunne rumme mange mindre aktiviteter, som vi pt ikke har, det kunne fx være: Dart, Croquis tegning, Bridge, Hundetræning, Stjernebillede, Dans eller gåsegang... alt (næsten) er muligt.

Er man fx en mindre gruppe, der ønsker at starte en aktivitet, kan man melde sig ind i denne afdeling, og søge lokale mm. derigennem, uden at man behøver at oprette en egen forening med vedtægter, regnskaber, generalforsamling, osv.

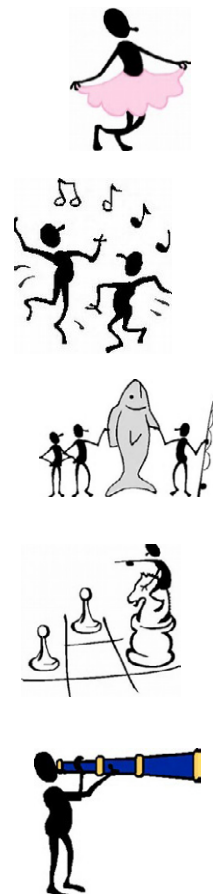
Skulle aktiviteten så vokse, så det vil være en fordel at oprette egen afdeling, kan man "bryde ud" og gøre det. Idéen er, at det skal skabe mulighed for mange mindre aktiviteter, og DET SKAL VÆRE NEMT.

Så skulle du gå med en idé til en aktivitet, så skriv til martin@skensvedfitness.dk, så vil vi vende tilbage til dig.

Oprettelse af den nye afdeling bliver foreslået som punkt på Skensved IF generalforsamling i marts 2018.

ELLER skulle du have lyst til og mulighed for at være med til at få denne afdeling i gang, så må du også meget gerne skrive til mig. Vi skal bruge 4-8 mennesker til at løbe det igang, og indtræde i bestyrelsen for afdelingen.

Med venlig hilsen Hovedbestyrelsen Skensved IF



Badminton

Så er vi kommet godt i gang med den nye sæson og vores baner er igen fyldt godt op. Igen i år er jeg blevet kontaktet af flere personer, der godt kunne tænke sig at leje en bane. En af forespørgslerne er kommet fra fire unge, som tidligere har spillet og trænet i vores ungdomsafdeling og det har gjort ondt, at vi ikke har kunnet tilbyde disse fire gutter en banetid i den hal, de har lært at spille badminton i.

Da jeg, for efterhånden ret mange år siden, startede mit bestyrelsesarbejde i klubben, var der omkring hundrede medlemmer, der spillede badminton i hallen. Vi kunne tilbyde 1 time mandag, 2 timer onsdag og 1 time torsdag, hvor 80-90% af banerne var lejet ud og ungdomsafdelingen havde også godt fat i de unge. Her havde vi 3 timer, fordelt i 3 grupper, der har nok været 50-60 unge, der trænede badminton. Samtidig kunne man tilmelde sig "fællest træning", torsdag aften fra kl. 20 til 22, hvor der blev sat hold af de fremmødte medlemmer og 1-2 gange på en sæson, kom en træner fra DGI og gav gode råd og øvelser, vi kunne øve os på. Vi havde også 3 motionisthold, hvor hvert hold bestod af 4 damer og 4 herrer, som spillede kampe mod andre klubber. Vi

vandt mange amtsmesterskaber den gang og var langt fremme i rækkerne. Og vores afslutningsfester, ikke at forglemme, dem var der gang i.

Pludselig havde vi en stor nedgang i senior-medlemstallet. Hvad der lige var oversagen til det, er svært at gisne om, med pludselig kunne vi ikke leje banerne ud og i to sæsoner stod banerne tomme og der blev kun spillet på 1 til 2 baner. Derfor blev vi nødt til at afgive dem til andre i foreningen, som havde fremgang og manglede haltimer.

Med dette dejlige tilbageblik på en storhedstid i badmintonafdelingen, så er det derfor, som jeg tidligere skrev, at det gør ondt, når vi ikke kan tilbyde nye medlemmer at leje en banetime i vores hal. Som hallen er booket i dag, ser fremtiden heller ikke ud til, at klubben nogensinde kommer op på det niveau, som klubben havde sidst i 90'erne og først i 00'erne - eller da jeg selv startede som 7-årig i Rishøjhallen først i 70'erne. Her var min første træner i øvrigt hovedbestyrelsens sekretær, Lars Heesche-Andersen.

Det, jeg kan håbe på er, at succesen fra "vores" nyslåede verdensmester i single, Victor Axelsen, kan smitte af på vores

unge i Skensved (han startede i øvrigt som 6-årig), så der kommer endnu flere og spiller på vores ungdomshold. Så der måske er en ny dreng eller pige, der om 10-15 år kan fortsætte Danmarks høje niveau på badmintonbanerne verden over. Vores to dygtige og kompetente trænere, Conni og Rasmus, vil gøre alt hvad der skal til, for at de unge får en god start på badmintonlivet. Det sker hver torsdag fra 17.30 til 19.00.

Den eneste måde, vi i dag kan tilbyde badminton i Skensved (da alle vores 6 onsdagsbaner er udlejet), er vores "fællest træning" som starter torsdag efter ungdomstræningen, nemlig kl. 19.00 til 21.00, hvor vi deler hallen med bordtennisafdelingen og har 3 baner. Her mødes vi og så bliver der delt forskellige hold, mix, doubler og singler, alt efter hvem der er mødt op, og i løbet af de 2 timer, vi har, bliver der mikset nye hold, 2 til 3 gange. Der er super sjovt, og niveauet er meget forskelligt, så kunne du tænke dig at starte badminton igen, er du meget velkommen at kigge forbi, får at se om der skulle være noget for dig.

*Peter Nielsen,
formand for badmintonafdelingen*



Demensvenlig Fitness i Skensved

Torsdag den 21. september blev der afholdt reception i Skensved Fitness, hvor man fejrede Demensvenlig Fitness' 1 års fødselsdag i Skensvedhallens Fitnesslokaler og samtidig fejrede Køge Dementeams 10 års fødselsdag.

En rigtig hyggelig formiddag, hvor mange var mødt op for at fejre det gode tiltag.



Erling Larsen og Dora Olsen

Erling Larsen, formand for Skensved IF bød velkommen. Herefter fik socialudvalgsformanden i Køge kommune Dora Olsen ordet. Dora Olsen roste det gode tiltag, som Skensved Fitness i samarbejde med Skensved IF og Rishøj IC så velvilligt var indgået i Køge Kommunes projekt "Demensvenlig kommune". Et tiltag, der er blevet en stor succes. Rigtig mange, som lider af en eller anden form for demens besøger flittigt centret, hvor de med kyndig vejledning fra dementeamets friske instruktører får god motion i fitnessmaskinerne, men også møder ligesindede. Ergo, de ramte får motion og socialt samvær, samt mulighed for at netværke med andre ligestillede, hvilket er fremmende for at besvare den gode hverdag længst muligt, når man har fået diagnosen demens. Herefter fik Ulla Ajslev fra Dementeam Køge ordet. Ulla gennemgik kort hele problematikken i forbindelse med, hvordan en demensramt hjerne ændrer signaler, så den ramte får diverse funktionsproblemer, ændret personlighed m.v. samt hvordan pårørende kan tackle denne tilstand ved hjælp og støtte i form af en mindre stresset hverdag, ro og ikke mindst motion og frisk luft. Ligeledes opfordrede hun til at alle ramte familier søger al den støtte der er mulig og roste Køge Kommune, for at man var gået ind

i projektet "Demensvenlig kommune". Ulla kunne desuden fortælle, at andre kommuner i Danmark var begyndt at interessere sig for projektet i Køge, hvilke man var stolte over.

Anna-Marie Nielsen
Redaktør af Stafetten,
Rishøj Idrætsforenings medlemsblad

Demensvenlig Fitness

Vi har i forbindelse med vores snart verdensberømte (i hele Køge) Demenshold, lånt to wellness-stole, som medlemmer kan få lov at prøve, når der er instruktør i rummet (vi kommer ikke for at sætte stolen til).

Vi sender også nogle af vores gode instruktører på kursus i senior-træning i løbet af de kommende måneder. Det bliver spændende at se, hvad de får med sig hjem af visdomsord og øvelser.

Torsdag den 21. september fejrede vi 1 års fødselsdag for samarbejdet med Dementeam Køge, samme dag havde teamet 10 års jubilæum OG det var international Alzheimerdag. Alle var inviteret og der kom heldigvis mange. Vores formand Erling Larsen bød velkommen. Socialudvalgsformand Dora Olsen holdt en kort tale om det gode ved forening/offentlig samarbejde og Demenskoordinator Ulla Ajslev, der til daglig arbejder på helt fantastisk måde (sammen med sine kolleger) fortalte om, hvilke metoder der bruges,



Formand for Skensved IF Erling Larsen, Folketingsmedlem (S) Astrid Krag, Formand for Skensved Fitness Martin Kristiansen og byrådsmedlem (S), Marie Stærke

hvorfor og hvad de gør godt for. Alt i alt en rigtig god dag.

Mandag den 25. september havde Skensved IF og Skensved Fitness besøg af Marie Stærke og Astrid Krag. De ville høre lidt om foreningslivet i vores lille hal, og om vores tanker og handlinger vedrørende Demensvenlig Fitness. De er begge meget vidende om forholdene og udfordringerne for mennesker med en alvorlig diagnose, og er begejstret for måden, vi har grebet det an på i Skensved. Erling og jeg fortalte også om, hvordan vi ser på mulighederne for at nærmiljøet kan komme til at spille en støttende rolle for flere mennesker i fremtiden. Håber, de begge havde en lige så god eftermiddag som Erling og jeg havde.

Martin Kristiansen
Formand, Skensved Fitness



Fra receptionen



Fødselsdagsfejring

**Demensvenlig Fitness 1 år
Demensteam Køge 10 år
International Alzheimerdag
21. september 2017**

Vi vil her TAKKE for helt fantastiske fødselsdage og Alzheimerdag i dejlige lokaler i Skensved. Det var en FESTLIG dag med flag i flagstangen og en masse glade mennesker, hjerter og balloner krydret med en fantastisk lagkage. Alt hvad der hører til en fødselsdag. Der var flotte taler og Ulla Ajslev, demenskoordinator i Demensteam Køge fortalte om vores fantastiske arbejde i oplægget "Hvad gør vi?", hvor gæsterne



fik et indblik i, hvorledes vi arbejder med demente og vores resultater.

Det var en dag, hvor der blev vist hvordan frivillighed, foreningsliv og faglighed kan gå op i en højere enhed.

På et af billederne ses en væg fyldt med billeder, som fortæller vores historie igennem 10 år. For enden af billedvæggen hænger paraplyerne, som viser aktiviteterne i 2017 – hver paraply symboliserer en ugedag, hvor der hænger hjerter med billeder og tekst om aktiviteterne på denne dag. To af paraplyerne fortæller om de

andre aktiviteter vi har, såsom Ægtefællegrupper, Livsnyderaftener, For-Glem mig ej gruppe (for yngre), Demens Skole, Billedaftener og meget mere. At motion har stor betydning, også for demensramte, er der ikke i tvivl om, så vi fik alle rørt os til sidde med dejlig musik, inden vi efter fødselsdagssang gik ombord i den lækre lagkage.

*Solsikkehilsen
Vibeke West*

Demensvejleder, Demensteam Køge

Stærke lokale fællesskaber og frivillige foreninger – to ingredienser, der har skabt uendeligt meget værdi for Danmark.

I går besøgte jeg Skensved Hallen sammen med seje Marie Stærke og hørte om et helt særligt fitness-hold: nemlig et hold, hvor demente og deres pårørende kommer og træner. Helt som når idrætsforeningens andre senior-hold kommer og træner i det foreningsejede træningscenter i den lille by nord for Køge.

Men med den forskel, at der under træningen er en af kommunens demens-koordinatorer til stede – som til anledningen har taget kursus som fitness-instruktør. Dét er anderledes rammer at være sammen med demenssyge og deres pårørende på og mens musikken banker ud af højttalerne (- alt fra ABBA til Bjørn Tideman) og der bliver grint og svedt kan demens-koordinatorerne blive klogere på, hvordan det går med både de syge og de pårørende. Og kræfterne vender langsomt tilbage til de kroppe, der bliver sat under hårdt pres, når en demenssygdom rammer og man også som pårørende bliver ramt.

Og efter træningen er der kaffe og småkager og snakken går

lystigt. Og de pårørende, der måske ikke lige kan se sig selv i en kommunal støttegruppe, får sparring og gode råd og oplever, at de ikke er alene. Og fordi de andre, der træner, er folk fra lokalsamfundet, som man møder på gaden og i supermarkedet, så får man sig et stærkt netværk, også til de dage, der er rigtig hårde.

Indgangsbilletten er ikke en eller anden skrap visitation. Nej, man skal blot melde sig ind i idrætsforeningen som alle andre. Og der er ikke en masse regler. Faktisk tvært imod, fortalte Martin, der er leder af forenings-fitness: alt kan i udgangspunktet lade sig gøre – nogen gange skal de bare lige finde ud af hvordan.

Nøj, hvor er der meget energi at hente i sådan et tiltag, der bliver båret af lysten til fællesskab og muligheden for at bestemme selv og ikke løbe panden mod alt muligt bureaukrati.

Tak til Martin og Erling for at tage mig med på tur i deres dejlige hal – og særlig tak til Erling for at fortælle om nogle af de svære udfordringer, man står med, når ens ægtefælle bliver ramt af en demenssygdom.

Ideen må frit hugges af idrætsforeninger landet over, er jeg sikker på :-) - så del endelig, hvis du kender nogen der kunne tage den op.

Fra Astrid Krag's Facebook side

Skensved Fitness

Sidste nyt fra Fitness

Nu har Skensved Fitness rundet 3 år fødselsdag, og alt er som det skal være. Vi har i skrivende stund (26. september 2017) præcis 200 medlemmer... Underligt nok har vi siden start ligget stabilt på de 200 medlemmer, der er i snit 1 der melder sig ud og 1 der melder sig ind pr uge... så det er fint, ingen ventelister eller medlemsflugt.

Det betyder også, at vi har nemt ved at holde vores budget, og ikke skal lave om på noget i løbet af året.

Vi har de sidste to år hensat penge til investering i nyt udstyr, når det vi har, er blevet omkring 5-6 år. De penge skal bestyrelsen i løbet af november beslutte, om vi i stedet skal bruge til at betale vores gæld af med (vi lånte kr. 350.000 af DGI/DIF til at starte med, og skylder nu kr. 210.000).

Der er i løbet af året kommet to ønsker fra medlemmerne, om indkøb af mindre udstyr (en bodybar og nogle flere kettlebells) disse vil blive købt i løbet af oktober. Der kommer folder ud omkring hvad og hvordan snart (hvis ikke den allerede er ude).



På instruktørsiden, har vi af forskellige årsager desværre sagt farvel til tre, siden vi startede, men så har vi været heldige at kunne sige velkommen til nogle nye. Nemlig Nicolai som kører spinning hver torsdag, og Mark som bliver uddannet fitnessinstruktør i løbet af de næste par måneder.

Vi er stadig trætte af vores administrationsystem "Klubmodul" (for dyrt og dårlig service) og kikker efter en afløser. Vi skal i løbet af oktober ud til andre forenings fitnessafdelinger og se deres systemer, så det kan være, der kommer nyt om dette i løbet af vinteren.

Nøglesystem driller stadig af og til... hvorfor ved vi ikke... men ind imellem siger den til et vilkårligt medlem "din nøgle virker ikke", og det holder den så fast ved, nogle dage/uger, for så igen at acceptere vedkommende... DER ER INGEN, der kan sige, hvorfor den opfører sig sådan, men det gør den nu på tredje år... SORRY... (vi har truet, tigget, tæsket, tudet og trampet, men intet har virket).

Vores Body analyse vægt er nu på plads, vi har fået uddannet instruktørerne i brugen af den, og vi har lavet en fin kasse som hele molevitten kan være i, SÅ NU kan man booke tid på vægten. Dem, der ikke har prøvet det før, bliver normalt lidt overraskede over, hvordan de på papir ser ud indvendig, men så kan der jo gøres noget ved det.

*Martin Kristiansen
Formand, Skensved Fitness*

Fodbold afdelingen

Efterår 2017

Efterårssæsonen er godt i gang for alle hold i Skensved lfs fodboldafdeling.

Hold

Der er 4 hold, som deltager i DBUs puljer:
U12 Piger – række 2 (8-mands)
U12 Drengene – række 4 (8-mands)
Serie 5 – Senior
U10 Drengene - (5-mands)

U12 pigerne er rykket en række op og de spiller nu i den næstbedste række for den årgang. Det har også gjort, at modstanden er blevet betydeligt højere, men trods det, så er det lykket pigerne at vinde flere kampe og spille nogle uafgjort, men der har desværre også været nogle større nederlag. Pigerne er godt på vej til at afslutte efterårets serie af kampe og nu nærmer vinterpausen sig. For ikke at komme helt ud af form er der aftalt vintertræning, sammen med Solrød FCs pigeafdeling.

Holdet har fortsat tilgang af spillere og denne tendens skulle gerne blive øget i forbindelse med Køge Kommunes satsning "Flere piger på banen", hvor to af holdets piger er trænere for 0-3 classes-piger på Højelse Skole to gange om ugen. Så måske kunne det blive til et nyt lille pigehold til foråret.

U12 Drengeholdet er kommet godt i gang. De trænes fortsat af Jens Molen, som har arbejdet meget med at få etableret holdet og få dem sammenspillet. Holdet kunne godt bruge nogle flere spillere, som hav-





de mod på at spille fodbold. Drengene træner mandag og torsdag og de ligger nu rigtig fint i deres pulje. Drengene holder heller ikke helt vinterpause, når græsset ikke længere kan bruges, men holder formen ved lige en gang om ugen på kunstgræsbanen i Køge Nord.

Serie 5 – Senior holdet. Senior holdet er rykket op i serie 5, hvilket også har medført øget modstand. Holdet ligger nu placeret i midterfeltet i en meget jævnbyrdig pulje, hvor pladsen fra 1-7 kun afgøres af 6 point.

Holdet er sagt farvel til nogle enkelte spillere, men har fået tilgang af flere spændende nye spillere og for at styrke rammerne omkring holdet er der ansat sportsdirektør.

U10 Drenge er klubbens yngste hold, som spiller turneringer. Holdet trænes fortsat af Thomas Engskov og Dan Hansen og de er i gang med at opbygge et solidt hold, hvor nogle af spillere gerne skulle fastholdes i Skensved IF i mange år endnu. Drengene træner tirsdage og har heldigvis oplevet pæn tilgang, men der

er masser af plads til flere friske drenge. Der bliver også fortsat spillet fodbold helt ned til 6-7 år, hvor spillerne bliver hentet i SFO'en af Michael og Lennart. På det hold er der også fremgang at spore og snart er holdet klar til at spille stævner.

Oldboys/veteran spiller fortsat om torsdagen og søndagen. Træningen bliver af og til aflyst, men for det meste er der 10-15 fremmødte.

Bestyrelsen og fremtiden

Bestyrelsen arbejder fortsat med at forankre og genrejse afdelingen, men det er rigtig dejligt at fornemme at bolden heldigvis triller vores vej nu, selvom der fortsat er meget arbejde, som vi gerne ville gøre og sætte i værk. Men der bliver dagligt gjort en forbilledligt arbejde på banerne ved hallen af klubbens frivillige trænere og hjælpere og fra bestyrelsen skal der lyde en kæmpe tak for den indsats og uden den havde Skensved IF ikke sin fodboldafdeling.

Så en stor opfordring til forældre, venner og bekendte: Husk at sætte pris på de frivillige der muliggør, at jeres børn

og unge samt voksne har mulighed for at dyrke fodbold her i byen. Det er ikke en selvfølge.

God træning, God kamp og vi ses på banerne og husk, er du i tvivl om fodbold kunne være dig, så er du velkommen i Skensved IFs Fodboldafdeling.

*På afdelingens vegne
Preben Rasmussen*

Håndbold

Skensved Håndbold er en lille aktiv klub, som meget gerne ønsker flere spillere. Lige nu har vi et herrehold, et damehold samt old-girls hold. Aldersmæssigt svinger vi fra 18 år til 70 år. Dame- og herreholdet har begge spillet i serie 2 i den afsluttede sæson og vores old-girls hold har spillet i B1.

Vi er en klub, hvor det sociale er i rigtig høj fokus, og vi har det hyggeligt og sjovt sammen. Træningen foregår om tirsdagen, og vi spiller som regel kun kampe om søndagen efter et fastlagt program, der bliver lagt i efteråret.

Sæsonen er startet op og afsluttes i starten af april 2018, afhængig af kampprogrammet. Vi har masser af kampgejst og gåpåmod, så i kampene giver vi den bare gas. Men tempoet er ikke højere end alle kan være med, så er du frisk og har mod på at spille håndbold, så læg vejen for Skensved Hallen og spil med.

Vi vil rigtig gerne byde velkommen til nye spillere. Så vær frisk og motionsparat og kom ned og spil håndbold. Du er også velkommen til at kontakte en af vores trænere, for at høre nærmere.

Træningstider:

Dame- og old-girls holdene træner fra kl. 18.45-20.15 / træner Berit Roholte tlf. 61 66 91 81

Herreholdet træner fra kl. 20.15-21.45 / trænere Mathias Olsen tlf. 29 80 93 68 og Tino M. Holm tlf. 53 50 53 84.

Skulle du endvidere have tid og lyst til at blive træner og måske starte et børnehold, hører vi meget gerne fra dig. Kontakt Formand Jane Funch tlf. 28 63 19 60

*Hilsen
Håndboldafdelingen*



Gymnastik

Så er vi i fuld gang i Skensved Gymnastik, vi har en masse glade og aktive børn, unge, voksne og seniorer som kommer mandag til torsdag og træner på ét eller flere af vores hold.

Som I nok ved, trådte der en helt ny bestyrelse til ved den sidste generalforsamlingen i Skensved Gymnastik. Vi har masser af nye ansigter, jeg synes personligt at det er spændende, lærerigt og udfordrende, at være en del af gymnastikken. Der er stadig masser af nye ting, jeg ikke ved så meget om endnu, men som jeg selvfølgelig nok skal lære undervejs.

I sommer prøvede vi to nye hold af, som vi har valgt at starte op i denne sæson. De to nye hold er Complete Workout og Danseballade.

Danseballade

Er et nyt hold for børn i alderen 0. til 3. klasse, de træner hver anden lørdag sammen med instruktør Aniella Bøje (du kan læse meget mere om holdet på vores hjemmeside). De har det rigtig sjovt, som er et af de vigtigste elementer, når man dyrker sport. Samtidig lærer de en masse nye trin, forskellige måder at performe på og ikke mindst til noget helt fantastisk musik.

Planen er at holdet skal med til opvisning 24. marts 2018.

Complete Workout

Så prøvede vi også Complete Workout af i sommer, det var et rigtig stort hit, en god blanding af cirkeltræning med step og puls og herefter de forskellige muskelgrupper i en bodytoning. Vi tilbyder nu holdet to gange om ugen, både mandag og onsdag med forskellige instruktører (du kan læse meget mere om holdet på vores hjemmeside).

Vores seniorer er netop også startet op med gymnastikken igen, både for at holde sig i gang og for det sociale samvær.

Nyt konkurrencehold

Vi har førhen haft Rope Skipping to gange om ugen, det har vi stadig, men



Fra multi spring

vores instruktør på Rope Skipping, Monika Eriksen, havde sammen med sine sjiappede et stort ønske om at blive konkurrence-sjippere. Instruktører og hjælpeinstruktører har været og skal på planlagte kurser, således at de kan gå til konkurrencer med vores sjiappede og samtidig have kendskab til alle regler, tricks mm.

Vi i foreningen er meget stolte over at have så engagerede instruktører, sjiappede og ikke mindst den store opbakning fra forældrene – uden dette havde vi ikke kunnet starte et konkurrencehold op.

Hvis man gerne vil gå til Rope Skipping, men ikke ønsker at gå på konkurrenceholdet, eller er begynder, så tilbyder vi naturligvis stadig Rope Skipping en gang om ugen for begyndere og øvede, som ikke ønsker konkurrence.

Julen

Vi glæder os rigtig meget til den søde juletid, hvor vi naturligvis afholder vores årlige julefest, datoen er ikke helt på plads, men det er naturligvis fordi jeg venter på at julemanden fortæller mig, hvornår han er klar til at komme og besøge alle gymnasterne i Skensved Gymnastik.

Vores instruktører på voksenholdene plejer at aftale med gymnasterne på holdene, om der afholdes julegymnastik juleaftens morgen. Det plejer at være rigtig hyggeligt at starte juleaftensdag med træning.

Hvorfor Skensved Gymnastik?

Hvorfor skulle du netop tage en prøvetime hos os? Jo, fordi vi har hold til alle aldre, vi har de små børn sammen med deres



Fra junior gym



Fra junior gym

forældre til far, mor og barn gymnastik en gang om ugen. Her er der både tid til sanglege, hoppedanse, redskaber og vigtigst af alt, så har du en hel time hvor det kun er dig og dit barn, der hygger jer. I skal hverken tænke på arbejde, eller andre travle ting, vi fylder hverdagen op med.

Det samme gælder også for vores øvrige børnehold, her kan ungerne være sig selv sammen med deres kammerater og for-



Fra rope skipping

ældrene kan nyde udsigten fra cafeteriet sammen med de andre forældre.

Når ungerne bliver så store, at de klarer gymnastikken selv, kan de træne på Junior Gym mandage i 1½ time sammen med Michelle Rasmussen, Annemette Rasmussen og Anders Klausen. Her træner de både rytme og spring.

For at bryde vores travle hverdag, er det rigtig dejligt at gå på et eller flere hold om ugen, hvor man kobler helt fra og giver den fuld gas. Her har vi lidt for enhver smag og alder, hvis man kan lide at danse og samtidig få trænet muskelgrupperne igennem, så man også dagen efter har glæde af træningen, så har vi Crossdance TM og Crossdance TM Soft henholdsvis mandage og torsdage med Heidi Rensch (du kan læse meget mere om de to hold på vores hjemmeside).

Hvis man ikke lige er til dans, men gerne vi træne på hold, sammen med andre, tilbyder vi to gange om ugen, mandage og onsdage, Complete Workout som er en rigtig god blanding af cirkeltræning med step, maveøvelser, rygbøjninger, puls og bodytoning. Her får man rørt alle muskel-



Fra rope skipping

grupper og her kan man være sikker på at kunne mærke, dagen efter, hvilke muskler, der har været på arbejde. Holdene trænes af hhv. Christian Fischer og vores to nye instruktører Brian Rasmussen og Birgitte Hendriksen.

Hvis du søger et hold kun for kvinder eller kun for herrer, har vi de sidste syv år kunnet tilbyde disse hold, i samarbejde med instruktør Karina Andersen. Holdene hedder hhv. Kun for Quinder og Herreholdet. Begge hold kommer igennem hele kroppen, opvarmning, styrke, kondition, balance, koordination, træning af både ryg og mave og meget mere.

Er du senior, tilbyder Skensved Gymnastik, i samarbejde med instruktør Gurli Petersen, et hold kun for seniorer. Hver onsdag morgen fra 9-10 træner seniorerne, her kommer de hele kroppen igennem, således at man kan holde sig i form. Har man vrøvl med hjertet eller andre skavanker, er det ingen hindring, bare kom og vær med. Det sociale er lige så vigtigt som gymnastikken, så efter træningen drikkes der kaffe og hyggesnakkes i udlejningen ved siden af hallen.

Vi kan i denne sæson tilbyde 7 børne-/ ungdomshold og 7 voksenhold (fra 14-15 års alderen).

Husk, vi giver altid to prøvetimer gratis, så du kan prøve et hold af og finde ud af, om det er noget for dig. Vi glæder os til at se dig.

På vegne af Skensved Gymnastik
Tina Meyerdierks
Formand



Fra super krummerne

Bordtennis

Asztal tennis i Magyarorszag!

I magyarernes land hedder bordtennis Asztal tennis og ja, Magyarorszag hedder på dansk Ungarn, og Ungarn har igennem årene fostret flere store bordtennisspillere.

Nu har denne signatur jævnlgt været i



Thomas Ensbye (yderst til venstre) med tre af serie 3-holdkammeraterne ved Bordtennistræning i Skensved IF

Ungarn siden 1988 og ofte set udendørs bordtennisborde stå i haver, ved feriecentre o.lign, men aldrig haft lejlighed til at spille bordtennis, når jeg nu alligevel var i Ungarn.

Men i min by, Bogács, hvor jeg er kommet siden 1988 og har et lille hus, har jeg endelig fundet nogle som spiller bordtennis. Spurgte en af mine gode veninder i byen, Erzébeth, lærer på byens skole, og hun kunne fortælle, at der faktisk stod tre bordtennisborde i skolens gymnastiksal, og hun mente, at de faktisk blev brugt. Men af hvem? Det vidste hun ikke.

Men det viste sig at være 3-4 herrer, som en gang ugentligt tog op på skolen og fandt batten frem. Med Erzébeth som mellemkvinde tog jeg op på skolen, og mødte de andre. Miklos, Emil, Jozsef og så en lokal roma, som jeg ikke husker navnet på. Han var med én gang. Nu bruger jeg betegnelsen roma, da ordet sigøjner er nedladende!!

Miklos taler lidt tysk, Jozsef ungarsk og Emil flydende engelsk, da han var boet en del år i Australien, efter at være flygtet fra Ungarn under kommunismen. Nu er han vendt tilbage til sit fødeland, efter han som 60-årig forlod arbejdsmarkedet i Australien. Et sjovt trekløver, og vi har nu spillet sammen nogle gange, og det er

super dejligt at holde formen ved lige, når man alligevel er på ferie i Ungarn. I august var der dømt træning to gange i nabobyen, Mezökövesd, da skolen i Biogács var sommerlukket. Og som bekendt kan der være satans varmt i Ungarn, og det kræver en del vand at træne to timer uafbrudt indendørs i et lokale uden aircondition, mens termometret sniger sig op 36 grader udenfor.

Og hvordan spiller de så? Gode rutinerede spillere – og så venner man sig til, at de fortsat spiller til 21 i hvert sæt, og ved 10 i et sæt tæller de på en anden måde, men det lærer man og så spiller man stadig med de gamle celluloid bolde.

Nu er vi på landet – ca. 140 km nordøst for Budapest og 18 km fra den gamle smukke, atmosfærefyldte barok-by, Eger, som var under tyrkisk overherredømme indtil 1682, og byen rummer fortsat en minaret, om end den ikke bruges.

Og det giver jo en helt andet dimension at opholde sig i Bogács, når man pludselig får nye kontakter i den lille by på 2.500 indbyggere. Kontakter som er skabt via verdens hurtigste sport. Miklos, Emil og Jozsef, synes det er sjovt at spille mod en fra Danmark, og vi får alle et indblik i hinandens dagligdag og verden.

Så udover at se frem til at skulle "hjem" til Bogács, ser jeg nu også frem til hver gang at skulle spille bordtennis i Ungarn.

Thomas Ensbye,
Bordtennis, Skensved IF

Copenhagen Veterans Open 2017

Fra Copenhagen Veterans Open i Amager BTKs lokaler i Løjtegårdshallen i weekenden 8.-9.-10. september har Brian Ganzhorn rapporteret:

Skensved IF deltog denne gang med hele fem spillere, Erling Nielsen, Christer Bertilsson, Roald Ganzhorn, Dennis Oreskov og Brian Ganzhorn. Her kommer lidt udvalgte resultater:

Erling gjorde rent bord i 70+ rækken ved at vinde både single (finalesejr 3-1 over Sandmark, Sverige), double 70+ med sin faste makker Finn Nielsen, Slagelse samt

Træningstider sæson 2017/2018:

Mandage:

Træning på Højelse skole fra mandag den 14. august.

Seniorer/veteraner: kl. 18.30-22.30.

Ungdom: kl. 18.30-20.00.

Torsdage:

Kampe og træning i Skensvedhallen fra torsdag den 21. september 2017 - 22. marts 2018; alle dage kl. 19.30-22.30.

For yderligere information, ret henvendelse til: Formand Brian Ganzhorn, tlf. 40 44 31 66, e-mail: brianganzhorn@hotmail.com.

den mest prestigefyldte række, nemlig mix sammen med Kari Solveig Gjengedal, Norge, stærkt gået!

I landshold/klubhold (team competition) gik Roald og Christer videre fra puljen, men taber første cupkamp derefter. Dennis og Brian var tæt på at gå videre fra deres pulje, men marginaler og en skade til Dennis (udover ryggen som ikke havde det alt for godt) allerede i første kamp (han prøvede at flytte et helt bord ved at sparke til det i forsøget på at redde en kort bold, så det så ud som om han havde limet en bordtennisbold fast på venstre ankel) gjorde, at han ikke kunne serve sin berømte økseserv... Men stor cadeau til Dennis, som holdt sig på benene (eller resterne af dem) hele weekenden. Kun to nederlag i fem doubler i holdturneringen, og selvfølgelig spillede vi Consolation, som vi altid gør og det endte (for Gud ved hvilken gang) selvfølgelig med sejr! Semifinalen mod det frygtindgydende tyske hold (og gode venner) Christian Klas og Tobias Haase (Dr. Hartmut Kuhn) blev vundet 3-2 efter en spændende dyst, Brian vinder 3-2 (efter 2-0) over Christian, Dennis taber 3-1 til Hartmut, doublerne tabes 2-3, 1-2 før de sidste to kampe, Brian vinder 3-2 over Hartmut (13-11 i femte!) og Dennis slår Christian til samlet sejr 3-2, spændende. Finalen mod Jan og Terje, begge fra Norge blev en gentagelse fra puljen med sejr til Skensved-parret på 3-1, Dennis slår Jan i første kamp, Brian taber til Terje (vandt over ham i første holdkamp), så der var lidt spænding på



Brian Ganzhorn/Pia Toelhøj, Skensved/Hillerød efter finalesejren i mixdouble 40+/50+.

inden doublen, som vi dog vinder til føring 2-1, Brian slår Jan 3-0 i første kamp efter doublen og dermed sejr 3-1, The Consolation Kings Of Copenhagen Veterans Open has struck again! Ingen over, ingen under os! Title well deserved!

I singleturneringen 40+/50+ gik Brian videre fra puljen med yderste marginal, taber klart 3-0 til Lasse Kessler, Tølløse i en uskøn kamp, slår derefter Per Kammer 3-0 i den næste og skal i sidste kamp møde Hartmut, Tyskland, det blev noget af en gyser, alle fem sæt i kampen blev vundet med to bolde, var således nede med tre matchbolde i femte, 7-10, kommer tilbage og fører 11-10, bagud igen 11-12 hvor stævnets nok bedste bold bliver spillet, Hartmut har hele syv høje bolde med forhåndssmash mod mit ballonforsvar, den næstsidste rammer rent på kanten af mit bat og kommer på forunderlig vis over nettet, men helt uden fart eller skru, Hartmut får ikke fart nok i det næste smash som returneres med en rundskævn (under bordet, han så det ikke) og så brænder han den sidste, jeg napper derefter sættet med 14-12 og går

videre i stedet for Hartmut. Kvartfinale søndag morgen (efter en helt fantastisk fest) mod Michael Rigmond (så godt du sneg dig hjem langs husmuren allerede 21.30, wtf?), desværre for kampen, blev den spillet ved indgangsdøren til hallen, hvor døren gik op og i hele tiden til stor irritation, er helt væk de første to sæt men kommer alligevel tilbage og vinder de næste to sæt trods nede med flere matchbolde i fjerde (8-10), hiver med nød og næppe sættet med 16-14, i femte, ryger der lige en 7-4 føring over bord, øv øv, skidt, det var en af de dage, hvor jeg havde chancen... Fortjent sejr til Michael som holdt hovedet koldt til sidst.

I double 60+ spillede Christer sammen med Steen Erik Nielsen, Frederiksværk (de to spillede også sammen til EM2017 for veteraner i Helsingborg) og parret nåede helt frem til finalen som dog blev tabt, men flot gået at vinde sølv i en stærkt besat turnering!

Har gemt det bedste til sidst: I mixdouble 40+/50+ spillede Brian sammen med Pia Toelhøj, Hillerød og det så ikke alt for godt ud efter første kamp i puljen, som blev tabt med 3-1 til stærkt spillende Jette Vieg/Preben Larsen. Det betød at den næste kamp mod Karina Lundorff, Amager og Michael, Sverige skulle vindes (og helst med 3-0, kun tre hold i puljen), da Karina og Michael havde vundet 3-1 over Preben og Jette. Vi lægger så lige hårdt ud med at tabe første sæt og så så det for alvor sort ud. Vi vinder dog de næste tre og dermed sejr 3-1, men da alle hold har vundet indbyrdes 3-1 mod hinanden, skal der tælles bolde, woops, ikke godt... Pia og Jette går til dommerbordet og kommer så hen til mig med dystre miner og siger følgende: Du er en dyr herre, én bold, én bold! Hov hov, havde lige baldret syv

vidunderslag ind i træk til føring 10-2 i fjerde sæt i sidste kamp, men brændt de fire næste, de griner så begge og siger at vi var én bold fra at blive 1'er i puljen og meget få fra at ryge ud, pyha... Jeg synes ikke det var sjovt...

Kvartfinale mod Sonnie Vingaard, Holland DK og Lars Sørensen, Tølløse (bagmesteren): Taber første, sæt men vinder andet - og tredje (11-0 æg!), taber fjerde, men kører den sikkert hjem i femte med 11-4, semifinalen mod Pia Hansen, Helsingør og Lasse Kessler, Tølløse, spændende og velspillet kamp som vi lige fik trukket hjem 3-2, hermed finaleklar! Her havde Der Alte (Roald) lagt taktikken og den blev fulgt til punkt og prikke mod Preben og Jette som vi havde tabt til i puljen, godt spil og finalesejr 3-1 i den mest prestigefyldte række til Pia og Brian, som aldrig havde spillet mix sammen før denne weekend!

Brian Ganzhorn, Spillende rapporter, Skensved Bordtennisafdeling

DBTU's holdturnering 2017/2018

Skensved IF Bordtennisafdeling har tre hold med i DBTU's holdturnering 2017/2018: ét hold i Veteran 1. division Øst, ét hold i Veteran 1. division Vest og ét hold i Veteran 70 Elite divisionen.

Første samling for divisionsholdene spilles i weekenden den 25. og 26. november i Roskilde Kongres Idrætscenter.

I Veteran 40 1. division Øst er der 8 hold. På Skensveds hold (Skensved 1) i denne række spiller Brian Ganzhorn, Ronnie Teining, Dennis Oreskov, Christer Bertilsson



Fra Veterandivisionssamlingen i januar 2015 i Skensvedhallen ses Brian Ganzhorn og Ronnie Teining i en holdkamp i veteran 40 1. division. I januar 2018 er Skensved IF Bordtennis igen vært for en veteran divisionssamling.



Hovedgaden 9
4623 LI. Skensved
Tlf. 56 16 71 16

og Danny Larsen.

I Veteran 40 1. division Vest er der 7 hold. På Skensveds hold (Skensved 2) i denne række spiller Jacob Kofoed, John Haagen- sen og Allan Hansen.

I Veteran 70 Elite divisionen er der 11 hold (to mands hold). På Skensveds hold i denne række spiller Roald Ganzhorn og Gunde Jensen.

Lørdag den 27. januar 2018 er Skensved IF Bordtennis vært for en divisionssamling i Skensvedhallen, hvor Skensveds hold i Veteran 40 1. division Øst og i Veteran 70 Elite divisionen deltager.

EM-sølv til Erling Nielsen fra Skensved IF

I herredouble ved EM i veteranbordtennis i Helsingborg.

Erling Nielsen fra Skensved IF og hans makker, Niels Ramberg fra Virum BTK vandt lørdag den 1. juli sølvmedalje i double 70 år ved veteranbordtennis EM i Helsingborg i Sverige.

Finalen blev tabt til Milos Matejicek/Karel Sekanina, Tjekkiet med 1-3 (sætcifre: 11/8, 4/11, 9/11, 7/11). Forinden var de regerende verdensmestre Roland Stephan/Rene Theillout, Tyskland blevet besejret overbevisende med 3-0 (sætcifre: 11/5, 12/10, 11/5).

I single nåede Erling Nielsen til 1/16-dels-



EM-sølvvinder Erling Nielsen, Skensved IF Bordtennis i aktion ved EM i Helsingborg.



Fra præmieoverrækkelsen i herre veterandouble 70 år ved EM i veteranbordtennis 26. juni-1. juli 2017 i Helsingborg. Erling Nielsen har netop modtaget sin sølvmedalje, mens doublemakker Niels Ramberg og de nye europamestre Milos Matejicek/Karel Sekanina, Tjekkiet ser til.

finalen, hvor det blev til et knebent 2/3 nederlag til Dr. Neubauer, Tyskland efter føring på 8-5 i afgørende sæt. Sættet blev tabt med 9/11.

Skensved IF havde i alt tre spillere med ved veteran europamesterskaberne 2017 i bordtennis. Udover Erling Nielsen i 70 års-rækken, kvalificerede Brian Ganzhorn i 40 års-rækken sig til hovedturneringen i både single og double – med Stephen Horsfield, England, ganske flot. Roald Ganzhorn i 65 års-rækken blev tre'er i det indledende puljespil i både single og double – med Leslie Eadie, England, og spillede consolation, men nåede ikke nogen medaljeplads.

Jacob Kofoed vinder Vestegnens startstævne

Søndag den 17. september 2017 deltog Jacob Kofoed og Brian Ganzhorn i klasse 2 ved Vestegnens startstævne i Den Røde Hal ved Brøndby Stadion. Første stævne i en Grand Prix-serie. Jacob klarede sig rigtig flot og blev vinder af single-rækken.

I single er Jacob kendt for ofte at være foran 2-0 i sæt og have en stor føring i tredje sæt, for så efterfølgende at tabe kampen; et sådan kampforløb kendes nu i Skensved og omegn som "en Kofoed".

Ved stævnet var Jacob kommet i en 5-mandspulje med fire andre spillere, som Jacob mente, han havde en god chance imod. Første kamp stod mod Gert El-

legaard, Greve. En super fin fyr at dyste imod. Jacob kommer let foran 2-0 i sæt og 6-1 i tredje sæt... men taber tredje sæt, kommer foran 10-6 i fjerde (JA fire matchbolde), men ender med at tabe fjerde sæt og taber også 11-9 i femte sæt. En ægte "Kofoed".

Anden kamp bliver let vundet mod en ungdomsspiller, og tredje kamp er mod Svend Hansen, Tåstrup. Igen kommer Jacob foran 2-0 i sæt og 6-2 i tredje sæt, taber tredje sæt og fjerde sæt, kommer bagud 7-3 i femte sæt, men ender meget heldigt med at vinde kampen, da Svend blev overmodig til sidst og satsede hele butikken. Tæt på endnu en "Kofoed". Sidste kamp i puljen var mod en god ungdomsspiller fra Greve, endnu engang kommer Jacob foran 2-0 i sæt og 6-2 i tredje sæt, men taber kampen. Endnu en ægte "Kofoed". Det er yderst sjældent, at man går videre i en 5-mandspulje med kun to sejre, men de øvrige kampe faldt perfekt ud til Jacobs



Jacob Kofoed, Skensved IF efter sejren over Patrik Skarsholm, Greve i finalen i herre klasse 2 single.

fordel, og han ender med at gå videre som 2-er i puljen.

Den første kamp efter puljen bliver let vundet over Mikkel Skovborg Andersen, Greve, kvartfinalen bliver lidt heldigt vundet 11-9 i femte sæt over Søren Christensen, Brøndby (efter at have været bagud 6-9 i femte sæt), og i semifinalen møder Jacob Louise fra Brøndby. Louise har lige slået vel nok favoritten i rækken meget nemt. Jacob kommer foran (ja gæt engang) 2-0 i sæt og 5-0 i tredje sæt... taber tredje sæt og fjerde sæt, men vinder så 11-3 i femte sæt. Heldigvis IKKE en "Koefoed" mere. Finalen står mod Patrik Skarsholm, Greve. En ung spiller på vej frem. Jacob kommer igen-igen foran 2-0 i sæt og 6-2 i tredje sæt, taber tredje sæt, men vinder fjerde sæt 17-15 og har hermed vundet finalen.

Den Røde Hal ved Brøndby Stadion må siges at være lidt af en lykke-hal for Jacob. Sidste sæson vandt Jacob også startstævnet i denne hal, og endte også med at løbe med den samlede Grand Prix sejr i det afsluttende stævne i... ja, selvfølgelig Den Røde Hal ved Brøndby Stadion.



Christer Bertilsson (til venstre) er igen klar til at spille for Skensved efter at have været "ude" til hele sidste sæson på grund af en skade. Christer ses her sammen med 1.-holdkollegaen Anders Jensen til mandagstræning på Højelse Skole kort tid før sæsonstart.

I double spillede Jacob sammen med Brian Ganzhorn og sammen vandt de deres første kamp, men anden runde blev endestationen.

BTUs holdturnering 2017/2018

Seniorer

Skensved IF Bordtennisafdeling har anmeldt tre seniorhold til ØBTUs holdturnering 2017/2018: ét hold i serie 1, ét hold i serie 2 og ét hold i serie 3.

Spillerne på Skensveds seniorhold:

Serie 1: Ronnie Teining, Anders Jensen, Jacob Kofoed, Brian Ganzhorn, Christer Bertilsson og Erling Nielsen.

Serie 2: Jørn Mogensen, Dennis Oreskov, Danny Larsen, Jess Riis Jensen, Gunde Jensen og Roald Ganzhorn.

Serie 3: Michael Ringner, Thomas Ensbye, Martin Hermansen, Jimmy Petursson og Lars Ø. Hansen.

Hjemmekampe

Serie 1, kreds 5		
Torsdag 05/10	Skensved 1	TIK Taastrup 2
Torsdag 26/10	Skensved 1	Karlsunde 1
Torsdag 09/11	Skensved 1	Roskilde 5
Torsdag 30/11	Skensved 1	Amager 5
Torsdag 14/12	Skensved 1	Brønshøj 5
Torsdag 18/01	Skensved 1	Tølløse 2
Torsdag 01/02	Skensved 1	Københavns BTK 5
Torsdag 01/03	Skensved 1	Greve 4
Torsdag 15/03	Skensved 1	Hvidovre Bordtennis 3

Serie 2, kreds 12		
Torsdag 12/10	Skensved 2	Slagelse 2
Torsdag 02/11	Skensved 2	Køge Bugt 2
Torsdag 23/11	Skensved 2	Greve 5
Torsdag 07/12	Skensved 2	AF Sorø BTK 2
Torsdag 25/01	Skensved 2	AF Sorø BTK 1
Torsdag 08/02	Skensved 2	Nyråd 1
Torsdag 08/03	Skensved 2	Ejby BTK 2
Torsdag 22/03	Skensved 2	Kvik Næstved 3

Serie 3, kreds 18		
Torsdag 12/10	Skensved 3	Løjre 2
Torsdag 02/11	Skensved 3	Solrød 1
Torsdag 23/11	Skensved 3	Vig 1
Torsdag 07/12	Skensved 3	Fårevejle 2
Torsdag 25/01	Skensved 3	Ejby BTK 4
Torsdag 08/02	Skensved 3	Årby 1
Torsdag 08/03	Skensved 3	Tølløse 3
Torsdag 22/03	Skensved 3	Reerslev 1

**Vi er i topform
- fordi vi skal yde
vort bedste hver dag**



Mølbak
VVS & Gasteknik A/S

Hjørnegårdsvej 3 • 4623 Lille Skensved
Tlf. 5616 7000 • Fax. 5316 9514



GTA 63



**Overlad kaffepausen til os!!
Tlf. 7022-9898**

Tak til vore sponsorer

Fire af vores tøjsponsorer har valgt også i den nye sæson 2017/2018 at støtte bordtennissporten i Skensved. Det er:

Dagli Brugsen, MR Planteservice, Bøgeskov Rengøring, Milas Pizza og Grill-Bar.

Derudover har vi fået støtte til projektet:

"Kapacitetsudvidelse og udskiftning af nedslidt materiel" fra

Udviklingspuljen, Køge Kommune og og Nordea Fonden



Rishøjhallens Loppemarked 2017

I juni måned blev Rishøjhallens Loppemarked afholdt – et årligt loppemarked, der i 47 år har indsamlet økonomiske midler til sporten i Skensved IF og Rishøj IF. Årsindsamlerne (Skensved IF-Bordtennis, Fitness, Floorball, Håndbold og Rishøj IF Svømning) havde indsamlet igennem hele året og sørget for at "fylde" Laden med gode effekter og der var derfor et pænt udbud af varer i Rishøjhallens to store haller, samt i to mindre lokaler. Desværre var besøgstallet ikke så stort som tidligere år, de gæster, der kom, købte "pænt" ind, så omsætningen nåede op på kr. 120.000,-. Den lavere omsætning samt øgede udgifter til transport (storindsamling og transport af effekter fra Lade til Hal) resulterede i en fortjeneste på kun kr. 54.000,- til uddeling i de involverede foreninger.

Stort og småt i Rishøj Idrætscenter

Ny centerleder i Rishøj Idrætscenter

Centerleder René Andersen fratrådte den 29. september 2017. Vi takker for et års godt samarbejde og ønsker René held og lykke i sit nye job.

På ansættelsesudvalgets anbefaling, udvalgt blandt 18 ansøgere, er Jim Rasmussen den 1. november 2017, ansat som ny

Kildegaard



VVS & Gasteknik A/S

www.nytgasfyr.dk

MELGAARD
ByggeEntreprise ApS

Tømrer- og snedkerfirma
Tlf.: 31 13 60 12
www.melgaardbyg.dk

Deadline

For indlevering til Kvartetten nr. 1 er den 6. maj 2018.

Indlæg og fotos sendes som vedhæftede filer til redaktøren.

På forhånd tak.

Revisionsfirmaet

REVIDANICA (R) ApS

Lyngvej 46
4600 Køge
Mobil: 2096 6978
Telefon: 5616 7711
E-mail: info@revidanica.dk
Web: www.revidanica.dk

Kim Thorsø
Revisor FSR - Danske
revisorer



Jim Rasmussen

centerleder i Rishøj Idrætscenter. Jim er 37 år, bor i Herlufmagle og har tidligere været ansat i DGI Storstrøm i 11 år bl.a. som souschef og Event-, Projekt- og Udviklingschef. Stort velkommen til Jim.

Hen over sommeren har Rishøj IC lagt faciliteter til flere store arrangementer. Overnatning i hele Rishøjhallen til "back stage"-gruppen til Grøn koncert, Taekwondo kursus i en uge, diverse dansekurser samt hundeudstillinger både ude og inde.

Ved både Rishøjhallen og Skensvedhallen vejer nu flag med navn og logo.

Ligeledes har personalet hen over sommeren givet begge haller baderum en tiltrængt "make over". Ligeså har de grønne områder ved begge haller også fået en tiltrængt oprydning.

Der har i Rishøjhallen hal A og B været problemer med tænd/sluk belysningen. Der er nu opsat følere som allerede efter kort tid udviste en betydelig el besparelse.

Billard har fået et par nye borde, læs herom i Stafetten.



Floorball i Skensved Hallen

Alle kan spille floorball - alle kan være med...

Det eneste du behøver, er at være over 16 år, og have nogle indendørssko med, så låner du en stav af os, vi fortæller lige lidt om de vigtigste regler og du er i gang.

Vi er et hold der spiller for motionen og det sociale sammenholds skyld. Af og til tilmelder vi os en enkelt kamp, hvis der er stemning for det.

Vi har den holdning at det skal være hyggeligt og sjovt, uden det af den grund betyder at vi ikke går til vaflerne når vi spiller.

Vi har netop taget hul på vores 11. sæson, og vi er ca 20 spillere der deltager som arbejde og familie tillader det. Vi spænder fra ca 20 år til 45 år, med ligeså stort spænd i vægtklasserne. :-)

Har du lyst til at prøve at spille med er du velkommen til at møde op. Vi spiller mandag kl. 21.00 - 22.30 og onsdag kl. 20.00 - 21.30 i Skensved Hallen

Du kan også kontakte klubben på mail: info@skensved-floorball.dk, eller tlf. 53 34 66 07.

Vægttab BURN Udholdenhed Spinning
SVED KONTROL
Skensved Fitness
ENERGI sundhed
LØB! crosstrainer
forbrænding

SHRINK*ink

GRAFISK PRODUKTION OG DESIGN

info@shrink-ink.dk
shrink-ink.dk • 2325 8764

FLAG OG FLAGSTÆNGER UDLEJES

RISHØJHALLENS VENNER

TLF 20 83 66 60

Rishøjhallens Kontor



Unionsvej 4
4600 Køge
Telefon 56 30 36 00
Telefax 56 30 36 01

Tandlægerne i Lille Skensved

Østergade 36, 4623 Ll. Skensved

Tlf. 56 14 24 30

www.skensvedtand.com





SKENSVED IDRÆTSFORENING

Kontaktpersoner

FORRETNINGSUDVALG

Formand: Erling Larsen, Stubmarken 2, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56169776. E-mail: alarsen@privat.dk

Kasserer: Kim Thorsøe, Lyngvej 4, 4600 Køge. Tlf. 2096 6978. E-mail: info@revidanica.dk

Sekretær: Lars Heesche-Andersen, Marmorvej 9, 4673 Rødvig Stevns. Tlf. 40926967. E-mail: lha@rudekuvert.dk

BADMINTON

Formand: Peter Nielsen, Ringmarken 8, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56169759. E-mail: ringmarken8@vip.cybercity.dk

Kasserer: Cindy Toft, Ahornvej 9, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56251020. E-mail: belfigore@hotmail.com

BORDTENNIS

Formand: Brian Ganzhorn, Ringtoften 22, 3. th., 2400 København NV. Tlf. 40443166. E-mail: brianganzhorn@hotmail.com

Kasserer: Jørn Mogensen, Sønderhegnet 35, 4600 Køge. E-mail joern.mogensen@mail.tele.dk

FITNESS

Formand: Martin S. Kristiansen, e-mail: martin@skensvedfitness.dk

Kasserer: Thomas Frandsen, e-mail: thomas@skensvedfitness.dk

FODBOLD

Formand: Preben Rasmussen, Knudsvej 9, 4623 Lille Skensved. E-mail: preb.rasmus@gmail.com

Kasserer: Christoffer Lykbak, Plantagevej 1, 4623 Lille Skensved. E-mail: lykbak@gmail.com

GYMNASTIK

Formand: Tina Meyerderks, Ringmarken 20, 4623 Lille Skensved. E-mail: tina.meyerderks@gmail.com

Kasserer: Karina Andersen, Gårdtoften 13, 4623 LL. Skensved. Tlf. 20832435. E-mail: kt-andersen@youmail.dk

HÅNDBOLD

Formand: Jane Funch, Østergade 12, 4623 LL. Skensved. Tlf. 28631960

Kasserer: Berit Roholte, Gårdtoften 1, 4623 LL. Skensved. Tlf. 61669181. Mobil 61689181. E-mail: roholte@roholte.dk

FLOORBALL

Formand: Morten Christiansen, Plantagevej 3, 4623 LL. Skensved. Tlf. 53346607. E-mail: makz@outlook.dk

Kasserer: Frank Svarre, Krohaven 5, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56167474. Mobil 20853416

SKENSVEDHALLEN

Kontakt Rishøj IC, hovednummer 20 83 66 60

MEDLEMSBLADET KVARTETTEN

Redaktør: Helle Berendt Frydendall, Ølbyvej 183 E, 4623 LL. Skensved. Tlf. 28466117. E-mail: helle.frydendall@hotmail.com

Layout: Thomas Schrøder, Åvad 29 B, 4623 LL. Skensved. Tlf. 23258764. E-mail: info@shrink-ink.dk

Tryk: JT-Gruppen, Greve

RISHØJHALLENS VENNER

Formand: Anna-Marie Nielsen, Stensbjerghuse 56 st. tv., Tlf. 56657695. E-mail: anna-marie@sport.dk

SUS

Formand: Dennis Langø, Ejbyvej 15, 4623 LL. Skensved. Tlf. 56160070. E-mail: hojmosen@city.dk

Skensved Idrætsforenings repræsentant i Rishøj IC's bestyrelse:

Martin S. Kristiansen, e-mail: martin@skensvedfitness.dk

Dagli' Brugsen

Åbent alle ugens dage 7-21
Hovedgaden 21, 4623 Lille Skensved
Telefon 56 16 90 22

O. P. AUTO

v/ Jon Filholm

Hjørnegårdsvej 4, Ll. Skensved

Tlf. 56 16 83 40

Alt i autoreparation

- forsikringsskader
- pladearbejde
- klargøring til syn
- malerarbejde

Køb og salg af brugte biler



HERLUF HAVE & ANLÆG

- EJENDOMSSERVICE
- VEDLIGEHOLDELSE AF GRØNNE OMRÅDER
- GRÆSSLÅNING
- TRÆFÆLDNING

- BELÆGNING OG NYANLÆG
- LEGEPLADSER
- TRÆTERASSER
- OPSÆTNING AF HEGN
- SNERYDNING / SALTNING

TLF: 60 15 21 00
HERLUFHAVE.DK

www.lck.dk

TRANSPORT
- med omtanke

Ring for et godt
tilbud!
56 66 24 11

Affaldsløsninger
Kraner - Køreplader

Besøg vores hjemmeside

www.skensvedif.dk

Nyheder fra Skensved Idrætsforening

Badminton • Bordtennis • Fitness
Floorball • Fodbold • Gymnastik
Håndbold

Energi
lektrikeren
- den intelligente besparelse

Døgnvagt



• Alt el-arbejde udføres for erhverv og private

Ring 30 322 722 • www.energiel.dk

Aut. el-installatør Jens V. Meyerderks & Tim Hartmeyer
Hasselvej 3, 4623 Ll. Skensved • info@energiel.dk

Milas Pizza Grill-Bar

Hovedgaden 20 · 4623 Ll. Skensved

ÅBNINGSTIDER

Mandag - fredag
kl. 12.00 - 21.30
Lørdag - søndag
helligdage
kl. 12.00 - 21.30

UDBRINGNING

I hele åbningstide.
Kørsel kun kr. 30,-

Milas-pizza.dk

TELEFON 56 16 80 42

Torben Andersen

Vognmand

Telefon 20 95 13 13

Gårdtoften 13, 4623 Ll. Skensved