

# SKIHAJEN



**MEDLEMSBLAD FOR GLOSTRUP SKIKLUB**  
medl. Af DSIF & F.I.S.

**21. ÅRGANG**

**Februar 2004**

**NR.: bb3**



Foto: Jan Rasmussen

**Og så var der jule banko...**

## BESTYRELSEN

### FORMAND

Morten Dyrner  
Ledøje Bygade 23D  
2765 Smørum  
Tlf. 44646043/ Dyrner@get2net.dk

### KASSERER

Peter Lundskov Laursen  
Smaragdvej 3  
3650 Ølstykke  
Tlf. 47174770/ kasserer@glostrupskiklub.dk

### BESTYRELSESMEDLEM

Bjarne Christiansen  
Degnestræde 36  
2670 Greve  
Tlf. 43411090/ lib@ofir.dk

### BESTYRELSESMEDLEM

Neel Hansen  
Birgersvej 8  
3500 Værløse  
Tlf. 44482294/ NH@nwt.dk

### BESTYRELSESMEDLEM

Michael Andersen  
Skovbuen 45  
2605 Brøndby  
Tlf. 36472727/ mka@contraventum.dk

### BESTYRELSESMEDLEM

Hans-Henrik Heidsleben  
Ørbæksvej 25  
2970 Hørsholm  
hh@heidsleben.dk

### BESTYRELSESMEDLEM

Gitte Pedersen  
Ved Kirkebjerg 17  
2605 Brøndby  
Tlf. 43631138/ gitte@pedersen.mail.dk

### MEDLEMSREGISTRATOR

Kira Adrian  
Sdr. Fasanvej 22,1  
2000 Fredriksberg  
Tlf. 36151050/ kira@groskopf.dk

## REDAKTION

Kira Adrian  
Sdr. Fasanvej 22,1  
2000 Fredriksberg  
Tlf. 36151050  
kira@groskopf.dk

Greisen & Jørgensen  
Poppelhusene 52  
2600 Glostrup  
Tlf. 43453686  
greisjorg@ofir.dk

Bjarne Christiansen  
Degnestræde 36  
2670 Greve  
Tlf. 43411090  
lib@ofir.dk

## INDMELDelse

Kontigent for sæsonen 03/04

Voksne	.....	300.00
Børn under 18 år	.....	85.00
Familiekontigent	.....	575.00
Passive medlemmer	.....	100.00
Indskud .	.....	100.00
Enlig m/ børn u/ 18år	.....	300.00

Yderligere oplysninger fås hos kassereren



### Godt nytår

..ønskes I alle!

Håber at I er kommet godt ind i det nye år og er begyndt at se frem til årets skiture med store forventninger.

Spoler vi lige filmen lidt tilbage til det forgangne år, så har vi siden sidste Skihaj haft en forrygende løbeafslutningsfest, hvor Hugo denne gang diskede op med et rock-a-billy band som gav den gas. Dog havde bandet lidt problemer i konkurrencen om tillokning af deltagere med den fri bar – de er nu tørstige, de løbere, efter en hel sæson med mange km i benene. Årets løber – som dermed også får et gratis startnummer i Berlin Maraton 2004, blev Lars Boe, som har vist et meget stort fremmøde og engagement i årets løbesæson. Tillykke med det, Lars. Og tak for endnu en fin fest, Hugo. Vi glæder os allerede til løbesæsonstarten.

Skigymnastikken kører for fuld tryk. Boye og kompagni er ikke til at stoppe i år. Med et utroligt højt engagement får de lavet en meget varieret og underholdende skigymnastik. Der er kommet mange nye medlemmer i år, og en del af dem deltager i skigymnastikken. Og det er herligt at høre fra dem, hvor rosede de udtaler sig om skigymnastikken; om at den er varieret og givende, og at det er sjovt at komme, og at der er et rigtig godt sammenhold og god stemning hver aften. Tak for dette, kære instruktører.

Så blev det december, og den største og ældste tradition i klubben løb af stablen, nemlig vores årlige banko. Og hvilket banko!! Med mere end 150 deltagere, kan man vist tale om rekorddel-

tagelse. Og hvad var endnu mere imponerende; der var ingen som gik hjem uden en gave. Tusinde tak for det store fremmøde, og tak til Ib som var stand – in for Arne Spiegelhauer i år som opråber. Arne var desværre forhindret. Var det mon fordi at han skulle arrangere sin 70 års fødselsdag? Stort tillykke med dagen, Arne.

Sidste arrangement før jul, var jule-o-løbet. Jeg har desværre ikke så mange bulletiner fra dagen. Mon det skyldes, at det var dagen efter den årlige julefrokost for de aktive folk samt bestyrelsen.

Og nu er skisæsonen endelig i gang!! Når du læser dette, har vi allerede gennemført årets første tur til Saalbach med 35 deltagere. Her er det Jørgen Groskopf som blev turleder. Vi er spændt på at høre om turen, og håber at der er basis for endnu en til næste sæson.

I uge 7/8 tager vi 59 Skihajer og –hajlinger på børnetur til Scheffau. Ja, turen blev rykket et par dage, da der pludselig opstod uoverensstemmelser med bestillingsdatoerne på Gasthaus Leitenhof. Gudskelov havde alle mulighed for at deltage alligevel, og måske er denne løsning mere retfærdig, idet at halvdelen af de danske skoler har vinterferie i uge 7 og den anden halvdel i uge 8. Intet er så skidt uden at det er godt for noget.

Ligeledes er det glædeligt, at vi nu kan melde udsolgt på årets ugetur til dejlige Val d'Isere. 44 Hajer drager af sted i marts for at besøge et af Europas største og bedste skiområder – man kan blive helt misundelig. Som noget nyt i år, har Erling sørget for en lokal instruktør til de mest garvede af vores egne skiløbere, så der skulle virkelig være mulighed for at få testet grænser af.

Og så selvfølgelig Hemse. 120 har meldt sin ankomst. Med Hemsemesterskaber, ungdomshytte, grillhygge, og masser af fest. Alt er som det plejer med Gitte som styrmænd/-kvinde. Mere end 250 Skihajer på ski i år. Dejligt at se den tilslutning. Hav en rigtig god skisæson.

Morten

## Har du en ski-instruktør i maven?

Som det er de fleste bekendt tilbyder klubben jo skiundervisning på alle længerevarende skiture. Undervisningen udføres af instruktører som normalt har gennemgået en af uddannelserne, som Den Dansk Skiskole tilbyder.

Hvis du vil vide mere om hvordan undervisningen foregår på ture i Glostrup Skiclub kan du bl.a. læse flere detaljer på klubbens hjemmeside <http://glostrupskiclub.dk/info/skiskole>.

Det skal ikke være nogen hemmelighed at det har stået lidt sløjt til med rekrutteringen af nye instruktør-aspiranter de senere år. Vi vil gerne have flere instruktører ind i et uddannelsesforløb.

Glostrup Skiclub er ikke den eneste skiklub med dette ønske, så Den Danske Skiskole har nu introduceret en vej ind i uddannelses-systemet, som ikke nødvendigvis kræver 6 måneders ophold på højskole, 2 sæsoner på ski osv.

Den sidste del af denne artikel beskriver hvorledes den danske uddannelse af undervisere til klub-skiskolen er bygget op.

Så hvis du synes det lyder interessant så kontakt gerne undertegnede for flere oplysninger. Jeg kan tilføje at Glostrup under visse betingelser yder tilskud til uddannelsen.

### Hvad er Den Danske Skiskole?

Den Danske Skiskole (DDS) er uddannelsesafdelingen for alpine skiinstruktører i Dansk Skiforbund (DSkiF).

DDS overtog i 1999 varetagelsen af skiin-

struktør-uddannelsen i Danmark fra Kursus- & Instruktionsudvalget i DSkiF.

DDS fungerer som en selvstyrende afdeling af DSkiF med råderet over egne mål og midler.

DDS er en nonprofit organisation der styres af dens medlemmer, skiinstruktørerne.

Ved den årlige generalforsamling vælges en bestyrelse, der konstituerer sig selv. Bestyrelsen er sammensat af fem medlemmer. Tre medlemmer vælges direkte af skiinstruktørerne, et medlem der udpeges af DSkiF bestyrelsen og et medlem der udpeges af de kommercielle samarbejdspartnere.

DDS udbyder kompetencegivende instruktørkurser. DDS sikrer at standarden på disse er tilfredsstillende, ud fra både nationale og internationale kriterier.

Udstedelsen af certifikater fra de internationale instruktør organisationer ISIA og IVSI, forudsætter et fastsat indhold til uddannelsen og påkræver et vist niveau til eksamen. Disse fælleseuropæiske kriterier er fastsat af EU.

### Hvad skal der til for at blive klubinstruktør?

DSkiF udsteder et klubinstruktør diplom, der giver mulighed for at undervise på klulture.

Dette diplom udstedes på baggrund af deltagelse på BSII instruktørkurset. Således er det ikke et krav at klubbeltageren består de afsluttende eksaminer, men udelukkende at denne har deltaget på BSII kurset.



”Bliv som ham– meld dig som skiinstruktør”

DSkiF opfordrer klubberne til at benytte instruktører på klubturene, der har deltaget på disse kompetencegivende kurser. Klubbernes ture er en fornøjelse medlemmerne har glædet sig til i lang, lang tid. Det er en fornøjelse, som absolut bliver så meget bedre, når man oplever succes med at styre brædderne. Denne succes kan sikres igennem skiinstruktion.

Det fantastiske ved skiløb er, at der altid vil være situationer man ikke helt kan håndtere. Uanset hvor god man bliver. Der er altid udfordringer at finde. Der er altid mere man kan lære. Skiinstruktøren kan hjælpe samtlige klubmedlemmer og gøre deres ferie suverænt meget bedre. Skiundervisning er en stensikker smutvej til hurtigere, lettere og meget mere smertefrit, at beherske skiene under alle forhold.

En instruktør der har tilegnet sig kompetencer gennem et instruktør kursus, vil kunne vælge de rigtige smutveje – og der-

med sikre en hurtigere og bedre udvikling.

#### **Hvad indeholder instruktørkursen?**

Kursus, der hedder Basic Ski Instructor 1, varer en uge og indeholder lektioner i teori og undervisningslære samt forbedring af kursistens eget skiløb.

Hver dag er der 5 timers undervisning på sne, hvor man koncentrerer sig om at forbedre kursisternes skiløb og at afprøve forskellige undervisningssituationer i praksis.

Hver eftermiddag og aften afholdes forskellige teorisessioner omhandlende skiteknik, sne- og lavinekundskab, undervisningslære, udstyrslære, videoanalyse m.m.

Kursisterne lærer at håndtere alt lige fra begyndere til de meget mere rutinerede. Når ugen er slut har de været igennem næsten alle typer skiløbere. Det er det der er sjovt og udfordrende; at tilpasse undervisningen til elever på forskelligt niveau,

således alle får mest muligt ud af det. Samtidig skal man kunne håndtere et stort spektrum af menneskelig psyke; lige fra den ængstelige ældre dame til den fændivoldske unge knægt. For hver ny elev der står foran skiinstruktøren, skal man finde ud af hvorledes man skaber en god stemning og entusiasme, således man kan lære dem mest muligt.

Undervisningsmæssigt lærer kursisterne

- at tilrettelægge og forberede en undervisningssituation
- pædagogik og evne til at samarbejde og kommunikere gennem en personlig optræden
- at motivere elever, at organisere elever, at strukturere undervisningen og at analysere en præstation
- en forståelse for sammenhænge i bevægelsesmønstre

De kompetencer der tilegnes igennem kurset vil skabe et fundament, der rustet kursisten til at fremstå som en meget bedre skiunderviser.

### **Vil du være skiinstruktør?**

DDS udbyder instruktørkurser flere gange årligt. Kurserne foregår på gletscher om sommeren og i efteråret, samt forskellige steder i Frankrig og Norge igennem vinteren.

Der er fri optagelse for alle skiklubbers medlemmer over atten år.

For at deltage forventes det at du kan køre i et godt tempo på alle pister med fuld kontrol over spor og hastighed. Samtidigt forventes det at du kan håndtere grupper på en forsvarlig og ansvarsfuld måde.

Hvis du har flere spørgsmål så kontakt gerne Hans Henrik på [hh@heidensleben.dk](mailto:hh@heidensleben.dk) eller 45571930. Du kan også finde mere information på [www.dendanskeskiskole.dk](http://www.dendanskeskiskole.dk)

Hans Henrik, Januar 2004

## Mountainbike.

Hver lørdag kl. 9:30 er vi nogle stykker der mødes for at cykle et par timer i Hareskoven. Vi har rigtig mange gode oplevelser, skoven er altid fuld af udfordringer i alle kategorier. Hvis vi er mange, så deler vi os efter niveau og ønsker. Alle kan deltage og skulle du få lyst uden at have en cykel, så kan Tony låne dig en så du kan teste lysten til sporten. Vi har det rigtig sjovt og sveder ualmindeligt meget. Det er rigtig godt for balancen og intervaltræningen.

Kontakt undertegnede om mødestedet og eventuelt låncykel.

Vi ses V.H. Tua Tlf. 38712833

# Fest & Farver

\*\*\*\*\* Skiclubåret 2003/04 slutter af for fuld udblæsning  
\*\*\*\*\*

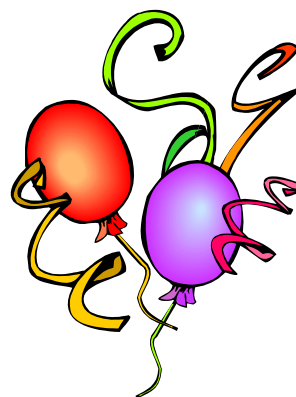
Der vil være Fest & Farver fra start til slut:

Lørdag d. 1. maj 2004

Kl. 18.30 – 03.00  
På Vestervangskolen, Glostrup

For den nette pris á kr. 199,95 får du hele paletten:

Velkomstdrink & snacks  
Lækker forret & hovedret  
Kaffe & kage  
Bar for tørst & pengepung  
Live Music & DJ  
Sjov & Ballade



Vær med til at sætte kulør på festen med dit stjerne humør, din røde næse, Derby hatten .....

Vi ses ☺  
Bestyrelsen

Tilmeld dig senest d. 26. april til Neel på tlf. 21613248 eller  
nh@nwt.dk



**STRØBY-EGEDE SELSKABSLOKALER ER  
VELEGNET TIL STORE SOM SMÅ**

**Middage, Fødselsdage, Barsedåb,  
Konfirmationer, Bryllupper, Firmafester,  
Forretnings arrangementer, Kaffeborde,  
Buffet ér, Kolde borde, Smørrebrød, Platter  
Grill fester og Forretnings frokoster**

**Vi leverer også mad ud af huset !  
Ring og få et tilbud**

*Strøby-Egede Selskabslokaler . Stevnsvej 82 . 4600 Køge  
Tlf. 56 26 70 50 . Fax 56 26 70 56*

**Frederiksen's El service**

v/ Per Torm Frederiksen

Aut. El-installatør Tlf. 38 87 79 79

Bil. 20 87 79 79

**Alt elarbejde udføres**

Ring og få et gratis tilbud  
Speciel rabat til medlemmer af Glostrup skiclub



# 31. Berlin Marathon noch ein Mal...

## **Turbeskrivelse:**

Berlin Marathon **uden** deltagelse fra Glostrup Skiclub... ? Den går vist ikke! Så svaret er klart - vi gør det igen!

Marathonløbet er et af de mest velorganiserede løbsarrangementer, og hører til mellem de 2 - 3 største i verden. Det er 16. gang klubben løber Berlin Marathon – første gang var i 1988, da byen stadig var delt.

Ruten foregår i Berlins centrum på en flad og hurtig rute. Tilskuerne står på hele ruten og "klapper" dig rundt. Berlin er samtidig en utrolig spændende by i stadig udvikling og med mange kulturelle og historiske seværdigheder.

De sidste par år er der lukket for tilmeldingen allerede i starten af juni. Derfor tilrådes der til hurtig tilmelding. Løbsledelsen har sat grænsen for deltagerantallet ved 35.000 løbere og 12.000 in-linere.

Vi har igen år valgt at bo på Hotel Arizona. Hotellet er meget hyggeligt, har en hjemlig atmosfære og en god standard - bl.a. har alle værelser bad og toilet. Hotellet ligger på Königin Elisabeth Strasse 47 A, Charlottenburg. Hotellet ligger lidt udenfor byens centrum, men Ku' Damm nås nemt via U-Bahn stationen Kaiserdamm.

## **Tidspunkt:**

24. september - 27. september 2004.

## **Indkvartering:**

Vi skal som nævnt ovenfor bo på Hotel Arizona.

Forplejning: ¼ pension (morgenmad). Der arrangeres fælles aftensmad fredag og søndag samt frokost på hjemturen. Disse måltider koster ca. 600,00 kr. og er **inkl.** i turprisen.

Indkvarteringen foregår på 2 og 3-sengsværelser. Bemærk at alle værelser har wc / brusebad.

## **Afrejse:**

Afgang fra Vallensbæk station fredag den 24. september 2004 - kl. ca. 6.30.

Hjemkomst samme sted mandag den 27. september 2004 - kl. ca. 15.30.

## **Deltagerantal:**

Der kan maksimalt deltage 48 personer.

## **Pris:**

**Kr. 2.500,00** pr. person i delt dobbeltværelse.

**Kr. 2.350,00** pr. person i delt 3-sengsværelse.

## **Inkluderet i prisen er:**

Transport fra Vallensbæk station og retur,

færebillet, vejskatter, ophold med ¼ pension.  
Herudover fællesspisning, i alt 3 måltider.

**Tilmelding:**

Sker ved at indbetale depositum kr. 500,00 + startgebyr kr. 380,00 på følgende bankkonto:

Nordea - Vallensbæk afd.  
Reg. nr. 1420  
Kontonr.: 1200 01 1909

Husk at få anført deltagernavn under "Ref."

**Sidste frist for indbetaling er den 1. maj 2004.**

Restbeløbet skal indbetales **senest den 15. august 2004.**

Ved afbestilling før den 15. august 2004 (skriftligt) er depositum tabt, såfremt reservedeltager **ikke** kan fremskaffes.

Ved afbestilling efter den 15. august 2004 ved dokumenteret sygdom ell. lignende tilbagebetales det beløb, der eventuelt refunderes af hotel m.v.

Såfremt reservedeltager kan fremskaffes refunderes det fulde indbetalte beløb mi-

nus kr. 250,00.

Eventuel tilbagebetaling finder først sted efter turens afvikling og afslutning af rejseresregnskab.

**Tilmelding til løbet**

Jeg har i lighed med sidste år reserveret et antal startnumre til klubben. Startgebyret koster kr. 380,00 kr. ved tilmelding **inden** den 16. april, og kr. 550,00 ved tilmelding i perioden fra den 17. april - 11. juni.

**Aflysning m.m.:**

Glostrup Skiclub forbeholder sig ret til at aflyse turen, såfremt der ikke er tilstrækkelig tilslutning. Der tages endvidere forbehold for valutasingninger, prisstigninger på olie, færebilletter, vejskat m.m.

**Overtægning:**

Såfremt turen overtegnes, noteres de resterende interesserede på venteliste. Depositum refunderes umiddelbart. Selve turens budget er baseret på, at turen økonomisk kan hvile i sig selv.

Et mindre overskud tilfalder ubeskåret det alpine arbejde i Glostrup Skiclub.

Eventuelle tvivlsspørgsmål besvares af Hugo Larsen på tlf. 4373 0521

## Glostrup's julegløgg.....

.....må være den bedste i området. Der var rekord da vi sagde god jul ved afslutningen af årets skigymnastik Over 50 svedne nisser dansede rundt i en times tid før der var dømt bad og ny deodorant. Vi måtte for første gang holde stående gløgg da vi ikke havde pladser nok til alle de flittige hajer, der havde knoklet i efteråret. Det var rart at se at der er så mange der gider holde sig lidt i form men også sørgeligt at konstatere mange af de "gamle" skihajer ikke finder vejen forbi hallen og får rørt sig lidt. Vi skal hermed, sammen med jeres badevægt, opfordre jer til at komme, og få strammet maven ind til kroppen igen, da I sikkert samtidig også får opfyldt et Nytårsforsæt ved samme lejlighed. Godt Nytår og vi håber at se jer alle snarest :-)

Hop er godt. Trænerne/boye

## JULEBANKO DRAMA: ENDELIG BLEV RINGEN BRUDT :-)

Til stor glæde for forsamlingen lykkedes det ikke Johnny og Mette at få årets store Julegave med hjem fra vores Julebanko. Bestyrelsen fik pludselig travlt og sved på panden da køen til indgangen ikke blev mindre men borderne blev fyldte. Vi var lige pludselig over 150 skihajer der alle kæmpede som vilde for at redde sig en julekurv eller en af de fede sponsorgaver fra Snow Fun i Roskilde (tak Jørgen og Rebekka). Vi måtte i en fart finde ekstra borde og stole frem, til den store masse, der var

mødt glade frem. Meeeen igen var bestyrelsen lynhurtige og fik tryllet flere klejner og nødder frem så alle kunne få lidt godt at tygge på. Igen i år var der masser af gode strøgaver så ALLE fik igen en lille gave med hjem ( tak til alle julemænd og kom gerne igen til næste år). Bestyrelsen glæder sig til at se jer alle igen til næste år og håber i alle har haft en dejlig jul og en god hovedpine 1 Januar

Kærlighilsen Bestyrelsen/boye



Stemmingsbilleder fra dette års julebanko:  
juleloggkø, børneski eller barnlige voksenski, stand up debutante, vinder af hoved præmien



Foto: Jan Rasmussen

# Juleløb



Trods vejrudsigten, mødte mange over 40 op (deltagere) til årets sidste pølse løb, og lidt pølse snak, samt ønskede hinanden god jul, og sne i Alperne. Stort tak til Steen for juleposterne, og Hugo for jule gluck.



www. **SNOW FUN**.dk

**SKI SERVICE**  
Den professionelle skireparation

- Stenslibning
- Vådslibning
- Reparation af sål
- Varm voks behandling
- Montering af bindinger
- Slibning af skøjter
- Salg af alpint- og langrensdstyr
- Speciale - telemark-, rulleski og snowboard



Forretning: Sønderlundsvej 43 • 4000 Roskilde • Tlf./fax: 46 35 40 86

Mandag: . . . . .	12.00 - 19.00	Onsdag: . . . . .	12.00 - 19.00	Fredag: . . . . .	12.00 - 19.00
Tirsdag: . . . . .	Lukket	Torsdag: . . . . .	12.00 - 19.00	Lørdag: . . . . .	10.00 - 13.00

# Indkaldelse til ordinær generalforsamling

**Torsdag den 15. April 2004 kl. 19.00**

**Søndervangsskolen, Fællesrummet 1. sal,  
Florasvej, Glostrup**

**Dagsorden:**

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Planer for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af Kasserer
8. Valg af 2 Bestyrelsesmedlemmer
9. Valg af 2 Bestyrelsessuppleanter
10. Valg af Revisor
11. Valg af Revisorsuppleant
12. Eventuelt



Forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen skriftligt i hænde, senest 7 dage før generalforsamlingen.

Hvis du sender en mail, skal modtageren bekræfte, at den er modtaget

Venlig hilsen  
Bestyrelsen

# Velkommen i Panduro Hobby

Oplev Danmarks  
mest inspirerende  
hobbyunivers!

Skabende materialer  
til kreativ og aktiv  
udvikling!



## Hovedkataloget

Med 300 sider.  
Kataloget indeholder  
masser af idéer og  
materialer til mange  
aktiviteter.  
Bestil kataloget på  
tlf. 48 47 55 22 for  
kun 20 kr. + porto  
eller køb det i din lokale  
Panduro Hobby forretning.



## Forårskataloget

64 sider med materialer til Fastelavn, Påske og Sommer.  
Kataloget indeholder de seneste hobby-nyheder og masser  
af idéer og materialer til mange aktiviteter.  
Bestil kataloget på tlf. 48 47 55 22 for kun 10 kr. + porto  
eller køb det i din lokale Panduro Hobby forretning.

Du kan også bestille katalogerne på:  
[www.panduro-hobby.dk](http://www.panduro-hobby.dk)



**Panduro®**  
**HOBBY**

Idéer og hobbymaterialer

Højvangen 10 • 3480 Fredensborg • Postordre: Telefon 48 47 55 22 • [www.panduro-hobby.dk](http://www.panduro-hobby.dk)

Vores forretninger finder du følgende steder:

Nr. Farimagsg. 74, Kbh. • Lyngby Storcenter • Rødovre Centrum • Frederiksbergcentret • Fredensborg  
Næstved • Roskilde • City 2 • Odense • Kolding • Vejle • Esbjerg • Århus • Aalborg • Herning



## Aktivitetskalender

18.01	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
22.01	Saalbach smut smut tur
25.01	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
01.02	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
08.02	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
12.02	Scheffau børnetur
15.02	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
22.02	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
29.02	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
05.03	Val d' Ise're ugetur
07.03	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
14.03	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
21.03	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
28.03	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
31.03	Hemsedal Familietur
04.04	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
11.04	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
14.04	Brøndbyskoven kl. 18.00
15.04	Generalforsamling Søndervangsskolen kl.19.00
18.04	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
21.04	Brøndbyskoven kl. 18.00
25.04	Løbetræning på Vestvolden kl. 9.00
28.04	Brøndbyskoven kl. 18.00
01.05	Afslutningsfest "Fest & farver" Vestervangsskolen kl.18.30

**Og husk Skigymnastik  
tirsdag kl.19.30  
torsdag kl.19.00  
På Søndervangsskolen**

**Deadline  
15. april 2004  
indlæg indleveret senere end denne dato  
kommer ikke med i næste blad.**

# **FWS**

## **F. WEIEN SVENDSEN A/S GLARMESTER**

### **GLARMESTER VÆRKSTED**

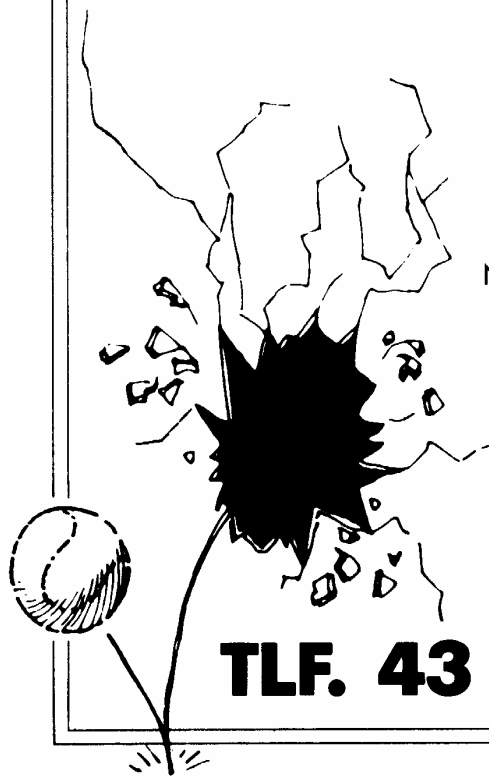
Vibeholmsvej 29, 2605 Brøndby

- Nybygning
- Thermoruder
- Glassalg
- Reparation
- Glasslibning

### **AUTORUDER**

Nørre allé 1, 2600 Glostrup

- Alt i autoruder til alle bilmærker
- Solfilm
- Stenslagsreparationer
- Soltage
- Forsikringskader: vi klarer skadeanmeldelse og kontakt til taksator



# **TLF. 43 96 11 11**