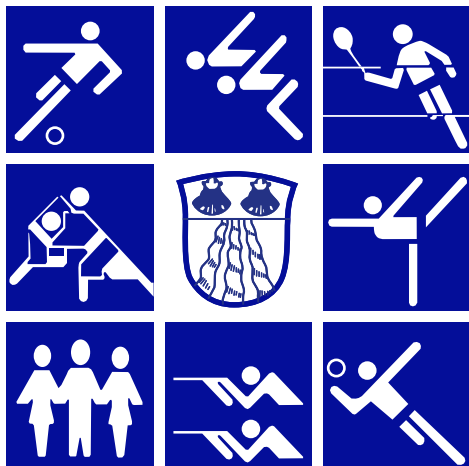




# måløv sport

*Medlemsblad for*

**Måløv Badminton Club**

**Måløv Boldklub**

**Måløv Idræts Forening**

**62. årgang**

**nr. 4**

**august 2013**

## Måløv-løbet 2013



**for børn og voksne  
2 km, 5 km og 10 km**

**Lørdag den 31. august kl. 11.00**

Startsted: Liljevangsvej ved den hvide bro

Tilmelding og startnumre i Kulturhus Måløv. Det er gratis at deltage. Arrangør: Kulturhus Måløv, Måløv Idrætsforening og Handel og Håndværk. Sponsorer: Måløv Apotek, Hjemmeværnet og Nykredit Ballerup

**Velkommen til sæsonen 2013/2014**  
**Se klubbernes mange tilbud inde i bladet**

## MÅLØV BADMINTON CLUB



**Formand:** Karsten Friis

Tlf: 29 23 48 72, [kfriis@kfriis.com](mailto:kfriis@kfriis.com)

**Kasserer:** Birte Bachmann

Tlf. 53 80 05 38, [birte@kfriis.com](mailto:birte@kfriis.com)

**Banefordeler:** Karsten Friis

**e-mail:** [mbc@maalov.dk](mailto:mbc@maalov.dk)

**web:** [www.maalov.dk](http://www.maalov.dk)

Medlemstal: 487

### EN KLUB FOR ALLE

Måløv Badminton Club er for både nybegyndere, rutinerede og elite – uanset alder. Vi spiller i Østerhøj- og Måløv-hallerne. Vi lægger vægt på at være en mindre lokal klub, hvor god stemning og godt kammeratskab er i højsædet – men vi har også ambitioner om at fostre gode spillere, der kan gøre MBC kendt ud over lokalområdet.

#### Miniton

Børn fra 5 til 8 år kan sammen med en voksen og en uddannet træner opbygge et forhold til badminton gennem spil og leg.

#### Ungdom

Børn og unge fra 9 til 18 år tilbydes træning af professionelle trænere, som vil tilgodese både nybegyndere og øvede spillere. Alle spillere har mulighed for at deltage i turneringer. Vi lægger vægt på

godt kammeratskab og socialt samvær.

#### Senior

For den ambitiøse spiller fra 18 år til ? med mod på seriøs træning af professionel træner. Holdkampe på serie 1 og 2 niveau. Vi har et hyggeligt og godt socialt samvær.

#### Voksen Fællesspil

For spillere mellem 18 – ?, som vil have motion og hygge, og have mulighed for at spille badminton, selvom man ikke har fast makker. Vi har fire hold fordelt efter styrke fra begynder til elite. Så du vil altid kunne møde spillere, der passer til dit niveau. En banefordeler sætter spille-runder af en halv times varighed. Voksen fællesspillet giver mulighed for at møde nye mennesker og for hyggeligt samvær.

#### Fast banetid

Er du til ”faste forhold” – f.eks. spil med 3 faste naboer eller venner, så kan vi tilbyde spil på fast banetid flere dage om ugen.

#### Familierabat

Er I en familie på f.eks. to voksne og to børn etc. så ring for specialpris

## PLANTE OASEN



*Vi kan åbne  
hede drømme!*

Man.-fre. kl. 9.00-17.30

Lør.-søn. kl. 9.00-16.00

Baltorpvej 214 • Ballerup • Tlf.: 44 68 05 48

## ÅBENT HUS

- ☐ Er du ny eller rutineret badminton spiller?
- ☐ Er du ung eller gammel?
- ☐ Er du barn eller voksen
- ☐ Er du elite- eller motionist spiller?
- ☐ Er du til socialt samvær?
- ☐ Mangler du en velfungerende badmintonklub?
- ☐ Er du interesseret i at høre om spillemuligheder, træningstider mm.?

- så kom ned i Gammel Måløvhal  
(Måløv Hovedgade 50, 2760 Måløv)  
og snak med os.

**MBC holder åbent hus**  
**ONSDAG**  
**den 28. august**  
**fra kl. 20 til 22**

Der vil også være mulighed for at spille med, hvis du har egnet fodtøj og beklædning med.

## SÆSONSTART

Sommerferien er ved at være slut og den ordinære sæsonstart 1. september nærmer sig. Men flere af vores afdelinger starter op før. Første spilledag i de forskellige afdelinger er:

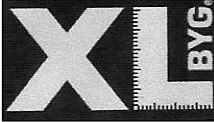
- Ungdom Mandag den 12. aug.
- Miniton (Se [www.maalov.dk](http://www.maalov.dk))
- Senior Tirsdag den 13. aug.
- Voksen FS Tirsdag den 3. sep.
- Fast banetimer Søndag den 1. sep.

Voksenfællesspil holder dog åbent for sommerspil mandag og onsdag fra den 12. august.

## KONTINGENT 2013/2014t

Opkrævning for sæson 2013/14 bliver udsendt i slutning af august. Den indeholder opkrævning for samme aktiviteter, som du var tilmeldt i sidste sæson. Hvis du ønsker at fortsætte disse aktiviteter uændret, skal opkrævningen blot betales senest 8. september. Har du ønsker om ændringer, skal klubben kontaktes snarest.

De medlemmer, som hverken har betalt eller på anden måde givet livstegn fra sig senest den 8. september vil uden videre miste deres spillemæssige rettigheder. Dette er særlig relevant for spillere på faste banetimer. Banetimer som efter 8. september på denne måde bliver ledige, vil uden videre blive tildelt andre interesserede.



Jørgen Andersens Vej 1-9 • Måløv • 44 83 20 50  
Vesterlundvej 23-25 • Herlev • 44 94 47 77



[www.j-a.dk](http://www.j-a.dk) [www.j-a.dk](http://www.j-a.dk)



Jørgen Andersens Vej 2 • Måløv • 44 83 20 75  
Centrumgaden 3 • Ballerup • 44 20 77 77

## NORDEA OG MÅLØV BADMINTON CLUB INDGÅR SPONSORAFTALE

Nordea i Ballerup og Måløv Badminton Club (MBC) har indgået en 1-årig sponsoraftale. MBC tilbyder som en del af aftalen eksponering af Nordea i kraft af logo på spillertrøjer, bandereklamer ved holdkampe og lignende.

”Vi er meget glade for aftalen, som giver os mulighed for at støtte op om det lokale foreningsliv, hvor der bliver lagt rigtig mange timer fra en masse frivillige til glæde for alle børnene, de unge og voksne. Samtidig giver det en synlighed i Måløv-området, hvilket også er af stor betydning for os”, udtaler filialdirektør Heidi Daugaard.

”Også fra MBC’s side er vi glade for aftalen”, siger Karsten Friis, formand for MBC. ”Ved første kontakt mærkede vi med det samme en god kemi mellem banken og os”.



*Filialdirektør Heidi Daugaard og formand Karsten Friis med den underskrevne sponsoraftale*

”De ekstra midler vi hermed får til rådighed falder på et tørt sted. Vi har i de senere år oplevet en stor fremgang i vores ungdomsafdeling – både hvad angår medlemsantal og aktivitetsniveau. Selvom MBC er en økonomisk velfunderet klub, skal de øgede udgifter jo finansieres”, udtaler Karsten Friis.

### IGEN I DEN BEDSTE RÆKKE

Måløv Badminton Clubs +40 hold spillede sig i sæson 2012/13 flot til sølvmedaljer i Badminton Sjællands Mesterrække, og rykker sammen med Ringsted op i Eliterækken i næste sæson



*MBCs +40 hold spillede sig til sølvmedaljer i Badminton Danmarks Mesterrække og rykker op i Eliterækken i sæson 2013/14*

MBC har to gange tidligere været en enkel sæson i eliterækken, men rykkede begge gange ned året efter. Målet er denne gang at forblive i Eliterækken.

MBC har et stærkt +40 hold, men konkurrencen er virkelig hård i Eliterækken. Her møder man kendte spillere, som i deres yngre dage spillede badminton på internationalt top-niveau. Vi må derfor være realistiske og gå efter den beskedne målsætning ikke at rykke ned igen.

## SOMMERSPIL

Husk at sommerspil stadig kører fra 12. august til 1. september .... så der er mulighed for at få rystet sommerferienkroppen lidt i gang inden sæsonstart.

Der vil være åbent i Gl. Måløvhal mandag og onsdag kl. 20-22, hvor alle er velkomne.

Der vil ikke være kampsætter, så man er selv ansvarlige for at organisere sin kamp og for at alle kommer til at spille.

## KALENDER

### Aktiviteter 2013

|            |                                                                                                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. august | Hallerne åbner igen efter sommerferien. Ungdom og Senior starter. Sommerspil for Voksen fællesspil |
| 1. sept.   | Ordinær sæson starter for banetimer og voksen fællesspil                                           |

### Aflysninger 2013

|            |                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------|
| 18-19-nov. | Ny Måløvhal, Østerhøjhallen og Grantoftehallen aflyst pga. valget |
|------------|-------------------------------------------------------------------|

## KLUBDRAGTER



Her er vores klubdragter. De kan ses, prøves og købes hos Sportigan i Ballerup.

# Ballerup Bladet

-bringer  
sporten!

Kontakt os  
vedr. omtale  
og resultater..



**44 60 03 30**

CENTRUMGADEN 7 • 2750 BALLERUP • TLF. 44 60 03 30 • FAX. 44 60 03 31

## Måløv Boldklub

### Formand:

Brian Rasmussen

Tlf: 22 14 21 08

[bras@dbusjaelland.dk](mailto:bras@dbusjaelland.dk)



### Økonomiansvarlig

Heidi Halberg

Tlf. 21 41 74 04

[heidihalberg@hotmail.com](mailto:heidihalberg@hotmail.com)

### Ungdomformand:

Ledig stilling

### Seniorformand:

Christian Sommer

Tlf. 26 33 14 13

[chrissom@forum.dk](mailto:chrissom@forum.dk)

[www.mb-boldklub.dk](http://www.mb-boldklub.dk)

Medlemstal: 450

Efter en, på mange måder sportslig vellykket forårssæson, hvor Måløvs tre seniormandskaber blot blev besejret seks gange ud af 28 forsøg, er det sportslige setup, som skal forsøge at videreføre de lovende takter i den nye sæson, faldet på plads.

Hos 1. Senior sker der en ændring på assistenttrænerfronten, idet der er blevet lavet en udveksling med vores naboer mod syd, Ballerup-Skovlunde, som har modtaget Jeff Holden, som sammen med et andet tidligere Måløv koryfæ, Bo Holden, skal stå i spidsen for U-19 holdet.

Nordpå er Anders Helmer kommet til som ny assistent for HS1. Anders Helmer har i indeværende sæson været assistenttræner for BSF's Serie 1 mandskab, ligesom han tager erfaringer med sig fra sin tidligere trænergerning hos blandt andre Hareskov IF.

Det øvrige hold af ledere på 1. Senior har ligeledes fået en tilføjelse, idet Nicklas Stumpe er kommet til som holdleder, her vil han stå for praktiske foranstaltninger i forbindelse med afvikling af HS1's kampe.

Resten af holdet omkring HS1 er fortsat uændret, og består således af Benth Søren Monrad, bedre kendt som Monne, som i over 40 år har været holdleder for Måløvs bedste mandskab, og Christina Holst, som på kampdage stadigvæk vil være at finde, hvor hun gør en stor indsats for at fylde spillernes vitamindepoter op før og under kampene.

For HS2 er Sportschef Kim Wiborg stadigvæk ved roret, og på HS3 er Morten Trasborg nu eneansvarlig eftersom Kenneth Nørhammer har valgt at gøre comeback efter sin korsbåndsskade.

## Sponsor Cup 2013

Ingen sommer uden Måløv Sponsor Cup, og denne sommer er ingen undtagelse. Turneringen afvikles i weekenden d. 9.-11. august - ugen inden DBU Sjællands turneringer sparkes i gang, så der er mulighed for holdene til at banke det sidste sommerrust ud af benene, og få styr på de sidste detaljer inden sæsonstart. Ud over æren, er der i år en samlet præmiepulje på over 10.000 kr., som holdene skal konkurrere om.

ALT INDENFOR STILLADSUDLEJNING  
INTET ER FOR STORT ELLER SMÅT TIL OS

**MS**  
**MÅLØV STILLADS A/S**  
MÅLØV STATIONSPLADS 6 · 2760 MÅLØV  
TLF.: 51 51 51 24 · [WWW.MSSTILLADS.DK](http://WWW.MSSTILLADS.DK)  
[MS@MSSTILLADS.DK](mailto:MS@MSSTILLADS.DK)

Turneringen i år består af 10 deltagere, hvoraf 9 har været med før, og en enkelt klub som debutterer i turneringen.

Udover værterne er de 9 hold, der skal kæmpe om pokalen:

De forsvarende mestre BSF (Serie 2), Orient GI (Serie 2), Hareskov IF (Serie 3), Grantoftens IF (Serie 3), B73, Herlev (Serie 3), BFC Lundegården (Serie 3) og sidst men ikke mindst, de debutterende Tyrkisk KIF (Serie 3).

Måløv Sponsor Cup afvikles efter DBU Sjællands turneringsreglement - dog skal følgende afvigelser fremhæves:

- Der spilles 2 x 35 minutter i alle kampe.
- Der spilles ikke med 10 min. udvisninger ved gule kort, spilletiden bliver altså på banen.
- I hver kamp må der bruges 16 spillere, som må benyttes med flyvende udskiftning.
- Førstnævnte hold i hver kamp sørger for kampbolde af god kvalitet. (denne regel er indført, da et uheldsmæssigt stort svind i bolde blev erfaret sidste år)

Et nyt tiltag i år er, at der efter hver puljekamp spilles en Amerikansk straffesparkskonkurrence – de konkrete regler for dennes udførelse, vil være at finde i det officielle program for Måløv Sponsor Cup 2013.

Vi håber at det nye tiltag vil skabe en underholdene afslutning på kampene, og der er derudover et gavekort på 500,- kr. til Sportigan Ballerup til de puljevindere af Amerikansk straffespark på højkant.

Turneringen bliver skudt i gang fredag kl. 18, hvor Måløv møder Hareskov IF på bane 1.

Der skal lyde en stor velkomst til alle spillere, trænere og tilskuere – vi håber på en god weekend, med godt vejr og god underholdning.

Så er sommerferien slut og alle er på græs igen, hvis du vil spille fodbold i Måløv Boldklub, så find det ønskede hold, under ”trænere” på hjemmesiden, kontakt træneren og hør om du kan komme til træning, man må træne med ca. 1 mdr. før man selv skal tilmelde sig via hjemmesiden, hvor der betales med det samme. Du kan på alle tider af året starte til fodbold. For ungdom går kontingentsæson, med første rate 1. august til 31. januar og anden rate fra 1. februar til 30. januar. Tilmelder du dig året midt i en periode, vil du blive opkrævet for en hel rate, men du kan skrive til kassereren Heidi Halberg på [heidihalberg@hotmail.com](mailto:heidihalberg@hotmail.com) hvor du så vil få refunderet det for meget betalende kontingent. Er du senior, vil du fra den dato du tilmelder dig holdet, blive trukket fast hver halve år.



### Måløv Auto Center ApS

- Afleverings/afhentningsordning
- Autoreparationer - alle mærker
- Pladearbejde - forsikringskader
- Auto - elektro
- Reservedele og ekstraudstyr
- Dæk, udstødningsspecialist
- Aut. MONROE støddæmper forhandler

### ALT ARBEJDE MED GARANTI

Måløv Værkstedssby 65  
**Tlf. 44 68 15 55**  
**e-mail: [ole@mac-aps.dk](mailto:ole@mac-aps.dk)**

Vores ungdomsformand Jens Nielsen, har valgt at trække sig fra posten, Måløv Boldklub takker Jens mange gange, for hans tid som Ungdoms formand og glæder os til at byde ny velkommen.

Det sportslige setup er på plads i Seniorafdelingen.

Efter en, på mange måder sportslig vellykket forårssæson, hvor Måløvs tre seniormandskaber blot blev besejret seks gange ud af 28 forsøg, er det sportslige setup, som skal forsøge at videreføre de lovende takter i den nye sæson, faldet på plads.

Hos 1. Senior sker der en ændring på assistenttrænerfronten, idet der er blevet lavet en udveksling med vores naboer mod syd,

Ballerup-Skovlunde, som har modtaget Jeff Holden, som sammen med et andet tidligere Måløv koryfæ, Bo Holden, skal stå i spidsen for U-19 holdet. Nordpå er Anders Helmer kommet til som ny assistent for HS1, og Anders Helmer har i indeværende sæson været assistenttræner for BSF's Serie 1 mandskab, ligesom han tager erfaringer med sig fra sin tidligere trænergerning hos blandt andre Hareskov IF.

Det øvrige hold af ledere på 1. Senior har ligeledes fået en tilføjelse, idet Nicklas Stumpe er kommet til som holdleder, her vil han stå for praktiske foranstaltninger i forbindelse med afvikling af HS1's kampe. Resten af holdet omkring HS1 er fortsat uændret, og består således af Benth Søren Monrad, bedre kendt som Monne, som i over 40 år har været holdleder for Måløvs bedste mandskab, og Christina Holst, som på kampdage stadigvæk vil være at finde, hvor hun gør en stor indsats for at fylde spillernes vitamindepoter op før og under kampene.

Det samlede setup for de tre seniorafdelingen i MB:

- Sportschef – Kim Wiborg
- Seniorformand – Christian Sommer

#### **HS1:**

- Rene Bruun Kristiansen - træner
- Anders Helmer - ass. træner
- Benth Søren Monrad - holdleder
- Christina Holst - holdleder
- Nicklas Stumpe - holdleder

#### **HS2:**

- Kim Wiborg - træner

#### **HS3:**

- Morten Trasborg - træner

Lindebjerg  
car parts

Lindebjerg  
racing

Måløv dæk  
center

Måløv Hovedgade 100 - 2760 Måløv  
Tlf. 3886 7600 - 4466 0008  
www.lindebjerg racing.dk

**Dæk og AutoService**  
*alle mærker*  
**Måløv Dækcenter**

**Kirkens  
genbrug**

MÅLØV HOVEDGADE 63  
Tlf. 44 66 66 85

## Måløv Idræts Forening

### Formand:

Jens Kjærgaard Dall

Mobil 28 48 26 03

E-mail:

formand@maaloevif.dk

### Kasserer:

Ulla Jørgensen

Tlf. 44 65 20 93

E-mail: kasserer@maaloevif.dk

**www.maaloevif.dk**

Medlemstal: 860



### Måløvhallerne og Idrætsparken

Måløv Hovedgade 48

Østerhøjhallen, Klakkebjerg 4

Måløv SkoleKratvej 14

Brydegården, Kratvej 9

Måløvboere at kende.

Vi siger på gensyn til gamle medlemmer og velkommen til nye!

## Tilmelding og praktiske oplysninger

Tilmelding sker nemmest via hjemmesiden ([www.maaloevif.dk](http://www.maaloevif.dk)) – gå ind under ”Sæsonprogram”, hvor der er yderligere beskrivelser af holdene. Her kan du straks se om der er plads på de enkelte hold, og din tilmelding registreres umiddelbart. Er der ikke plads på et hold, kan du komme på venteliste, og vi kontakter dig hvis der bliver en ledig plads. Betaling kan ske online, hvis du har et Dankort.

OBS! Inden tilmelding til et eller flere hold skal den enkelte deltager registreres som medlem (vælg ”Medlemsregistrering” i menuen til venstre under ”Sæsonprogram”).

Alternativt kan tilmelding ske på en af følgende måder:

1. Har du PC med adgang til internet (men ikke mulighed for at betale med Dankort) kan du via hjemmesiden registrere dig som medlem (se herover), og derefter angive hvilke(t) hold du vil tilmeldes på siden ”Tilmelding med opkrævning”.

2. Har du ikke adgang til en PC med internet, kan du tilmelde dig ved at indbetale kontingentet via giro (kode 01 og girokonto 6574947) eller bankoverførsel (til Danske Bank, registreringsnummer 9570, kontonummer 6574947). Husk altid at angive holdnummer, navn, adresse, telefon (også mobil) og fødselsår – og meget gerne en e-mail adresse og Ja/Nej til nyhedsbrev. Registrering sker først når betalingsdata kommer til MIF.

3. Ved personligt fremmøde i Måløv ny hal (caféen) onsdag den 21. august kl. 19 - 20 – her vil der også være mulighed for at høre mere om de enkelte hold. Tager du Dankort eller kontanter med kan vi registrere tilmeldingen på stedet.

## SÆSON 2013 – 2014

Så blander Måløv Idræts Forening op for endnu en sæson – nummer 42 i rækken.

Læs her om gymnastik, Zumba, sjipling, parkour, CrossGym, svømning, yoga, Qi Gong, spinning og dans – og se mange flere detaljer på [www.maaloevif.dk](http://www.maaloevif.dk)

### Nyt i år!

**Mere MTV-dans, flere springhold,**

**Rope skipping (sjipling) og  
yoga for børn**

**Større udvalg i Zumba og CrossGym  
for de seje**

**Morgenspinning, nyt Qi Gong hold**

**Børnesvømning fra 5 år og flere  
svømmehold for børn og voksne**

Tag en rask beslutning - meld dig til et eller flere hold inden der bliver overtegnet! Der er tilbud til ALLE uanset køn og alder, du får motion og mulighed for lære andre

Du får besked hvis holdet ikke oprettes eller hvis det er overtegnet - ellers skal du blot møde op til første lektion. Adresser på haller og sale findes på hjemmesiden - eller de kan oplyses af kontaktpersonerne.

Sæsonen starter den 2. september 2013 og slutter den 12. april 2014 (med enkelte undtagelser, se holdbeskrivelserne) – der undervises ikke i skoleferier og på helligdage. Alle priser er for hele sæsonen. Der kan forekomme aflysninger uden erstatning.

Efter endt sæson udbydes sommertræning for relevante hold, og der er mulighed for at tage idrætsmærke. I sæsonens løb ar-

rangerer foreningen desuden familiegymnastik, danseaftener, julefest for børnene, forårsfest og ikke mindst den store gymnastikopvisning – samt naturligvis hvad de enkelte hold selv finder på..!

Har du spørgsmål til programmet kan du ringe til kontaktpersonerne for de enkelte afdelinger – se listen efter holdoversigten. Du er også altid velkommen til en prøvetime!

For alle instruktører over 15 år indhentes børneattest.

Et sidste tip: Du kan ved tilmelding eller på hjemmesiden abonnere på MIF's elektroniske nyhedsbrev.

## Er det dig MIF har brug for?

Kan du li' børn, som elsker at lege, have fuld fart på og bruge en masse gode redskaber?

Kan du li' at danse til god musik sammen med de unge?

Så er det lige netop dig vi mangler til at undervise vores fantastiske børn og unge, som bare venter på at du og andre tager en rask beslutning.

Til sæson 2013 – 2014, som starter i begyndelsen af september 2013, søger MIF instruktører til følgende hold:

- Spilopper 1 – 3 år, tirsdag kl. 17 – 18 i Måløvhallen
- Fars lopper 4 – 6 år, tirsdag kl. 18 – 19 i Måløvhallen
- MTV dans 6 – 7 år, tirsdag kl. 16 -17 i Måløvhallen

Se en mere detaljeret beskrivelse af holdene på [www.maaloefiv.dk](http://www.maaloefiv.dk) under Sæsonprogram, Børnegymnastik.

På Spilopper og Fars lopper er forældrene med og deltager undervejs - så med entusiasme og støtte går det som en leg.

Og MTV dans for de mindste er sprudlende livsglæde for fuld musik - de 6 - 7 årige elsker at danse!

MIF er en lokal idrætsforening, som lægger vægt på at tilbyde motion for alle,

og hvor den sociale dimension er en vigtig faktor.

Foreningen stiller relevante kurser til rådighed, og instruktører lønnes efter forudsætninger og indsats.

Skulle dette have fanget din interesse, så kontakt Karina på tlf. 44 65 83 22 for nærmere oplysninger.

Vi glæder os til at se dig som ny instruktør hos MIF!

### MIF KALENDER

#### 2013

- 20. aug. Tilmelding i Måløv Ny Hal kl. 19-20.
- 21. aug. CrossGym event, åbent hus tilmelding kl. 19-20
- 2. sept. Sæson 2013-2014 starter
- 13.-19. okt. Efterårsferie
- 23. okt. Generalforsamling
- 8. dec. Juletræsfest
- 23. dec. Juleferien starter

#### 2014

- 6. jan. Start efter juleferien 6.jan.
- 10.-14. feb. Vinterferie
- 5. april Gymnastikopvisning
- 12. april Sæson 2013-2014 slutter

## Gymnastik, børn (t-shirts inkluderet på alle hold)

| Nr. | Hold                                                     | Ugedag  | Kl.           | Lokale                       | Instruktør                 | Pris    |
|-----|----------------------------------------------------------|---------|---------------|------------------------------|----------------------------|---------|
| 101 | Krummer 1 (piger/drenge 1 - 3 år)                        | Mandag  | 17:00 – 17:50 | Måløv ny hal                 | Karina, Anne-Sofie, Helene | 600 kr. |
| 103 | Krummer 2 (piger/drenge 1 - 3 år)                        | Onsdag  | 17:00 – 17:50 | Østerhøjhallen               | Christina M.               | 600 kr. |
| 102 | Krummer 3 (piger/drenge 3 - 4 år)                        | Mandag  | 18:00 – 18:50 | Måløv ny hal                 | Karina, Anne-Sofie, Helene | 600 kr. |
| 104 | Krummer 4 (piger/drenge 3 - 4 år)                        | Onsdag  | 18:00 – 18:50 | Østerhøjhallen               | Christina M.               | 600 kr. |
| 105 | Spilopper (piger/drenge 1 – 3 år)                        | Tirsdag | 17:00 – 17:50 | Måløv gl. hal                | Ny instruktør              | 650 kr. |
| 106 | Sjov gymnastik for hele familien (piger/drenge 3 – 7 år) | Fredag  | 17:30 – 18:30 | Måløv ny hal                 | Helle, Thomas, m. fl.      | 800 kr. |
| 111 | Turbofræsere 1 (piger/drenge 4 – 5 år)                   | Mandag  | 17:00 – 17:50 | Østerhøjhallen               | Christina C., Tina S.      | 600 kr. |
| 112 | Turbofræsere 2 (piger/drenge 4 – 5 år)                   | Onsdag  | 17:00 – 17:50 | Måløv gl. hal                | Helle                      | 600 kr. |
| 113 | Fars lopper (piger/drenge 4 – 6 år)                      | Tirsdag | 18:00 – 18:50 | Måløv gl. hal                | Ny instruktør              | 800 kr. |
| 121 | Bollebobber (piger/drenge 6 – 7 år)                      | Onsdag  | 18:00 – 18:50 | Måløv gl. hal                | Helle                      | 600 kr. |
| 125 | Zumba Kids (piger/drenge 6 – 11 år)                      | Lørdag  | 10:00 – 10:50 | Måløv spejlsal               | Sandra                     | 600 kr. |
| 126 | Tons & leg (piger/drenge 7 - 8 år)                       | Mandag  | 18:00 – 18:50 | Østerhøjhallen               | Christina C., Tina S.      | 600 kr. |
| 131 | Springfiduser, begyndere (piger/drenge fra 6 år)         | Tirsdag | 16:00 – 16:50 | Måløv gl. hal                | Sanne, Sonja               | 600 kr. |
| 132 | Springfiduser, let øvede (piger/drenge fra 8 år)         | Tirsdag | 17:00 – 17:50 | Måløv gl. hal                | Sanne                      | 600 kr. |
| 133 | Springfiduser, øvede                                     | Tirsdag | 18:00 – 18:50 | Måløv gl. hal                | Sanne, Phillip             | 600 kr. |
| 141 | MTV-dance 1 (piger/drenge 6 – 7 år)                      | Tirsdag | 16:00 – 16:50 | Måløv gl. hal                | Ny instruktør              | 600 kr. |
| 142 | MTV-dance 2 (piger/drenge 7 – 9 år)                      | Torsdag | 16:15 – 17:05 | Måløv spejlsal               | Nana                       | 600 kr. |
| 143 | MTV-dance 3 (piger/drenge 9 - 12 år)                     | Torsdag | 17:10 – 18:00 | Måløv spejlsal               | Sonja                      | 600 kr. |
| 144 | MTV-dance 4 (piger/drenge fra 12 år)                     | Torsdag | 18:05 – 18:55 | Måløv spejlsal               | Sonja                      | 600 kr. |
| 151 | Parkour (piger/drenge fra 12 år)                         | Onsdag  | 18:00 – 19:45 | Måløv gl. hal                | Team Parkour               | 875 kr. |
| 161 | Rope Skipping (piger/drenge 8 – 14 år)                   | Fredag  | 18:30 – 19:50 | Måløv gl. hal                | Emilie, Tanja              | 875 kr. |
| 171 | Yoga for børn (piger/drenge 9 – 13 år)                   | Tirsdag | 16:00 – 16:50 | Måløv skole (musiklokale 49) | Lis Anja                   | 650 kr. |

## Gymnastik, voksne

| Nr. | Hold                                    | Ugedag  | Kl.           | Lokale           | Instruktør   | Pris    |
|-----|-----------------------------------------|---------|---------------|------------------|--------------|---------|
| 201 | Motion for rigtige mænd                 | Mandag  | 19:00 – 19:50 | Måløv ny hal     | Jette        | 650 kr. |
| 211 | Bevæg dig glad (M/K)                    | Mandag  | 20:00 – 20:50 | Måløv ny hal     | Jette        | 650 kr. |
| 212 | Aerobic/Workout (M/K)                   | Mandag  | 17:15 – 18:05 | Måløv spejlsal   | Annette      | 650 kr. |
| 221 | Zumba® Fitness 1 (M/K)                  | Mandag  | 19:00 – 19:50 | Østerhøjhallen   | Jane         | 650 kr. |
| 222 | Zumba® Fitness 2, højt tempo (M/K)      | Mandag  | 20:00 – 20:50 | Østerhøjhallen   | Jane         | 650 kr. |
| 223 | Zumba® Fitness 3 (M/K)                  | Tirsdag | 20:30 – 21:20 | Måløv spejlsal   | Sandra       | 650 kr. |
| 224 | Zumba® Fitness 4 (M/K)                  | Onsdag  | 19:00 – 19:50 | Østerhøjhallen   | Grazyna      | 650 kr. |
| 225 | Zumba® Fitness 5, behersket tempo (M/K) | Lørdag  | 09:00 – 09:50 | Måløv spejlsal   | Sandra, Jane | 650 kr. |
| 226 | Zumba® Toning (M/K)                     | Onsdag  | 20:00 – 20:50 | Østerhøjhallen   | Grazyna      | 650 kr. |
| 231 | Gymnastik dagtid (M/K)                  | Fredag  | 10:30 – 11:20 | Måløv barfodssal | Lisser       | 650 kr. |
| 232 | Gymnastik dagtid (M/K) – afspænding     | Fredag  | 11:25 – 11:40 | Måløv barfodssal | Lisser       | 200 kr. |
| 241 | CrossGym® (M/K)                         | Onsdag  | 19:00 – 19:50 | Måløv gl. hal    | Anja M., Søs | 650 kr. |
| 281 | Pensionistgymnastik (M/K)               | Tirsdag | 10:45 – 11:45 | Brydegård (Loen) | Ketty        | 500 kr. |

## Spinning

| Nr. | Hold                        | Ugedag  | Kl.           | Lokale        | Instruktør | Pris     |
|-----|-----------------------------|---------|---------------|---------------|------------|----------|
| 301 | Spinning 1 (M/K)            | Tirsdag | 17:00 – 17:50 | Måløv gl. hal | Henrik     | 1000 kr. |
| 302 | Spinning 2 (M/K)            | Tirsdag | 18:00 – 18:50 | Måløv gl. hal | Henrik     | 1000 kr. |
| 303 | Spinning 3, morgen (M/K)    | Torsdag | 06:00 – 06:50 | Måløv gl. hal | Anja D.    | 1000 kr. |
| 304 | Spinning 4 (M/K)            | Torsdag | 17:00 – 17:50 | Måløv gl. hal | Bjarne     | 1000 kr. |
| 305 | Spinning 5 (M/K)            | Torsdag | 18:00 – 18:50 | Måløv gl. hal | Bjarne     | 1000 kr. |
| 306 | Spinning 6, formiddag (M/K) | Lørdag  | 10:00 – 10:50 | Måløv gl. hal | Henrik     | 1000 kr. |
| 307 | Spinning 7, morgen (M/K)    | Søndag  | 08:30 – 09:20 | Måløv gl. hal | Anja D.    | 1000 kr. |

## Passivt medlemskab

| Nr. | Hold                           | Kontingent |
|-----|--------------------------------|------------|
| 998 | Passivt medlemskab – støt MIF! | 100 kr.    |

## Yoga og Qi Gong (M/K)

| Nr. | Hold                             | Ugedag  | Kl.           | Lokale                       | Instruktør | Pris     |
|-----|----------------------------------|---------|---------------|------------------------------|------------|----------|
| 401 | Yoga 1 (M/K)                     | Tirsdag | 09:00 – 10:30 | Brydegård (Loen)             | Pia        | 1125 kr. |
| 402 | Yoga 2, ryg/skuldre/nakke (M/K)  | Tirsdag | 17:00 – 18:30 | Måløv skole (musiklokale 49) | Lis Anja   | 1125 kr. |
| 403 | Yoga 3 (M/K)                     | Torsdag | 16:00 – 17:50 | Brydegård (Loen)             | Therese    | 1500 kr. |
| 411 | Medicinsk Qi Gong, Delfinkraften | Torsdag | 18:00 – 19:00 | Brydegård (Loen)             | Marianne   | 900 kr.  |
| 412 | Medicinsk Qi Gong, Juchi Gong    | Torsdag | 19:15 – 20:15 | Brydegård (Loen)             | Marianne   | 900 kr.  |

## Svømning, børn

| Nr. | Hold                                      | Ugedag  | Kl.           | Lokale      | Instruktør | Pris    |
|-----|-------------------------------------------|---------|---------------|-------------|------------|---------|
| 521 | Mor og barn, plask og leg 1 (fra 3 år)    | Tirsdag | 16:30 – 17:00 | Måløv Skole | Christine  | 700 kr. |
| 542 | Mor og barn, plask og leg 2 (fra 3 år)    | Torsdag | 16:35 – 17:05 | Måløv Skole | Christine  | 700 kr. |
| 532 | Far og barn, plask og leg (fra 3 år)      | Onsdag  | 17:05 – 17:35 | Måløv Skole | Hanne      | 700 kr. |
| 522 | Piger, begyndere (fra 5 år)               | Tirsdag | 17:05 – 17:35 | Måløv Skole | Cecilie    | 550 kr. |
| 531 | Drenge, begyndere (fra 5 år)              | Onsdag  | 16:30 – 17:00 | Måløv Skole | Hanne      | 550 kr. |
| 541 | Piger/drenge, begyndere (fra 5 år)        | Torsdag | 16:00 – 16:30 | Måløv Skole | Christine  | 550 kr. |
| 533 | Drenge, begyndere (fra 6 år)              | Onsdag  | 17:40 – 18:10 | Måløv Skole | Nicco      | 550 kr. |
| 543 | Piger/drenge, begyndere (fra 6 år)        | Torsdag | 17:10 – 17:40 | Måløv Skole | Christine  | 550 kr. |
| 523 | Piger, begyndere/let øvede 1 (fra 6 år)   | Tirsdag | 17:40 – 18:10 | Måløv Skole | Cecilie    | 550 kr. |
| 524 | Piger, begyndere/let øvede 2 (fra 6 år)   | Tirsdag | 18:15 – 18:45 | Måløv Skole | Cecilie    | 550 kr. |
| 534 | Drenge, begyndere/let øvede (fra 6 år)    | Onsdag  | 18:15 – 18:45 | Måløv Skole | Nicco      | 550 kr. |
| 544 | Piger/drenge, beg./let øvede 1 (fra 6 år) | Torsdag | 17:45 – 18:15 | Måløv Skole | Christine  | 550 kr. |
| 551 | Piger/drenge, beg./let øvede 2 (fra 6 år) | Fredag  | 16:00 – 16:30 | Måløv Skole | Cecilie    | 550 kr. |
| 525 | Piger, let øvede/øvede                    | Tirsdag | 18:50 – 19:20 | Måløv Skole | Cecilie    | 550 kr. |
| 535 | Drenge, let øvede/øvede                   | Onsdag  | 18:50 – 19:20 | Måløv Skole | Nicco      | 550 kr. |
| 545 | Piger/drenge, let øvede/øvede 1           | Torsdag | 18:20 – 18:50 | Måløv Skole | Christine  | 550 kr. |
| 552 | Piger/drenge, let øvede/øvede 2           | Fredag  | 16:35 – 17:05 | Måløv Skole | Cecilie    | 550 kr. |
| 526 | Piger, øvede/rutinerede                   | Tirsdag | 19:25 – 20:10 | Måløv Skole | Cecilie    | 825 kr. |
| 536 | Drenge, øvede/rutinerede                  | Onsdag  | 19:25 – 19:55 | Måløv Skole | Nicco      | 550 kr. |
| 546 | Piger/drenge, øvede/rutinerede            | Torsdag | 18:55 – 19:40 | Måløv Skole | Christine  | 825 kr. |

## Mavedans og Line dance

| Nr. | Hold                    | Ugedag  | Kl.           | Lokale        | Instruktør | Pris     |
|-----|-------------------------|---------|---------------|---------------|------------|----------|
| 701 | Mavedans, øvede         | Mandag  | 19:00 – 20:30 | Måløv spejsal | Tina R.    | 1125 kr. |
| 702 | Mavedans, let øvede     | Tirsdag | 19:00 – 20:20 | Måløv spejsal | Susan      | 975 kr.  |
| 711 | Line dance, øvede (M/K) | Torsdag | 19:15 – 20:40 | Måløv spejsal | Jeannette  | 1050 kr. |

## Svømning, damer/herrer

| Nr. | Hold                                                          | Ugedag | Kl.           | Lokale      | Instruktør | Pris    |
|-----|---------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------|------------|---------|
| 611 | Unge piger/damer, svømning/motion 1                           | Mandag | 16:00 – 16:30 | Måløv Skole | Winnie     | 650 kr. |
| 612 | Unge piger/damer, svømning/motion 2                           | Mandag | 16:30 – 17:00 | Måløv Skole | Winnie     | 650 kr. |
| 637 | Unge mænd/herrer, svømning/motion                             | Onsdag | 19:55 – 20:25 | Måløv Skole | Nicco      | 650 kr. |
| 613 | Unge piger/damer, Aqua Fitness/vandaerobic (low power)        | Mandag | 17:00 – 17:45 | Måløv Skole | Winnie     | 975 kr. |
| 614 | Unge piger/damer, Aqua Fitness/vandaerobic damer (high power) | Mandag | 17:45 – 18:30 | Måløv Skole | Winnie     | 975 kr. |



Autoriseret

**SPH VVS & KLOAK A/S**

**www.sph.dk**

Døgnservice

**44 97 13 53**

Til Landstævnet i Esbjerg deltog MIF med 11 glade gymnaster på DGI Midt-Vestsjællands Mix-Motion holdet. De var 105 på holdet under ledelse af Konni Olsen.



*En af holdets mange opstillinger.*



*Fra Nykredit, hvor hele holdet er på gulvet.*



*Stemningsbillede fra vores aftensmad.*



*Holdet ved Nykreditsplads i Esbjerg.*

## Så går det løs med CrossGym® i Måløv!

CrossGym® er styrke, koordination, hurtighed og kondition og udfordrer selv den sejeste til at yde maksimalt hver gang.

Træningen vil typisk foregå udendørs, og den vil bestå af en afvekslende og spændende kombination af løb og styrketræning.

Vi vil benytte os af terrænets redskaber såsom træer, bænke og rækværk.

Deltagelse på holdet forudsætter, at du kan løbe i 30 minutter – så kan vi til gengæld garantere dig, at du får sved på panden, be-

skidte sko og ømme muskler.

Vi træner hver onsdag kl. 19 – 20. Se mere og tilmeld dig på [www.maaloefivf.dk](http://www.maaloefivf.dk) (under Sæsonprogram).

Hilsen Anja og Søs



## Er du vores nye sekretær



Måløv Idræts Forenings sekretær har efter mange års tro tjeneste meddelt, at hun ved generalforsamlingen i oktober 2013 stopper som sekretær og bestyrelsesmedlem i MIF.

Foreningen søger derfor en ny sekretær og blæksprutte til at løse bl.a. følgende opgaver:

- Skrive referat af bestyrelsesmøder og andre relevante møder.
- Styre kontrakter, børneattester m.v. i forhold til foreningens instruktører.
- Opdatere bestyrelseskalender og ferieliste samt instruktørernes telefonliste og adresseliste efter behov.

Det er et spændende og afvekslende job, hvor du kommer i kontakt med mange mennesker. Du skal forvente at bruge i gennemsnit ca. 10 timer om ugen på jobbet. Tidsforbruget kan dog variere afhængig af eget engagement og ambitioner med jobbet. Der vil være perioder med pres på, f.eks. når kontrakter og børneattester skal på plads. Du skal have kendskab til MS Word og Excel.

Bestyrelsen er kendetegnet ved et højt energiniveau og består af kreative ildsjæle. En samling af erfarne foreningsmennesker, som både kan få tingene fra hånden og samtidig have det sjovt.

Som sekretær får du en nøglerolle i MIF:

- Du får indflydelse på idrætsforeningens udvikling.
- Du er med til at hjælpe andre.
- Du udvikler dig personligt og øger dine kompetencer.
- Du bliver del af et fællesskab.

Vi garanterer, at du som sekretær i MIF:

- Får masser af gode oplevelser.
- Bliver del af en vinderkultur.
- Selv får lov at bestemme alle decimalerne i din timeløn: "0,xxxx" kr.

Du kan søge stillingen ved at maile en kort ansøgning **senest den 15. september 2013** til formand Jens Kjærgaard Dall, [formand@maaloevif.dk](mailto:formand@maaloevif.dk)

Hvis du har spørgsmål om jobbet, kan du ringe til Jens på 28 48 26 03 eller sende en mail.

Tiltrædelse er **24. oktober 2013** eller snarest muligt derefter.

MIF blev stiftet i 1972. Selvom foreningen har rundet de 40 år, er den langt fra fed og færdig. MIF kommer således snart på Facebook, og foreningen har også meldt sig som deltager i DM i foreningsudvikling.

Sidstnævnte er for forandrings- og udviklingsparate foreninger, som, med opbakning fra DGI, vil sætte gang i en proces, der styrker og udvikler foreningen på udvalgte områder.

### Åbent hus hos MIF den 21. august!

Onsdag den 21. august om aftenen kan du besøge Måløv Idræts Forening i Måløv ny hal, hvor der vil være mulighed for at få mere at vide om sæsonens hold, og på en række hold vil du også kunne deltage i en gratis prøvetime.

Se mere om programmet på foreningens hjemmeside.

Fra kl. 19 til kl. 20 kan du også på stedet tilmelde dig et eller flere hold, for eksempel hvis du ønsker at betale kontingentet med kolde kontanter.

PS. Tilmelding og betaling kan også ske tirsdag den 20. august kl. 19-20 som tidligere annonceret.

## Bestyrelse/kontaktpersoner

| Hold                                  | Navn/Adresse                                             | Telefon/e-mail                                         |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| FORMAND                               | Jens Kjærgaard Dall<br>Bakkesvinget 16<br>2760 Måløv     | 28 48 26 03<br>formand@maaloevif.dk                    |
| KASSERER                              | Ulla Jørgensen<br>Platanvej 14, 3200 Helsingør           | 44 65 20 93<br>kasserer@maaloevif.dk                   |
| GYMNASTIK BØRN                        | Karina Blomberg<br>Marklodden 42, 2760 Måløv             | 44 65 83 22                                            |
| GYMNASTIK VOKSNE<br>YOGA/QI GONG/DANS | Jytte Hansen<br>Brydegårdsvej 5, 2760 Måløv              | 44 65 53 40                                            |
| GYMNASTIK VOKSNE<br>YOGA/QI GONG/DANS | Ruth Borgen<br>Søndergårds Allé 27, 3 tv, 2760 Måløv     | 44 97 71 65                                            |
| PENSIONISTGYMNAS-<br>TIK/SPINNING     | Gustav Blomberg<br>Søndergårds Allé 53, 3 th, 2760 Måløv | 44 97 16 70                                            |
| SVØMNING                              | Winnie Rahtgen<br>Dyssemarken 17, 2760 Måløv             | 44 65 73 65 / 28 38 61 20                              |
| KOMMUNIKATION                         | Bent Knudsen<br>Axel Juels Allé 78<br>2750 Ballerup      | 44 97 81 64 / 61 71 81 64<br>bentknudsen2750@gmail.com |
| WEBMASTER                             | Uffe Mortensen<br>Tvillingevej 15<br>2765 Smørum         | 44 65 15 61 / 23 90 83 87<br>webmester@maaloevif.dk    |

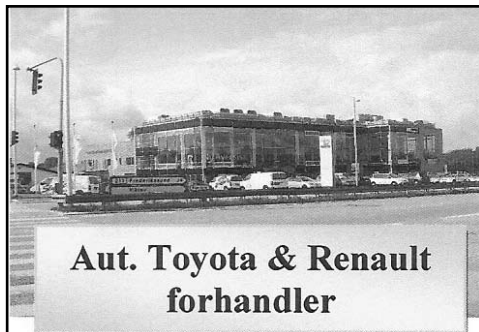


## Tandlægehuset i Måløv

Måløv Hovedgade 88, 2760 Måløv

På gensyn  
Michael Due Jensen

Tidsbestilling hverdage mellem 8.00-10.00, tlf. 44 97 99 09



## **Arne Stubbe Automobiler A/S**

**Måløv Byvej 7  
2750 Ballerup  
Tlf. 44 97 21 70  
[www.stubbe.dk](http://www.stubbe.dk)**

**Hår-rødderne**

Måløv Hovedgade 65  
2760 Måløv  
Tlf.: 4466 4947

**Måløv  
Køreskole**

**Ole Knudsen**

Måløv Hovedgade 57, 1.  
2760 Måløv  
Tlf. 23 28 47 75  
[www.maaloev-koereskole.dk](http://www.maaloev-koereskole.dk)

**ALT I GLAS**

**GLARMESTER**

TERMORUDER · BUTIKSRUDE SERVICE  
ALMINDELIG GLAS · SIKKERHEDSGLAS  
SPEJLE · FORSIKRINGSSKADER

**LARS JOHANSEN A-S**  
TELF. **44 65 46 26**

[WWW.LARSJOHANSEN.DK](http://WWW.LARSJOHANSEN.DK)  
MÅLØV VÆRKSTEDSBY 101

**DØGNVAGT**

## ***måløv sport***

Redaktør:

Gustav Blomberg  
Søndergårds Allé 53,3.th.  
2760 Måløv

Tlf: 44 97 16 70

Næste nummer af ***måløv sport***  
udkommer den 23. oktober 2013.

Stof skal være redaktionen i  
hænde senest den 29 sept. 2013.

E-mail: [grete@plums.dk](mailto:grete@plums.dk)

Oplag: 3.600 ekspl.