

Årskrus 2019

5 års krus

Andrea Lund Karlsen
Anine Mogensen
Anna Beck Jensen
Anne-Lise Jensen
Blanka Bienkowska
Camilla Thoft
Cecilie Hyttel Langholm
Cecilie Hjertebjerg Larsen
Charlotte kamp Jensen
Ellen Gustafsson
Emilie Ludvigsen
Emily Marie Furness
Emma Nørgaard
Frederikke Mølgaard
Frida Kardos
Julie Hjertebjerg Larsen
Karen Wolfgang Sassersen
Karin Madsen
Karin Asmussen
Kecia Tietze
Laurits Krejlund
Lene Molbo Jensen
Lis Sawicki
Luna Lønborg
Mads Klein
Maja Eeg Petersen
Melissa Larsson
Nanna Kardos
Nanna Keller
Nathalie Vælum
Randi Jensen
Rikke Østergaard Asmussen

5 års krus

Rosa Ludvigsen
Selina Lea Jensen
Sigrid Kanstrup Aslak
Sofia Østergaard Chambelland

10 års krus

Anna Reffs Hald
Bianca Victoria Holst
Carla Schultz
Maja Herold Sørensen
Melina Andersen
Merete Pedersen
Nanna Kolling
Nanna Plotnikof

15 års krus

Isabella Petersen
Ulla Munkso

20 års krus

Judith Hjartbro
Josephine Aagaard
Mette Trust
Pia Mikkelsen
Tine Høeg Madsen

25 års krus

Simon Hemmingsen

30 års krus

Majken Sassersen
Mona Kiegstad

Klubbens sponsorer



SPORTMASTER
Vild med sport

Bliv støttemedlem i ROG

Støt foreningen og alle vores dygtige gymnaster. Som støttemedlem kommer du GRATIS ind ved ROG's forårsopvisning og kan tage et barn gratis med. (Alle støttemedlemmer skal være over 18 år) Du kan tilmelde dig som støttemedlem på:

rog.dk/stoetmedlem

Vil du være med til at sponsorere ROG?

Vil du være med til at sponsorere ROG? Du vil blive eksponeret dagligt på vores hjemmeside for vores ca. 1000 medlemmer samt få eksponering til de mange konkurrencer og opvisninger vi har, både lokalt og i resten af landet. Vi kan bruge alle former for sponsorater og kan tilbyde eksponering tilpasset netop din virksomhed.

Vi afholder hvert år flere sociale arrangementer som fx Hyggelig Lørdag, opvisninger, julefest for medlemmer og deltager ved Sjøv Lørdag. Derudover er det muligt at få trykt din virksomheds logo på foreningens klubbøj. Mulighederne er mange. Kontakt bestyrelsesmedlem Claus Kolling på claus@rog.dk og hør mere.

Program



Forårsopvisning 2019

rog.dk

VELKOMMEN



MMEN

VELKOMMEN TIL FORÅRSOPVISNING

Rigtig hjertelig velkommen til ROG's forårsopvisning 2019.

Vi har alle glædet os rigtig meget til at vise jer, hvad vi har lært det seneste år. Vi tæller i ROG mere end 1000 medlemmer og mere end 100 instruktører, og forårsopvisningen er for os alle sammen et af årets højdepunkter.

Vi håber meget, at du får en oplevelsesrig dag og et godt indblik i vores forening med dagens program, der byder på mange forskellige genrer inden for gymnastikkens og ROG's verden med gymnaster i alle aldersgrupper.

Vi vil benytte lejligheden til at sige mange tak til gymnaster, trænere, hjælpetrænere, mini-hjælpere, frivillige og ikke mindst vores sponsorer - som alle har været vigtige i forhold til at skabe en begivenhedsrig dag.

Endeligt vil vi naturligvis takke vores kære publikum for at støtte op om det store stykke arbejde, der ligger bag forårsopvisningen.

Velkommen til en stor dag i ROG familien.

På bestyrelsens vegne
Thomas Bak
Formand

FÆLLESSANG LIVSURET

Minderne smiler her,
mens vi synger om det nu, der bli'r,
drømme leger, viser vej,
som lysår, der kalder på mig,
kom lad os dvæle lidt,
og lad håbet, modet vokse frit,
luften ånder energi,
og livsuret venter et "vi".

*Tiden taler sit eget sprog,
sender ord til vor jord,
bli'r et levende kor.
Noget fødes og noget forgår,
vi forener det, der består.
Lad os mærke vor' hjerter,
de taler, så længe de slår.*

Tankerne farver frit,
på en himmel, maler lys og blå,
sender mig et kys, et blik,
som tiden, der går helt i stå.
Nu står jeg lige her,
mærker livet kildrer mine tæer,
luften ånder energi,
og livsuret hviker et "vi".

Tiden taler sit eget sprog,.....

Tiden i perspektiv,
en historiebog med meget liv,
springer ind på siden her,
og ved ikke helt, hvad der sker,
Vi fighter med og mod,
i bevægelse en evig flod,
luften ånder energi,
og livsuret synger et "vi".

Tiden taler sit eget sprog,.....

PROGRAM FOR FORÅRSOPVISNING

Tid	Holdnummer	Holdnavn	Trænere
10.00	Alle	Indmarch, fællessang & Vel	Alle
10.30	82	Team Gym: Micro Elite og Talent	Jeanette, Natalie, Tine, Ida-Louise, Karina, Josephine & Marie
10.40	111 & 112 & 117	Forældre/barn-hold 1-5 år	Jane, Michelle, Freja, Emilia & Bianca
10.50	130	Mix hold med spring, rytme og gang i den 6-8 år	Sidsel, Lene W. Nanna & Clara
		Pause & sjov	
11.15	145 & 83	Sports Acro 7-20 år & Team Gym: Mini Talent	Pernille, Sasha, Natalie, Cecilia, Jeanette & Louise
11.25	110 & 116	Forældre/barn-hold for 2-5 år	Nathalie, Carla, Filippa, Sari, Maria K. Nanna K. & Amalie B.
11.35	132 & 133 & 149	Spring for 6-12 år	Nathalie, Melina, Laura, Bianca, Amalie & Anna
11.45	127 & 81	Gympop & Team Gym: Aspiranter	Natalie, Lene, Louise, Josephine, Jeanette, Camilla, Stine, Thomas J, Kirstine, Andrea, Bianca, Bastian, Viktor, Jasper, Ella, Esther & Ellen
		Pause & sjov	
12.05	146 & 147	Rytmask sportsgymnastik	Natalija, Agnese & Kateryna
12.20	142 & 143	Spring og rytme 7-14 år	Isabella, Silke, Nathalie & Sarah
12.30	161	Spring for drenge 9-14 år	Paul, Mikael, Sari & William
12.40	114 & 122	Forældre/barn-hold 2-4 år & Gymnastik for 5-6 år	Anette C
12.50	86 & 87 & 162	Team Gym: Senior Mix, Mini Talent drenge, Junior Talent drenge & Junior Talent piger	Lasse, Luna, Mille, Simon, Thomas B., Daniel, Rikke, Isabella & Melissa
		Pause & sjov	
13.20	120 & 121 & 123 & 124	Gymnastik & spring for 4-6 år og Spring & Spilopper 4-7 år	Sofie, Thea, Anna, Rosa, Linnea, Sarah, Cecilie, Laura E, Rie & Søren
13.30	131	Mix hold med spring, rytme og gang i den 8-10 år	Sidsel, Jeanette & Clara
13.40	140 & 148 & 160	Spring for drenge 5-8 år, Spring og rytme 6-12 år	Andrea, Linnea, Emilie, Anna, Malou, Donika, Amalie, Nathalie, Sara, Cecilie & Laura
13.50	84 & 84A & 85	Team Gym: Mini Elite, Mini Mix Elite & Junior Elite	Mille, Rikke, Tine, Laurits, Daniel, Gustav Cecilie & Amanda
		Pause & sjov	
14.20	144 & 190 & 191	Rope Skipping 8-16 år og Idrætsgymnastik	Maria, Bitten, Maja, Selina, Monica & Nanna
14.35	3	Rytmehold for kvinder	Jill
14.45	11	Retro Rytme Opvisningshold 23+	Karina
14.55	Hop-med-hold	HOP MED	Bente, Rikke & Annette
15.00	152 & 153	Opvisningsholdet 10-18 år	Mette, Josephine, Maja & Tobias
15.15		Årskrus, pokaler og fælles udmarch	