



VÅREN 2015

Gymnastik är mitt liv

Välkommen på vårshow

Skåne Bas i Höganäs

Flera stipendier till HGF

Gympa med oss i sommar



VI MINNS
COOLA FROST



Jag är äldst i föreningen

Jag fyller 42 år i maj och jag är en av föreningens äldsta medlemmar.

Va, hur går det ihop? Jo, inte äldst räknat i antal födelsedagar, utan i antal år i föreningen. Jag började på småbarnsgymnastik i Höganäs GF när jag var 4 år och har varit medlem sedan dess. I 38 år. Numera är jag stolt hedersmedlem.

Efter några år med barngympa började jag i trupp och var med och tävlade upp till JSM-nivå. Vi hade så himla kul, med bra sammanhållning och många kompisar. Jag slutade i truppen när jag var 15 år, men fortsatte som aktiv gymnast något år till, bland annat i en grupp som bara tävlade fristående i grencuper.

I tonåren blev jag också ledare, både i redskap och i fristående, och jag fortsatte med det tills jag fick mitt andra barn. Jag minns att min äldsta son bland annat fick hänga med på en tävling i Göteborg när han var pytteliten.

Efter en paus under småbarnsåren tog jag upp ledarskapet igen i en barngrupp för pojkar 4-6 år. Hösten 2010 var jag med och bildade en ny pojkgrupp 6-8 år och de blev starten till den nuvarande pojktuppen.

Jag var ledare fram till 2012. Men även om jag slutat som gymnast och ledare, så har jag inte släppt gymnastiken helt. Jag sitter med i styrelsen som webmaster och tävlingsansvarig. Dessutom är jag med i Gymnastikförbundet Syds trupptävlingskommitté (TTK), en regional kommitté som ansvarar för tävlingar och tävlingsregler i Skåne.

Varför jag hänger kvar? Gymnastiken är mitt liv och det är roligt med tävlingar. Jag kan den biten och känner att jag har ett ansvar för att barn och ungdomar idag ska få tävla och ha lika kul med gymnastiken som jag haft.

Det är roligt att vara tävlingsledare, men förstås också en hel del jobb för att det ska bli ett bra arrangemang. Det är mycket som ska klaffa – från redskap och domare till musik och medaljer.

Nu senast arrangerade vi Skåne Bas i Höganäs Sportcenter, en regional trupptävling för yngre barn. Tidigare har vi kört tre rikstävlingar på rad med Juniorcupen och Svenska cupen 2012-2014. Det är alltid jättenervöst innan – har jag glömt något, kommer det att hända något oförutsett? – men det är en spännande utmaning och det brukar ju gå bra.

Jag älskar fortfarande gymnastiken och trivs i föreningen. Mina pojkar har valt bollsporter istället, men jag hänger nog kvar i Höganäs GF ett tag till. Jag har varit med i alla 23 julshower, på eller bakom scenen, och ser fram emot julshowen varje år. Våruppvisningen nu i maj vill jag inte heller missa och i juli sitter jag såklart klustrad framför tv:n när det är SM.

Jag hoppas att du som är aktiv gymnast idag kommer fortsätta gymna länge till. Numera har vi ju vuxengymnastik i föreningen, så man kan fortsätta träna även när man slutat tävla.

Och du som är gammal gymnast eller förälder till en gymnast – engagera dig i föreningen som ledare, i styrelsen, i cafégruppen, i en av arbetsgrupperna till julshowen eller på något annat sätt! Det är kul och ger så mycket tillbaka. Varje liten insats är guld värd för att barnen och ungdomarna ska få hålla på med det som de älskar – gymnastik.

/Cecilia Hjelm, Tävlingsansvarig och hedersmedlem i Höganäs GF

På G ges ut av Höganäs gymnastikförening, Sporthallsvägen 15, 263 54 Lerberget, tfn 042-33 32 43, www.hoganasgf.se.

Ansvarig utgivare: Rolf Atmer

Redaktör: Lena Ståleker

Omslagsfoto: Fredric Rege

/Studio Rege

Foto: Lena Ståleker m fl.

Från SM och JSM 2014: Fredric Berggren, från julshowen Fredric Rege/Studio Rege

Text: Lena Ståleker

Grafisk formgivning: Dag Ståleker

Tryck: Tryckservice i Ängelholm

April 2015



KONTAKTA OSS

Vill du komma i kontakt med Höganäs gymnastikförening finns vår kanslist Veronika Weinitz på plats dagtid. Du kan också lämna meddelande på telefonsvararen eller mejla till info@hoganasgf.se.

Vill du prata med någon i styrelsen så prova kvällstid i hallen. En lista med de aktuella ledamöterna finns på hemsidan.

Kansliets öppettider under termin: Jämn vecka mån-fre kl 08.00-15.30 och sön kl 12.00-13.30.

Udda vecka mån-tor kl 08.00-15.30 och fre kl 08.00-17.30.

Kansliets tfn: 042-33 32 43

VÄLKOMMEN!

Den 17 maj bjuder Höganäs GF in till den traditionella våruppvisningen då alla föreningens gymnaster får visa för nära och kära vad de lärt sig under terminen. Temat är Glitter & Glamour så räkna med en glad och fartfylld show.

GLITTER & GLAMOUR!

Söndagen den 17 maj kör vi fyra föreställningar: kl 12:00, kl 13:30, kl 15:00 och kl 16:30. Det är olika grupper som är med i de olika föreställningarna, så kolla med den gymnast du vill se vilken akt hen är med i.

- Eftersom föreningen växer så det knakar har vi i år utökat från tre föreställningar till fyra. Detta för att alla gymnaster ska få möjlighet att uppträda och för att publiken ska få plats, berättar föreningens ordförande Rolf Atmer.

Våruppvisningen hålls i gymnastikhallen med entré genom portarna i det nordvästra hörnet. Biljett löses på plats. Inträde till en föreställning kostar 40 kr för vuxen och 20 kr för barn (5-15 år). Två föreställningar kostar det dubbla. Vill man se tre eller fyra föreställningar är totalpriset 100 kr för vuxen och 50 kr för barn. Café och lotteri finns i hallen.

Välkommen till Höganäs GF:s glammiga vårshow fylld med glädje, dans och volter!

VINSTER TILL LOTTERIET

På våruppvisningen ordnar vi ett lotteri där förtjänsten går till föreningens verksamhet. Har du vinster att skänka? Det kan till exempel vara produkter eller presentkort från jobbet eller något annat som du vill bidra med. Lämna vinster på kansliet senast den 13 maj eller kontakta Lena Ståleker i styrelsen. Tack för ditt stöd!

GYMPALÄGER I SOMMAR

Nu är det dags att anmäla sig till sommarens läger i gymnastikhallen. Läget är främst för gymnaster från 7 år som under terminstid går i någon av våra barn- och ungdomsgrupper. Truppgymnaster är välkomna i mån av plats.

Sommarläger 1 är vecka 25 (15-18 juni) och sommarläger 2 är vecka 26 (22-25 juni). En lägervecka är måndag-torsdag kl 9-13 och det kostar 400 kr.

Anmälan görs till kansliet via mejl info@hoganasgf.se. Ange barnets namn, vilken grupp hen går i samt vilken lägervecka som önskas.

Hopprebsgruppen fyller fem år

Det är nu fem år sedan vi startade hopprebsgruppen i föreningen. Sedan dess har gruppen växt och rephopparna har gått från nybörjare till JSM.

När hopprebsgruppen startade 2010 var de tio i gruppen. Idag har föreningen två hopprebsgrupper med tjugo i den yngre gruppen och tolv i den äldre. Åtta av de äldre rephopparna har varit med ända från start.

– I början kunde våra rephoppare knappt få runt repen och denna termin har de debuterat på JSM-nivå, berättar en stolt Katrin Weinitz som är ansvarig ledare.

Det är inte bara i Höganäs som hopprep har utvecklats. Det blir fler och fler rephoppare på varje tävling och svenska hopprebskommittén har i år infört en ny tävlingsnivå. Efter ändrade åldersregler inom Gymnastikförbundet har USM gjorts om till en mellantävling som kallas Rikshoppet.

Årets Rikshopp och JSM-SM gick i Borås den 14-15 mars.

– Vi åkte dit med ett lag och fyra individuella starter i Rikshoppet samt en individuell start i JSM. Det var mycket nerver, men det slutade med goda resultat.

Bland annat blev det en 4:e plats i lagtävlingen för Svante, Clara, Irma, Li och Thea samt individuellt silver i Rikshoppet till Clara och Svante. Theas debut i JSM blev en fin 8:e plats.

– Den 12 april var det ny lagtävling i svensk-danska mästerskapet i Kämpinge. Där blev det en 6:e plats som Clara, Irma, Li och Thea är mycket nöjda med.

Vikingahoppet arrangerades i Tranås den 18-19 april. Elin, Anna och Louise åkte iväg för individuell start och det blev topp-tio-placeringar för dem alla.

– Men hopprep är inte bara tävling, framförallt är det en konditionskrävande, varierande och rolig träning. Till sommaren har vi bjudit hit tre andra föreningar till ett läger för att träna och ha kul tillsammans.



SKÅNE BAS I HÖGANÄS

Den 11 april arrangerade vi trupptävlingen Skåne Bas på hemmaplan. Sjutton skånska lag och en stor publik fyllde läktarhallen i Sportcentret. Höganäs GF deltog med tre flicklag och ett pojklag.



I regiontävlingen Skåne Bas tävlade närmare 200 gymnaster i ålder 7-10 år i klasserna flickor, pojkar och mixed. Runt 300 personer i publiken fyllde läktarhallen med applåder och hejarramsor när gymnasterna körde matta, hopp och fristående.

När det blev dags för prisutdelning kunde vi glädjas över att Höganäs pojklag kom tvåa av de tre deltagande lagen. Grattis killar!

Tjejerna från trupp 3 och 4 mötte större konkurrens med 14 deltagande flicklag. Trots att de körde fina varv blev det inga medaljer den här gången. Men tränarna var nöjda med lagens insatser och det var ju första gången som de tävlade med fristående. Bra jobbat tjejer!





Junior-SM



Englacupen



Englacupen



Englacupen



Redskapstrio



Junior-SM

HÖGANÄS GF PÅ TÄVLINGAR

Sedan höstens nummer av På G har våra trupper fortsatt tävla med fina prestationer och det har också blivit flera sköna medaljer: guld i Ungdomscupen, silver i Junior-SM, två guld, ett silver och två brons i Englacupen, ett guld och ett silver i Redskapstrio 1 och ett silver i Skåne Bas. Grattis och bra kämpat allihop!



Englacupen



Ungdomscupen



Skånska mästerskapen



Skånska mästerskapen



FROST

I januari gick föreningens julshow för fulla hus.
 I år var det en gymnastisk tolkning av filmen Frost som publiken fick njuta av.
 Här minns vi den fantastiska föreställningen med en fotokavalkad.
 Missade du showen eller vill se den igen? Filmen finns att köpa på kansliet.

FOTO: FREDRIK REGE











LYCKA TILL I SM!

SM i truppgymnastik avgörs den 4-5 juli under SM-veckan i Sundsvall. Lördagen den 4 juli kl 10 börjar kvalet och finalen går på förmiddag eller tidig eftermiddag söndagen den 5 juli. Finalen direktsänds i SVT.

Höganäs GF åker till Sundsvall med ett lag från SM-truppen. Det blir en tuff kamp mellan flera duktiga klubbtag, men Höganäs är regerande svenska mästare från 2013 och 2014 och tjejerna har siktet inställt på ett tredje SM-guld i rad.

Lycka till och heja Höganäs!

Visste du att...

Gymnastikförbundet är en av Sveriges största idrottsorganisationer med 224 000 aktiva medlemmar i 1 100 föreningar över hela landet. Drygt hälften av medlemmarna är under 21 år och 80 procent är kvinnor.

De flesta ägnar sig åt motionsgymnastik.

39 000 har tävlingslicens och där är truppgymnastik den absolut största disciplinen med 21 000 licensierade kvinnliga och 5 000 manliga gymnaster.

Samla kvitton från City Gross!

City Gross i Höganäs stödjer HGF med en procent av beloppet på alla kvitton från butiken som föreningen lämnar in. 2014 fick vi ca 32 000 kr i kassatillskott, pengar som går direkt till nya redskap och inventarier i hallen. Så fortsätt samla och lämna in dina kvitton från City Gross i Höganäs. Fråga gärna mormor och farfar om vi kan få deras kvitton också. Lägg dem i lådan som finns ovanför trappan på läktaren. Tack!



Gymnastik på italienska

I augusti åker USM-truppen på träningsläger i Italien. Stort och spännande, tycker tjejerna. Men innan dess ska de tävla i både Juniorcupen och Ungdoms-SM.

TILL HELGEN ÅKER USM-TRUPPEN till Stockholm för att delta i Juniorcupen. Tävligen är för gymnaster i åldern 14-18 år.

- Våra tjejer är fortfarande unga för att tävla på den nivån, äldsta tjejen i laget fyller 16 år. Men de kom fyra på JSM i höstas och de tävlar bra. Vi satsar på att köra minst lika bra nu, så får vi se hur långt det räcker, säger Richard Persson som tränar truppen tillsammans med Fiona Hay och Hanna Meinl.

Den 6-7 juni är det dags för USM i Lund. Här är det åldern 12-15 år som gäller, vilket innebär att laguppställningen kommer att ändras något. I fjor kom truppen fyra i USM och sedan vann de Ungdomscupen i höstas.

- Målet är att ta medalj i Lund. Vi har höga svårigheter och ett bra fristående. Presterar laget lika bra som i fjor tror jag vi har en bra chans, säger Richard.

I augusti kommer belöningen för all träning. Då bör det nämligen av på läger i Italien.

- Det ska bli härligt! Vi får vara tillsammans som ett lag i en hel vecka och träna på ett nytt, roligt ställe, säger Nora Persson som är en av de tjugo tjejerna i truppen.

Tjejerna har sålt Idrottsrabatten, ordnat lotteri och sålt egentillverkade gympaarmband för att tjäna ihop till en del av kostnaden. Nyligen fick de veta att truppen fått Lions Club Höganäs idrottsstipendium på 10 000 kr, ett välkommet bidrag till reskassan.

- Det är första gången vi får ett stipendium för det vi presterat, så det känns stort och vi blev jättegglada, säger Nora.

Den 9-16 augusti åker USM-truppen till Cesenatico utanför Rimini. Tjejerna ser fram emot en vecka full med gympa och gemenskap på italienska.



GRATTIS JOHANNA!

Johanna Olsson har fått Sparbankstiftelsen Gripens stipendium för sin förmåga att leda barn och ungdomar i Höganäs gymnastikförening.

Johanna är ledare i 11 år och uppåt, RT Röd, pojktroppen och trupp 2. Hur blev du gympleadare?

- Jag började på gymna i Höganäs GF när jag var 3 år. Jag gillade aldrig att tävla, så jag tränade i barn- och ungdomsgrupp bara för att gymnastik är roligt. När jag var 16 år slutade de andra och gruppen lades ner, men jag ville inte släppa gympan helt så då blev jag tränare.

Hur känns det att ha fått idrottsledarstipendiet?

- Jag visste inte att styrelsen nominerat mig, så jag blev väldigt överraskad när jag fick beskedet. Det känns jättekul, det är roligt att få uppskattning för det jag gör här. Men jag gör inget själv, det är alla ledare och gymnaster som tillsammans gör en bra träning.

Hur är du som ledare?

- Jag vet att det kan vara svårt att få kritik, så jag försöker alltid säga något positivt till gymnasten tillsammans med något att tänka på. Jag vill ha en bra relation med varje gymnast och vi ska vara överens om vad han eller hon ska göra för att utvecklas. Jag försöker se alla, för mig är det viktigt med gemenskapen i gruppen och att ingen känner sig utanför.

Stipendiet är på 10 000 kr, varav Johanna får 7 000 kr och resterande 3 000 kr ska gå till utbildning i föreningen.



...OCH GRATTIS HANNA!

Hanna Meinel har fått Inner Wheels stipendium för sina prestationer som gymnast och sitt engagemang som ledare.

Inner Wheel är ett världsomspännande kvinnligt nätverk. Höganäsklubben korar årligen IW-flickan för att uppmuntra kvinnliga drivkrafter i kommunen och vinnaren får ett stipendium på 5 000 kr.

I år har Hanna Meinel från Höganäs GF utsetts till IW-flicka.

- Jag har fått ett par stipendier tidigare, men jag blir lika överraskad och stolt varje gång. Det känns väldigt fint att få uppmuntran och uppskattning för den tid och kraft jag lägger på gymnastiken, säger en mycket glad Hanna.

STYRELSEN 2015

Vid årsmötet den 8 mars valdes ledamöter till styrelse och valberedning som nu ser ut så här:

Rolf Atmer, ordförande
Anneli Eriksson, vice ordförande samt ledar- och BoU-ansvarig
Ann Söderholm, kassör
Vakant, sekreterare
Bende Larsson, konstnärlig ledare
Linda Lavré, truppansvarig
Lena Ståleker, marknad och PR
Lotta Bengtsson, caféansvarig
Cecilia Hjelm, suppleant, tävlingsansvarig och webmaster
Anna Hammarstedt, suppleant
Susanna Ardemalm, valberedning
Ellen Prütz, valberedning
Henrik Ahlin, valberedning

BOKSLUT 2014

Årsbokslutet visar att Höganäs GF under 2014 hade 674 medlemmar (varav 614 betalande), en ökning med 72 medlemmar jämfört med året innan. 2014 hade föreningen 16 breddgrupper och 12 tävlingsgrupper igång.

Vi har investerat 169 000 kr i nya redskap och inventarier. Detta kunde vi göra tack vare bidrag från Idrottslyftet och kvittosponsringen från City Gross.

Våra 79 arvoderade ledare har gått ett större antal utbildningar, ett led i föreningens satsning för att bibehålla kompetensnivån. Den totala kostnaden uppgick till drygt 50 000 kr, vilket möjliggjordes genom bidrag från Idrottslyftet och Sparbanksstiftelsen Skåne.

Våra största utgifter var lön och arvoden till ledare och övrig personal samt kostnader för tävlingar och andra aktiviteter.

Summa summarum ett överskott på drygt 50 000 kr, vilket främst beror på att vi sedan i höstas har en vakant tränartjänst.

VILL DU SYNAS I EN SUND MILJÖ?

Vi hälsar föreningens nya sponsorer **Zoégas** och **Shoe Me** varmt välkomna och tackar för stödet. Vill du också synas i en sund idrottsmiljö med ditt företag? För mer information om våra sponsorpaket - kontakta Lars Niwong, Måns Palmqvist eller Jürgen Meinel i föreningens sponsorgrupp. Se hemsidan för mer info.

VARMT TACK TILL VÅRA SPONSORER:

HUVUDSPONSOR

Cator
construction & services ab

GULDSPONSORER

kullaflyg.se



mediagarden.se

Höganäs 

SILVERSPONSORER

ZOEGA^S
FÖR ETT SMAKFULLARE LIV

LJUD, LJUS & AV-TEKNIK
FREMLAB

schades



BRONSSPONSORER



Meinl
MASKINBRODERI AB



ADVOKATFIRMAN
SCHUMACHER & Co
Attorneys at law • Anwälte • Rechtsanwältinnen

IBC elinstallation

Handelsbanken

HÖGANÄS SHIPPING AB

 **Gräsklipparservice**

 **Hyresgästföreningen**

TACK TILL



Goddag

