

# Værløse Håndboldklub

# 75 ÅR

JUBILÆUMS

AVIS



## HUSK

JUBILÆUMSFESTEN

LØRDAG

DEN 21. APRIL



## Jubilæums-aktiviteter 2012

**10. marts kl. 13.40:**

Seniorkampe i Værløse hallen.  
Kom og se og støt Furesø Håndbolds fire seniorhold, der alle spiller hjemme denne dag.

**14. marts kl. 17.00:**

Jubilæumsreception i Værløse hallen.

**21. april kl. 18.00:**

Jubilæumsfest i Værløse hallen. Billetsalg vil blive annonceret på [www.facebook.com/VHKjubilaum2012](http://www.facebook.com/VHKjubilaum2012)

**12. maj kl. 10:**

Familedag. Sjov og ballade i og uden for hallen for børn og barnlige sjæle, bl.a. en hoppeborg og så lægger vi asfalt til VHK-mesterskabene i street håndbold. Denne dag kører vi også årets spillere sæson 11/12.

**September 2012:**

Håndboldfitness starter op. Vil blive annonceret i Furesø Avis.

Læs mere på:  
[www.facebook.com/VHKjubilaum2012](http://www.facebook.com/VHKjubilaum2012)

Vi glæder os  
til at se dig!

## En ung frisk kvinde eller en gammel træt kælling?

*Man tænker ikke over det til hverdag, men det er alligevel lidt specielt at stå i spidsen for en forening, der har eksisteret i 75 år. Jubilæet giver anledning til at tage en "time out" og bruge et øjeblik på at gøre status over hvad det egentlig er vi går og laver.*

*Af Gitte Hornstrup Dahl, formand for Værløse Håndboldklub*

Da klubben sidst fejrede et jubilæum i 1987 var jeg også med. Dengang som 12 årig håndboldspiller (og datter til formanden). Og jeg har været med lige siden – dog lidt på afstand i perioder. Jeg er mere eller mindre vokset op i Værløse hallen, og håndboldsporten har spillet en utrolig stor rolle i mit liv – både på banen og udenfor. Mit engagement i Værløse Håndboldklub kommer således af to ting. For det første at jeg elsker håndboldspillet, både at se det og spille selv. For det andet, så er min motivation at være med til at skabe rammer, der kan give børn og unge nogen af de samme fantastiske oplevelser med håndboldsporten og med foreningslivet, som jeg selv har haft i Værløse Håndboldklub.

Der er ingen tvivl om, at vilkårene for foreningsarbejdet har ændret sig, men på mange måder er der rigtig meget, der er det samme. I forbindelse med jubilæet har vi været de gamle arkiver igennem. Det er lidt morsomt at konstatere, at der ikke er stor forskel på bestyrelsens mødereferater i dag og for 30 år siden, altså bortset fra, at de blev skrevet på skrivemaskine dengang. Emnerne er de samme; hvordan man løser udfordringerne med at skaffe medlemmer, penge og trænere.

Det der kendetegner Værløse Håndboldklub er, at der er mange mennesker, der har lyst til at bidrage og ser det som naturligt at gøre det. Jeg tror, at det frivillige foreningsliv nok skal overleve på trods af de dystre forudsigelser man ellers hører. Så længe vi som håndboldklub får lov til at fokusere på det vi er gode til – nemlig håndbold. Værløse Håndboldklub skal nok bestå i mange år fremover som en fællesmængde af det engagement, som de frivillige vil lægge i klubben som trænere, ledere og arrangører af afslutningsfester, julearrangement, loppemarked etc.

VHK er på papiret nok en gammel kælling, men der er masser af energi og potentiale til at hun nok skal holde sig i gang i mange år endnu. Når vi fejrer klubben i de næste måneder, så håber jeg, at det må blive sammen med nogen af de mange mennesker, der har tegnet klubben gennem tiden. Var det ikke for dem, ville vi ikke have noget at fejre i år. I er alle inviteret til jubilæumsreception den 14. marts kl. 17 i Værløse hallen.





# TILLYKKE til Værløse Håndboldklub

Furesø Kommune er, ifølge Danmarks Idræts Forbund, den kommune i Danmark, der har flest idrætsforeninger. Det flotte tal skyldes ikke mindst de mange timer og engagement, som vores frivillige og foreningsaktive borgere lægger i deres fritidsinteresser. Her er Værløse Håndboldklub ikke en undtagelse og herfra skal lyde en tak for den store frivillige indsats, der lægges i klubben af trænere og ledere. Uden dem ville det ikke være muligt at fastholde det aktive fritidsliv i kommunen. Den gamle Værløse hal, hvor håndboldklubben holder til, er et godt eksempel på det frivillige engagement, der altid har været i Værløse Håndboldklub. Klubbens medlemmer var med til at bygge hallen tilbage i 1960'erne, og således sikrede de rammerne for håndboldklubbens virke fremover.

Selvom man er en gammel klub, kan man godt tænke nyt. Det viser Værløse Håndboldklub. Igennem de sidste par år har I "krædet åen" og samarbejdet med de gamle rivaler fra Farum Håndbold Forening om Furesø Håndbold, og dermed på forbilledlig vis forenet kræfterne i den nye kommune. Med dette samarbejde har Værløse Håndboldklub været i stand til at bevare sit særkende - nemlig børne- og ungdomsarbejdet. Med Furesø Håndbold er det lykkedes at skabe et endnu bedre tilbud til de unge med stor social og sportslig succes til følge.

Jeg vil derfor gerne sende en anerkendende tak for jeres flotte arbejde sammen med lykønskningen.

**Jeg vil gerne ønske Værløse Håndboldklub et stort tillykke med det flotte 75 års jubilæum.**



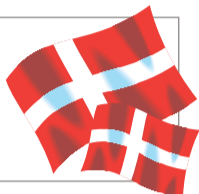
**Borgmester  
Ole Bondo Christensen**

Foto: Jesper Egholm

**AAGAARDS HERRESALON**

ØNSKER TILLYKKE MED JUBILÆET

v/ Kurt Aagaard • Hareskovhvej 10 • 3500 Værløse



**Kædeskit  
incl. Kæde og montering**

kr. **159,-**

(kun alm kæder)

Gælder resten af marts md.

**Forårsklargøring**

Smørring/ justering  
og efterspænding

kr. **199,-**



**MBK Smogbuster**

7 gear med fodbremse.

kr. **4.199,-**



**GRATIS  
sikkerhedstjek  
af hele cyklen**

Gælder resten af marts md.

**ALLE CYKLER  
FRA 2011  
i butikken**

**nedsat med -15%**

gælder så længe lager haves.

Altid stort udvalg af kvalitets cykler - Altid stort udvalg af kvalitets cykler - Altid stort udvalg af kvalitets cykler

Læssevej 5  
3500 Værløse  
tlf. 44 48 05 10

Åbningstider: man-fredag kl. 10-18 lørdag kl. 9-14

**MARTINFOTOGRAFI.dk**  
tilbyder fotografering  
hjemme hos dig.

Ring **22 84 43 05**  
og få et godt tilbud.

Portræt og Bryllupsfotograf  
Martin Søgaard Christensen  
Lammets Kvarter 2 - 2750 Ballerup



## Håndbold – en livsstil

**For 40 år siden flyttede Eva og Birger Dahl, et ungt par på 20 og 21 år, fra Vestjylland til Værløse**



Af Eva Dahl og Per Rasmussen

Vi var begge håndboldspillere, og som helt fremmede i byen søgte vi naturligvis den lokale håndboldklub. Og allerede efter den første træning blev jeg spurgt, om jeg kunne spille dagen efter, hvor holdet skulle spille om sjællandsmesterskabet i sommerturneringen. Kampen blev spillet udendørs på asfaltbanen. Vi vandt 3-1, så jeg blev sjællandsmester i min første kamp for VHK.

Klubbens seniorhold bestod dengang for en stor del af kærestepar/ægtepar, så vi passede godt ind og blev modtaget med åbne arme. Vi har gennem alle de 40 år haft håndbolden og håndboldklubben som omdrejningspunktet for vores fritid. Det har skabt en stor vennekreds og givet mange gode oplevelser i årenes løb og gør det stadigvæk.

**Når vi taler VHK hvad er så det du tænker mest på?**

Når jeg tænker tilbage på de mange år som aktiv håndboldspiller, er der naturligvis nogle situationer, der popper op. Engang i 70'erne, havde vi en rigtig god sæson i 3. division. Vi skulle blot bruge en sejr i den sidste kamp for at rykke i 2. division. I sidste sekund gik modstandernes venstre fløj fra en spids vinkel og udlignede til 9-9 – så det blev aldrig til 2. division. Den situation taler vi stadig om, når vi ses.

Ellers har jeg nået de største håndboldmæssige triumfer som oldgirls spiller. Den bedste sæson var 1998/99, hvor vi blev sjællandsmestre og kom til DM, hvor vi blev nummer 3. Desværre var DM for oldies uofficielt, så vi fik ingen medaljer. Vi måtte drage hjem med en T-shirt og en oplevelse rigere.

I VHK har vi altid været gode til ture og fester. I flere år havde vi to vestjyder vores nye håndboldklub med på besøg hos vores gamle venner i Vestjylland. Det var nogle drabelige ture. En gang havde vi lejet en billig bus. Nok lidt for billig, for bussen kunne ikke starte ved færgen. Men hvad gør det, når den er fuld af friske håndboldspillere? Vi skubbede da bare bussen ombord på færgen.

**Som klubbens ældste aktive kvinde på 60 år og med 40 år i klubben – hvorfor spiller du egentlig stadig håndbold?**

Først og fremmest er det god motion og jeg springer nødig en træning over. En håndboldkamp er nu engang sjovere end en løbetur eller en time på motionscyklen. Det kan godt være, at det ikke går så stærkt for mig mere, og at der er lidt gummi i skudarmen, men det er nu altid en god følelse at have spillet en kamp. Nogle gange er det gået godt, andre gange er det gået knap så godt, men vi forsøger altid at finde noget positivt at huske til næste kamp.

Jeg har spillet sammen med rigtig mange i årenes løb, og der kommer stadig nye til. Jeg finder det virkelig fascinerende, at mennesker med vidt forskellig baggrund, uddannelse og jobs kan mødes om en fælles interesse, nemlig at spille håndbold. Det er endnu en væsentlig grund til, at jeg har svært ved at slippe håndboldspillet.





Af Per Rasmussen

I foreningslivet er forældre gang på gang det store omdrejningspunkt når det gælder frivilligt arbejde – således også i Værløse HK, der kan glæde sig over at rigtig mange forældre giver en hånd med i klubben.

For Nina Swartz, der i dag er næstformand i klubben startede det hele en dag i 2005, hvor hendes datter Helene gerne ville spille håndbold, og som mor til en 10-årig, tager Nina naturligvis med datteren til Værløsehallen for at se hvad det nu var.

Det blev starten til et nogle herlige år i klubben med mange forskellige kasketter.

**Hvordan kom du ind i lederarbejdet?**

Jamen, det starter jo mange gange på en pudsig måde. For mit vedkommende blev jeg kort efter, Helene var startet, spurgt om jeg ville være holdleder for holdet. Jeg sagde ja med det samme, uden at have den helt store viden om håndbold, og uden megen viden om hvilke opgaver der ventede mig som holdleder. Efter et

# Alle skulle prøve det

**At være frivillig forælder er noget af det bedste jeg har oplevet siger VHK's næstformand Nina Swartz der startede som holdleder på U10 pigerne**

par år som holdleder blev jeg spurgt om jeg ville være kasserer i klubben – og igen sagde jeg bare ja. Jeg havde dog ikke de helt store forudsætninger for dette job, men jeg synes det lød både spændende og udfordrende, og det kan jeg godt lide. Og synes da også selv, at jeg i de tre år, fik sat en masse gode arbejds gange og processer i gang. Jeg valgte at stoppe som kasserer pga. tidsmangel. Jeg var dog ikke træt af at hjælpe til i klubben, så Gitte foreslog at jeg i stedet overtog jobbet som næstformand i VHK.

**Du har jo også et job i loppesgruppen hvad går det ud på og kan det forenes med dit job som næstformand?**

VHK arrangerer loppemarked to gange om året, og her er der altid brug for mange hænder – det var ikke noget jeg havde planlagt –

men jeg blev spurgt om jeg kunne tage en morgenvagt en dag – og naturligvis kunne jeg det. Senere, da loppesgruppen, der står for loppemarkedet, skulle finde nye personer meldte jeg mig på banen, og så synes jeg det ville være rigtig godt også at få Kenneth Lundqvist med i gruppen. Det var ham der hev mig ind som holdleder i tidernes morgen og nu kunne jeg så gøre gengæld og tage ham med i loppesgruppen.

Så fra den spæde start i 2005, hvor jeg første gang mødte op i Værløsehallen til i dag 7 år senere må jeg konstatere, at det var en god beslutning min datter tog, da hun ville spille håndbold og trak sin mor med.

**Til alle jer forældre der dagligt kommer i klubben – husk vi har altid bruge for en hjælpende hånd – en hånd der hvis man ønsker det kan føre til meget andet – mine første 7 år i Værløse har bare været en god oplevelse.**



# "Lopper" gi'r fællesskab og oplevelser

**I håndboldens tjeneste bruger loppesgruppen hvert år deres fritid på at forberede og afholde loppemarkeder til glæde for VHK's børne- og ungdomsspillere.**

Af Cathrine Welling

Med loppesgruppen i spidsen ligger Værløsehallen bane til VHK's loppemarkeder. Her styrer de slagets gang, når 40-50 stadeholdere møder op med fristende tilbud til spændte loppesgæster, der træder ind på håndboldbanen for at gøre et godt køb – og måske finde netop det de ikke troede de manglede.

**Tradition og fællesskab**

Hvert år den sidste lørdag i oktober og marts finder loppesgæsterne vejen til Værløsehallen – en efterhånden veletableret tradition. VHK's Loppesgruppe inddrager forældre og børn fra alle hold, når de afvikler loppemarkederne. For at skabe de bedste rammer for en loppedag, er der brug for rigtig mange hænder til at hjælpe med alt lige fra opsætning af loppesgæster og betaling ved indgangen til bemanding af kaffebod og oprydning.

Flere forældre og børn er efterhånden rutinerede hjælpere. Det er der god brug for fredag aften, når Værløsehallen skal stå klar til at tage imod lørdagens 'lopper', på selve loppedagen og når der er sagt farvel til den sidste stadeholder lørdag eftermiddag, så håndbold og dommerfløjt kan indtage banen igen søndag morgen.

**Kaffen prutter vi ikke om**

I VHK's kaffebod starter lørdagen med morgenmad til de trofaste stadeholdere og senere sørger klubbens medlemmer for et stort udvalg af lækre hjemmebagte boller og kager. Bag disken står hjælpsomme unge VHK'ere klar til at tage sig godt af loppesgæsterne, så de kan købe kaffe og kage til faste priser og nyde den gode stemning ved små cafeborde.

**Tilskud til oplevelser**

Loppesgruppen afholder loppemarkederne for at kunne tilbyde 'lidt ekstra' til VHK's cirka 200 børne- og ungdomsspillere. Overskuddet fra loppemarkederne støtter oplevelser og aktiviteter, som mange har glæde af. Gennem mere end 10 år har 'lopper' givet spillerne alt lige fra nye møbler i klublokalet og redskaber til skadesforebyggende træning til underholdning ved børnenes afslutningsfest, præmier til jule-five-a-side og tilskud til 'lidt ekstra' når spillerne deltager med klubben i stævner som Østersø Cup på Bornholm, Holstebro Cup og Interamnia World Cup i Teramo.

Nye "lopper" finder vej til Værløsehallen lørdag den 31. marts – kig forbi og støt din lokale håndboldklub.



# Du bliver aldrig for gammel

**63-årige Bjørn Brendstrup, der fortsat spiller håndbold, kan i år, hvor VHK kan fejre sit 75-års jubilæum, selv fejre 50-års jubilæum som medlem af klubben**

Af Bjørn Brendstrup og Per Rasmussen

Det hele startede i 1962, da min klassekammerat – "Musser" (Henrik Brown Pedersen) begejstret fortalte, at nu var Værløsehallen færdig – og om vi andre ikke ville med op og spille håndbold, således at vi kunne samle et hold.

Det blev for Bjørn Brendstrup starten på et rigt liv i Værløse Håndboldklub, som han her vil sætte lidt ord på:

Jeg var blot 14 år og vidste ikke rigtig hvad jeg gik ind til, men nu skulle det prøves. Jeg/vi blev mødt af nogle unge mennesker, der skulle træne os. På dette tidspunkt var der ikke mange haller på Sjælland, og sommerturneringen foregik på græs- eller asfaltbaner i regn og blæst – men sjovt var det. Vi deltog i mange sommerstævner, og et af dem var Møn-stævnet i Hjertebjerg, der blev en stor tradition for klubben i mange år. Der blev spillet, festet, spillet og sovet meget lidt på turen til Møn.

Som ynglinge spiller i 1966 fik vi en træner, der mente, at vi også skulle til stævner i udlandet og samme år deltog vi for første gang i Oslo Cup. Det var også årsagen til, at vi senere begyndte at arrangere ture for alle klubbens ungdomshold, bl.a.

til Norge, Sverige og Øststrig – det var nok starten til den turtradition, der fortsat findes i Værløse HK.

Kammeratskabet fra vore ungdomsår skabte i en årrække et fællesskab og et stærkt netværk for mig, som træner for et ungdomshold og spiller på klubbens førstehold. Vi festede sammen, planlagde rejser til udlandet og påskestævner i Værløsehallen, det var bare herligt. Det sociale samvær mellem alle i VHK har betydet, at jeg den dag i dag fortsat spiller håndbold.

Her i 2012 - 50 år efter at jeg startede i VHK, spiller jeg fortsat sammen med "Musser", som var ham, der satte det hele i gang i 1962, og som vel har spillet håndbold et par år længere end jeg har. Holdet (old boys) har ændret navn et par gange i løbet af årene. I 1979 var det "Stjerneholdet", som siden blev til "Dream Team" og hvem ved, måske lyder navnet snart "Veteranholdet" - vi har vist efterhånden alderen til det.

**fakta ...**

Medlemmer i 1937: 162  
 Medlemmer i 1987: 280  
 Medlemmer i 2012: 313



Formænd i VHK 1937-2012

Bent Stevns 1937-1943, Ove Damsgaard 1943-1954, Preben Knudsen 1955-1958, Kurt Baden 1958-1964, Erling Jørgensen 1964-1965, Jens Pedersen 1965-1967, Marie Holmberg 1967-1969, Knud Hermansen 1969-1971, Hans Ruskol 1972-1974, Poul Jacobsen 1974-1976





*Når der tales ungdom i Værløse Håndboldklub er navnet Stig Jonsson det naturlige omdrejningspunkt*



# er mit andet hjem

Af Per Rasmussen

Man bliver helt forpustet når man sidder og taler med Stig Jonsson, ungdomstræner m.m. i Værløse HK. Hvad den mand når, ved siden af sit arbejde som skolelærer på Marie Kruse Skole i Farum, er helt fantastisk, og for andre, helt uforståeligt.

Stig startede med at spille håndbold som 8-årig, og efterhånden er blevet 36 år, og på nær to år, har han altid spillet i Værløse HK. Han har været meget aktiv i klubben, som han selv betegner som sit andet hjem.

Det ene år var som drengespiller, hvor han prøvede lykken i Lyngby, der på dette tidspunkt havde et rigtig godt hold med bl.a. Lars Rasmussen, der i 2008 var med til at vinde EM for Danmark. Men det blev kun til et år i Lyngby, så kom han tilbage til VHK for her at spille resten af sin ungdomstid. Det andet år var Stig på Idrætshøjskole i Århus, hvor han tog første del af sin træneruddannelse.

**Hvornår begyndte du som træner og hvorfor?**

Det var vel da jeg var 20 år, hvor VHK's daværende 1.holds træner Svend Erik Høj (tidligere

U-landsholdstræner) mente, at jeg skulle se om det ikke var noget for mig. Så jeg begyndte som U14 pige træner sammen med min ven Peter Jørgensen, og siden har jeg faktisk været træner på et eller andet niveau – så jeg kan kun sige at jeg har meget at takke Svend Erik for.

**Du har spillet på klubbens 1. hold siden du var 17 år og gør det fortsat, hvordan når du alt det?**

Jeg er trappet lidt ned med mit eget spil i år, og ja, det kan da også været svært at nå det hele nogle gange, men det er vel lysten der driver værket, siger Stig Jonsson, og han fortsætter: Der er ikke noget bedre end at se 20 - 30 glade piger og drenge i Værløsehallen og det at være med til at udvikle dem til at blive dygtige håndboldspillere er bestemt noget jeg har det fint med.

Det der er med til at trække læsset er nok den leg og det sociale liv der følger med det at være ungdomstræner – det er jo også en udvikling for mig selv – alle burde prøve den oplevelse det er at komme ind i hallen til en træningstime og blive omringet af spillerne der i munden på hinanden spørger – hvad skal vi lave i dag? – jeg vil godt øve

fløjskud så jeg kan blive en ny Lars Christiansen – jeg vil være Mikkel Hansen - eller jeg skal blive ligeså god som Niclas Landin – ja så er man bare helt færdig – det er det der trækker.

**Du er træner for U14 drenge, styrer den ugentlige specialtræning for U14 drenge og piger ligesom du også er inde over U16 drengene – hvor mange dage om ugen har du med håndbold at gøre?**

Det bliver vel til 4-6 dage med træning og kampe, men det er OK. I dag har jeg bl.a. en U14 trup på 28 spillere der alle er meget aktive, men hvis vi ser på hele vor ungdomsafdeling, der jo også omhandler holdfællesskabet med Farum HF (Furesø Håndbold), så er vi nok en af de største klubber på hele østsiden, og vi har i både U14, U16 og U18 hold med blandt de bedste. Hvis ikke i den bedste række, så den næstbedste, det er bare flot – og det beviser jo også, at det i Værløse godt kan lade sig gøre, både at have et godt socialt sammenhold og samtidig spille resultathåndbold (elite håndbold).

**Har du aldrig haft en dag hvor du har tænkt – i dag gider jeg ikke, jeg bliver hjemme?**

Naturligvis har jeg det, men når jeg først sætter mine fødder i hallen og ser de forventningsfulde børn og unge – ja, så er jeg solgt og smilet kommer frem. Det er godt at være i Værløse HK. Der er rigtig mange frivillige ledere og trænere og vi har det godt sammen, så nej, der kan være dumme dage, men de kan ikke opveje alle de gode stunder jeg har haft, og fortsat har i Værløsehallen slutter Stig Jonsson, inden han bevæger sig ind til sine forventningsfulde drenge til en ny træningstime.



## 75 års jubilæum 1937-2012

Værløse Håndboldklub inviterer til

**Jubilæumsreception  
Onsdag den 14. marts 2012 kl. 17**

i Værløse hallen - Alle er velkommen



Følg jubilæet på facebook:  
[www.facebook.com/VHKjubilaeum2012](http://www.facebook.com/VHKjubilaeum2012)

**VÆRLØSE AUTO SERVICE**



P. Boe Nielsen  
Kirke Værløsevej 10  
Tlf. 44 48 03 32



**ALT I AUTOREPARATION**  
Pladearbejde - Forsikringskader  
Kiosk - Tilbehør - Benzin - Olie

**Arnason.dk**  
**SPORTSFOTO**

officiel fotograf for klubberne

Brøndby IF AG København

Ønsker du at få taget professionelle sportsbilleder af din kamp i din klub?

Fotograferer lige fra U-6 til de professionelle rækker. Billederne vil efterfølgende kunne bestilles som rigtig flotte plakater og i mindre størrelser.

Se mere på [www.arnason.dk](http://www.arnason.dk)

**fakta ...**

Dame/pigespillere: 175  
Herre/drengespillere: 138

U6 – U8 spillere: 40  
U10 – U12 spillere: 74  
U14 – U18 spillere: 92  
Seniorspillere: 32  
Oldies: 75



# Værløse HK på vej mod de 100 år

**Hvordan ser VHK ud når klubben i 2037 fejrer 100-års jubilæum, VHK's formand Gitte Dahl kikker lidt i glaskuglen og sætter lidt tanker i gang**

Af: Per Rasmussen

Den 14. marts 2012 kan Værløse HK fejre 75-års jubilæum – og samme dag i 2037 gælder det så 100-års jubilæet. Men hvordan ser VHK ud til den tid, ja det er nok svært at spå om, men vi har alligevel udfordret klubbens nuværende formand Gitte Dahl til en lille snak om de næste 25 år.

Vi har stillet Gitte Dahl et par spørgsmål om fremtiden og her giver hun sit syn på de næste 25 år i Værløse Håndboldklub.

**Vil de to klubber Farum og Værløse, der pt. har holdfællesskaber på over halvdelen af klubbens hold, blive lagt sammen til Furesø Håndbold?**

Det var da lidt af et spørgsmål du starter med - det er ikke godt at vide – jeg er jo ikke spåkone. Men jeg kan da sige, at der pt. ikke er nogen planer for en sammenlægning, men jeg vil da godt fortælle lidt om holdfællesskaberne og hvorfor de startede.

For 4-5 år siden stod begge klubber med nogle store problemer og udfordringer – der bestod i at fastholde de ældste ungdomsspillere i klubberne, således at seniorholdene hele tiden kunne få ny energi. Derfor blev Furesø Håndbold startet – og lad mig med det samme slå fast, det har været en stor succes.

Det har bl.a. betydet, at vi kunne tiltrække en række gode trænere til alle vores hold og få stoppet den afgang der var på de ældste ungdomsårgange, så vi nu har en fast tilgang til seniorholdene.

Man kan naturligvis sige, at med den succes det har været med Furesø Håndbold, er det naturligt at tale om at lægge klubberne sammen. Det ligger jo også i tiden at lave sammenlægninger for at gøre det hele mere effektivt og rationelt, og sådan argumenteres der også indenfor foreningslivet. Men her tror jeg lige man skal huske på hvad der er drivkraften – nemlig frivilligheden, som også er en meget stor del her i VHK.

Når man laver frivilligt arbejde så er motivationen som regel det nære engagement. Mange arbejder frivilligt og jeg tror det er fordi at deres børn spiller i klubben eller forbi man selv har spillet. En af vores vigtigste opgaver er at få børn i Værløse og Farum til at spille



Bestyrelsen: Fra ventre: Kirsten Dahl Hæstrup, Nina Swartz, Jesper Hornstrup Dahl, Gitte Hornstrup Dahl, Lone Arildsen, Johnny Paulsen.

håndbold, og det skal ske i deres nærmiljø, hvor der er mennesker, der er engageret i at skabe et godt klubliv.

Men jeg er også ret sikker på at det inden for den nærmeste fremtid bliver nødvendigt at tage stilling til hvilken vej man skal gå som klub. Skal man fastholde traditionerne og selvforståelsen som "den lille klub" eller skal man gå efter at blive en storklub, hvor det især er økonomien der bestemmer hvor langt man kan nå.

**Hvornår ser vi VHK (Furesø) spille Ligahåndbold i Farum Arena?**

Dine spørgsmål er ret skarpe, men det er OK. Jeg kan som sagt ikke se ind i krystalkuglen og sige at om 4 år kommer der en mand/kvinde med en stor pose penge og siger nu skal vi i ligaen. Min personlige holdning, som jeg tror jeg deler med mange af medlemmerne er, at det nok ikke sker lige med det samme. Vi skal i VHK bevare begge ben på jorden og tage udgangspunkt i den økonomi vi har i dag – og den er bestemt ikke til betalt ligahåndbold med alle de udgifter det medfører. Jeg tror at 2. division for vore to seniorhold er det mål vi skal og kan satse på, og så ellers fortsætte det gode samarbejde med

Farum HF omkring Furesø Håndbold, hvor vi hele tiden forsøger at holde fokus på vores egne spillere – og jeg kan da ikke se noget galt i at de to hold kan få Farum Arena som hjemmebane.

Værløse HK har traditionelt været en klub man forlod, hvis man havde ambitioner med sin håndbold. Det er vi stolte af, at man ikke længere behøver. Med mindre man vil afprøve sit talent i klubber, der har hold på ungdomsliganiveau. Vi er faktisk ret glade for at kunne konstatere, at mange af de unge der tager ud for at prøve lykken vender hjem til rødderne meget hurtigt.

Som jeg ser det lige nu må vort mål være at vore ungdomshold spiller med i de bedste rækker samt at vore to seniorhold i løbet af nogle år kan spille sig op i 2. division.

**Hvad mener du er det vigtigste for VHK de næste 25 år?**

Jeg håber at VHK vil bevare de traditioner og værdier, som har kendetegnet klubben gennem tiden. Vi er udfordret af, at de fleste unge flytter fra kommunen, når de flytter hjemmefra. Ligesom som vi er udfordret af, at vi konkurrerer med en masse andre idrætstilbud i kommunen. Men jeg synes nu at mange ting taler til vores fordel. Primært, de mange gode mennesker i klubben, der bærer traditionerne videre. VHK er jo på mange måder en familieklub. Der er rigtig mange familier der er repræsenteret med flere generationer. Det må man ikke glemme, når man begynder at drømme om noget større.

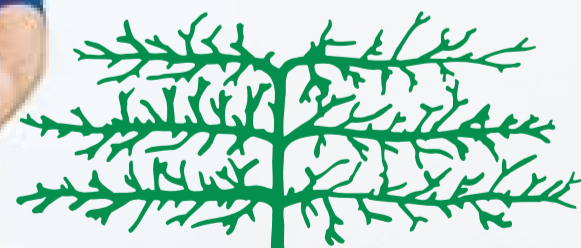
Det er nok ikke nogen overraskelse at den vigtigste ressource i en forening er den tid, som mennesker vil lægge der. Tid er en mangelvare for de fleste, så man skal værne om den. Det er en målsætning for os i bestyrelsen, at folk skal opleve, at den tid de lægger i VHK skal være kvalitetstid. Klubben skal være rammen om gode oplevelser og konstruktive fællesskaber. Det må aldrig blive en sur pligt. Vi kan aldrig betale folk nok får den tid de bruger og derfor skal det ikke kun handle om penge. Jeg tror det er muligt at motivere folk til at lave et frivilligt stykke arbejde uden penge, men det kræver en del fodarbejde.

**Er du fortsat formand om 25 år når VHK kan fejre 100 års jubilæum?**

Bestyrelsesarbejdet i VHK er på frivillig basis og derfor tror jeg ikke på at nogen kan holde til det i en længere årrække. Selvom kontinuitet er vigtig i forhold til at fastholde traditioner og værdier, så er det også vigtigt med tilgang af ny energi for at holde liv i en gammel klub. Derfor tror jeg hverken på, at det er muligt eller tilrådeligt at blive siddende på formandsposten for længe. Udfordringen bliver så om man kan gå fra at være "kaptajn" til at være "matros" på samme skib slutter Gitte af med et smil.



Er du klar til forår?



Den Unge Gartner®

Vi skaber de dejligste haver  
www.dug.as







# Furesø Håndbold en succes

**Både 19-årige Katrine Ledborg og 21-årige Mads Junge er glade for det gode samarbejde der er mellem Værløse og Farum**



Mads Junge og Katrine Ledborg

Foto fra holdfællesskabets start i 2006. Til venstre Lars Køster Svendsen (dåværende formand for Farum HF), i midten Jesper Dahl (herrespiller) og til højre Søren Stau (dåværende formand for Værløse HK).



Af: Per Rasmussen

Da Værløse HK og Farum HF i 2006 besluttede sig for at starte et samarbejde på seniorsiden, var Katrine Ledborg, blot 13 år og havde kun spillet håndbold i et år, mens Mads Junge var 15 år og havde spillet håndbold i to år. Men i dag er de begge blevet seniorer og med på Furesø Håndbolds førstehold.

De to klubber havde begge problemer med at holde på de ældste ungdomsspillere – det ville man gerne stoppe og derfor blev samarbejdet etableret med Furesø Håndbold. Det skulle senere vise sig at være et klogt valg, da mange af de unge siden er blevet i klubben og således har der været en god fødekæde mellem ungdom og senior.

Den første målsætning med Furesø Håndbold var bl.a. at sikre, at "Stigs drenge" årgang 91-92 havde lyst og evner til at fortsætte som seniorspillere på divisionsniveau. Og det må man sige er lykkedes ganske godt, idet Furesø's unge førstehold i dag råder over en stor del af disse to årgange.

Vi har talt med de to unge talentfulde håndboldspillere, der begge giver udtryk for, at det er en stor glæde at spille for Furesø Håndbold selv om de kom fra henholdsvis Farum (Katrine) og Værløse (Mads), og at VHK's, ungdomstræner Stig Jonsson har betydet meget, om ikke alt, for at de er der hvor de er i dag.

### Hvordan startede det hele Katrine?

Jeg startede i Farum som 12-årig, men flyttede allerede året efter til Værløse. Som 2. års ynglinge fik jeg min debut på seniorholdet i 3. division, og i år er jeg så fast inventar på 3. divisionsholdet. Jeg er en af de yngste og det skal man lige vende sig til, men jeg synes nu det går fint, selv om vores resultater ikke er så gode – vi kæmper hårdt i bunden af rækken, og jeg håber vi bliver i division.

Det skal da ikke være nogen hemmelighed, at jeg har større ambitioner end 3. division, og når den talentfulde årgang 95 om et par år kommer op som senior tror jeg på, at vi kan spille os op i rækkerne – det kunne være rigtig sjovt.

### Du siger Stig har betydet alt for dig Mads?

Jeg tror blot der var et enkelt år i min ungdomstid hvor jeg ikke havde Stig Jonsson som træner. Han har simpelthen været min mentor og det jeg kan i dag, kan jeg takke ham. Vi var jo et par store årgange 91-92 og vi er her fortsat som seniorer, og selv om vi ikke alle spiller på førsteholdet, har vi fortsat det gode sammenhold og kammeratskab. 3. divisionsholdet som jeg spiller på nu, ligger i den bedste halvdel og det er jeg godt tilfreds med. Jeg har ikke de samme ambitioner som Katrine, og mener det er fint at være med i 3. division – man skal jo hele tiden huske på, at der også er andet end lige håndbold her i livet.

## Din lokale vinhandler

Hos Søndersø Vin & Gourmet er du sikker på professionel betjening og vejledning, når du skal vælge vine til hverdag og fest eller vingaver til private og virksomheder.

Velkommen i butikken med den personlige betjening!



Søndersø Vin & Gourmet leverer jubilæumsvinen til VHK - en lækker Nero d'Avola fra Sicilien.

## VINSMAGNING

**Fredag 16. marts 2012 kl. 15-21**

**Selskabslokalerne, Kirke Værløsevej 3A, Værløse**

Søndersø Vin & Gourmet inviterer, i samarbejde med Vintjenesten, til eksklusiv vinsmagning, hvor du kan smage på vine fra hele verden – vine som du ikke finder i supermarkedet eller andre detailbutikker! Priser fra ca. kr. 40-400 pr. flaske.

Vi præsenterer vine fra de bedste vindistrikter i Argentina, Australien, Chile, Frankrig, Italien, Spanien, Rumænien, Sydafrika, Tyskland, USA, Østrig m.fl. Øko-vine og biodynamiske vine. Danske vine. Delikatesser o.m.a.

**60 vine og snacks for...**

Tilmelding nødvendig!

**EKSTRA!** Mød også Julie Skipper-Pedersen fra MadamAdamas der præsenterer unik smykkekunst!

**KUN kr. 125,-**

**Kvalitetsvine fra hele verden · Udsøgt rom, whisky og cognac · Vine med egen etiket · Vinsmagninger Specialøl · Kaffe · The · Lakrids · Chokolade · Gourmet-specialiteter · Pesto · Pasta · Olivenolie · o.m.a.**

Søndersø  
Vin & Gourmet



**Åbningstider:**  
Mandag: Lukket  
Tirsdag-onsdag: 15-18  
Torsdag-fredag: 12-18  
Lørdag: 10-14



Gitte Arnsbo Poulsen · Ballerupvej 38 · 3500 Værløse  
Tlf. 2367 9519 · gap@rientavine.dk · www.sondersovinnoggourmet.dk

## LOPPE / KRÆMMERMARKED

**Værløse Håndboldklub afholder  
loppe/kræmmermarked i Værløsehallen**

**LØRDAG DEN 31. MARTS KL. 9-15**

Entré kun 15 kr. for personer over 12 år.

- Kom ind og nyd vores dejlige opvarmede hal
- Kom og gør et godt køb blandt 1.000 vis af ting
- Kom og nyd en kop kaffe/te med hjemmebagt kage
- Kom og besøg Sportscafeen

– prøv vores sunde sandwich

**JA... Kom og få en herlig dag i Værløsehallen**

**Ring og hør om ledige stader**

**hos Kenneth på telefon 40 54 05 40**



Anne Kirchh  
Bymønten 43 · 3500 Værløse  
TLF. 44 47 37 11  
www.annekirchh.dk

Sportigan  
SPORT, SPORT, SPORT



team

Sportscafeen  
Værløsehallen

Acacie





Glade  børn og unge

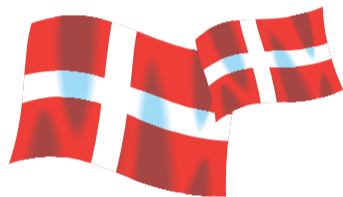






# Den gode oplevelse

Af Morten Stig Christensen  
Generalsekretær  
Dansk Håndbold Forbund



Håndbold Region Øst  
Greveager 9  
2670 Greve  
Tlf.: 4369 3000  
E-mail: hro@dhf.dk  
www.haandbold-ost.dk

## Håndbold Region Øst ønsker Værløse HK tillykke med de 75 år

Håndbold Region Øst vil gerne ønske Værløse Håndbold Klub hjerteligt tillykke med klubbens 75 års jubilæum. Og samtidigt ønske klubben velkommen i gruppen af ældre, veldrevne og livskraftige håndboldforeninger.

Når en forening startes op, sker det ikke alene som følge af et behov, men i mindst lige så stor grad som følge af tilstedeværelsen af den lokale ildsjæl. Ja, i heldige tilfælde er der måske endda flere ildsjæle på samme tid i samme område og med samme brændende lidenskab. Hvorvidt det har været tilfældet for Værløse HK for 75 år siden har Håndbold Region Øst ikke viden om.

Men regionen ved, at skal en forening overleve i 75 år som selvstændig forening, så er det nødvendigt til stadighed at kunne finde og motivere disse lokale ildsjæle. Dette har Værløse HK formået. Endda på en måde, så der er blevet "råd til" også at udlåne nogle af disse ildsjæle til arbejdet på det mere overordnede idrætspolitiske plan "HRØ".

Samtidigt har klubben formået at udvikle sig som tilbud i nærområdet. At tage udfordringen op i forbindelse med kommunesammenlægningen. Bredden er tilgodeset, men eliten er der også plads til. Det er godt at kende sine muligheder og sine begrænsninger, men derfor er det ikke nogen skam at have ambitioner.

De hjertelige lykønskninger fra HRØ skal på dagen også være ledsaget af ønsket om at Værløse HK må opleve stadig at kunne tiltrække og fastholde unge mennesker i lokalområdet. Motivere de unge til at dyrke håndboldsporten til fælles glæde. Og motivere de unge til at fortsætte som trænere og senere ledere og dermed fastholde ildsjæle i foreningslivet.

Med venlig hilsen  
Birger Dahl  
Formand  
Håndbold Region Øst

Njalsgade på Islands Brygge i København summer af forventning. Godt hundrede børn og unge er samlet med forældre for at tage afsked. 14 pragtfulde sommerdage på Borrevejle Vig venter. Med sport, natløb, fællessang og måske også lidt kysseri med de jævnaldrende piger.

Peder Vedelsgade Skole – også kaldet Lille Amagerbro Skole – lægger gymnastiksal til træningen for MK 31's lilleputter. 25 drenge i alderen fra 6 til 12 år nyder gummiskoenes overbevisende flugt henover linoleumsgulvets kvadrater. 1 mål og tre mod tre. Landshold – "here we come"! Rammerne er små – det er drømmene ikke. Vi er højstemte på kanten af det euforiske, når vi kaldes ned fra ribberne til kamp. Håndbold er Gud – det er træneren også.

Intense billeder fra en længst svunden tid. To øjeblikke lagret i en perlerække af vidunderlige billeder fra et langt liv i håndbolden. Et sandt skattekiste af livsbekræftende oplevelser i en lille håndboldforening MK 31 på Amager.

Sandheden er jo, at summen af alle disse oplevelser i vid udstrækning har formet os som mennesker. Vi husker alle meget tydeligt den gode lærer, der fik os sporet ind på inspirerende oplevelser med bøger, musik, matematik eller idræt. Vi husker også den gode træner og ungdomsleder i den lokale håndboldforening, som vi beundrede. Og essensen er jo i bund og grund, at foreningslivet har været et givende overflødhedshorn af oplevelser. Men automatikken mellem forening og oplevelse er ikke mere givet.

Foreningslivet er under voldsomt pres i en verden af unge "shopper", der gennem facebook, twitter og andre sociale medier har sat deres ego på den globale elektroniske dagsorden. Fællesskabet er ikke voldsomt hipt. Men det er oplevelser. I min optik er det nærmest et givet vilkår ved livet, at mennesket stræber efter oplevelse.

Derfor er jeg voldsomt optaget af at gøre oplevelse til den røde tråd i al foreningsarbejde. Spørg den 60-årige dommer, hvorfor han gider fløjte weekend efter weekend. Spørg U8 spilleren, hvorfor hun går til håndbold. Spørg landsholdsspilleren om det samme. Og hvad siger forældrene, der kører taxa mellem hallerne.

Svarene kredser entydigt om oplevelse.

Gennem imponerende 75 år har Værløse håndboldklub været dette overflødhedshorn af oplevelser for så mange. Der er derfor al mulig grund til at kippe med håndboldflaget. Et rungende tillykke – og tak til alle de som har givet så meget gennem 75 år.

Men – der er jo altid et men – hvis foreningslivet igen skal være hipt, så kræver det, at man kommer i øjenhøjde med de unge. At man erkender, at den omgivende verden har ændret sig hurtigere end foreningen. Men også at omdrejningspunktet er at skabe gode oplevelser. Det vilkår har ikke ændret sig!



Birger Dahl  
1976-1978



Peter Balsgaard  
1978-1980



Åge Pedersen  
1980-1982



Ole Spang-Hanssen  
1982-1984



Birger Dahl  
1984-1990



Niels Erik Mathiassen  
1990-1991



Annette Andersen  
1991-1993



Mogens Risvang  
1993-1995



Per Rytter  
1995-1999



Søren Staun  
1999-2006



Gitte Dahl  
2006-



# Glemte aldrig Værløse HK

**Gigi Larsen fik sin håndboldopdragelse i Værløse, vandt DM i 1987 med Rødovre og afleverede sin DM-medalje til Værløse som tak for mange gode år**



Af: Per Rasmussen

At Værløse HK er noget for sig selv giver denne historie et klart billede af. Gigi Larsen startede og sluttede sin håndboldkarriere i Værløse HK – men det blev også til 8 år i Rødovre med hvem hun vandt DM i 1987 – samme år som VHK kunne fejre sit 50-års jubilæum.

### Hvordan startede det egentlig?

Jeg begyndte at spille håndbold i 1967, da jeg var 7 år – vi var ikke så mange, så allerede fra lille blev jeg vandt til at spille med og mod nogle der var meget ældre – men det havde jeg det faktisk fint med, jeg startede som målvogter, men min træner mente der var for meget krudt i mig til at stå på mål, så jeg kom hurtigt ud som markspiller og sådan blev det.

Gigi viste sig hurtigt, at være et talent på en håndboldbane, og allerede som 14-årig blev hun udtaget til Sjælland Håndbold Forbunds udvalgte hold, og som 15-årig debuterede hun på Værløse HK's førstedamehold, da VHK på dette tidspunkt ikke havde nok spillere til et ynglingehold. Og i 1977, blot 17 år blev Gigi udtaget til U-landsholdet, og deltog ved VM i det tidligere Jugoslavien.

### Debut på U-landsholdet, og skiftet til Rødovre hvordan var det?

At blive udtaget til et landshold er altid noget stort og sådan var det også for mig, men jeg var aldrig kommet så langt uden hjælp og støtte fra min træner Ella Hansen som fulgte mig i tykt og tyndt, samt de mange gode ledere der altid har været i VHK, de bakkede mig op på både i klubben og på U-landsholdet, VHK's damer spillede på dette tidspunkt i 3. division og håbet var naturligvis oprykning til 2. division – det skete dog aldrig, og da holdet i 1982 rykkede ud af 3. division, besluttede jeg mig i samråd med Ella og lederne fra VHK, at jeg skulle forsøge mig i en stor klub, for at se hvor langt mit talent kunne række – og det blev så Rødovre der blev min nye klub. Jeg havde 8 gode år i Rødovre hvor jeg både fik min debut på A-landsholdet og vandt DM i 1987, ligesom det også blev til både DM-sølv- og bronzemedaljer.

### Du afleverede din DM-medalje til VHK hvorfor det?

Efter 8 år i Rødovre ville jeg tilbage til min hjerteklub Værløse, det var jo her det hele startede og uden VHK havde jeg nok aldrig vundet et DM eller blevet landsholdsspiller – så jeg havde meget at takke klubben for. Så det var helt naturligt for mig at give klubben min DM-medalje og det skete da VHK i 1987 kunne fejre 50-års jubilæum – her gav jeg medaljen til klubbens daværende formand Birger Dahl.

Efter min tilbagekomst til VHK havde jeg nogle gode år med en del af de spillere som jeg spillede sammen med før jeg gik til Rødovre – det var sjovt og senere blev det til nogle gode år på old-girlsholdet. Men i 2000 sluttede jeg så min karriere der hvor det hele begyndte i VHK – en klub jeg aldrig glemte og som jeg den dag i dag sætter stor pris på – det store arbejde klubben fortsat gør for børn og unge er bare helt unikt.



Gigi Larsen vandt DM medalje i 1987, da hun spillede for Rødovre. Her overrækker hun den til klubbens daværende formand Birger Dahl.

Det var nu ikke kun på håndboldbanen at Gigi Larsen slog sine folder, hun dyrkede også fodbold og basket på eliteplan, og nåede da også at spille på basketlandsholdet, samtidig med at hun spillede på håndboldlandsholdet – det kunne man i 80'erne - det går nok ikke i dag.

Gigi Larsen nåede at spille:  
Håndbold : 8 A-landskampe, 12 –U-landskampe, og 3 Y-landskampe fra 1977-1990.  
Basket: 35 A-landskampe i perioden fra 1976 til 1980  
Gigi Larsen er i dag direktør i verdens største mejerikoncern LACTALIS, der bl.a. producerer den i Danmark meget kendte ost Président.

**fakta ...**



- Ældste aktive damespiller: 60 år
- Yngste aktive pigespiller: 5½ år
- Ældste aktive herrespiller: 63 år
- Yngste aktive drengespiller: 6½ år



## HYGG OM VENNERNE ...MED ET LÆKKERT OSTEBORD

Vi anbefaler:



Mild og cremet fransk brie



Den ægte italienske gorgonzola



Cremet og delikat rødkitost



Prima Donna med unik og fyldig smag



PassionFOROST.DK





**Den nu 80-årige Jens Pedersen har tilbragt mere end halvdelen af sit liv i Værløsehallen**



## Et liv i Værløsehallen

Af: Per Rasmussen

**Du har både været håndboldspiller, formand for VHK og sidst men ikke mindst halinspektør igennem en årrække – hvordan startede det hele?**

Ildræt har altid betydet meget for mig, og i starten af 60'erne da jeg kom til Værløse, begyndte jeg at spille håndbold i VHK. Nogle af mine venner fortalte, at VHK var en god klub og man havde et godt sammenhold. Jeg kom ret hurtigt på klubbens førstehold, og kunne nu med egne øjne konstatere at det var en rigtig beslutning – fantastisk sammenhold, og med mange sociale stævner, hvor vi rigtig blev rystet sammen. Jeg blev glad for klubben og var så småt begyndt at hjælpe til rundt omkring. I slutningen af 60'erne kom klubben og spurgte om jeg ikke ville være formand. Jeg sagde bare ja, naturligvis ville jeg hjælpe hvis man ønskede det.

**Hvornår blev du inspektør for Værløsehallen og hvordan var det?**

Det gjorde jeg i 1982, hvor de første planer blev lagt til den store udvidelse af Værløsehallerne, der ud over håndboldhallen nu kom til at bestå af to badmintonhaller og en tennishal, meget stort i så lille en by som Værløse. Det var sjovt at være med til og i 1985 stod det hele så færdigt.

**Jeg har hørt at du var en streng inspektør og mange børn var bange for dig – er det korrekt?**

Det synes jeg nu ikke jeg var, men når så mange mennesker hver dag bruger hallerne er det jo naturligt at der er nogle retningslinjer for hvad man må og ikke må. Og her kan det da godt være jeg af og til var lidt stram i masken og skældte ud, men det er kun sket når reglerne ikke blev overholdt, og Værløsehallerne skulle jo gerne kunne bruges i mange år, så orden var vigtigt for mig. Jeg føler selv jeg har haft et rigtig godt forhold til alle brugerne, og specielt håndboldfolket som jeg, selv om jeg var inspektør, jo var en del af.

Mit liv i Værløsehallen og mit medlemskab af håndboldklubben er noget jeg hver dag tænker tilbage på som en dejlig periode – så jeg vil ønske klubben et stort tillykke med de 75 år og håber alt godt for dem i fremtiden – der er nu noget specielt ved den klub.

## Værløse Håndboldklub starter håndboldfitness

Her i jubilæums året starter klubben en ny aktivitet. Navnet er Håndboldfitness – en aktivitet som Danmarks Idræts Forbund og Dansk Håndbold Forbund lancerede i 2011. Hvad er det? Og hvem kan deltage?

Håndboldfitness er en aktivitet, hvor det selvfølgelig er motionen i forskellige afskygninger, der er i højsædet, med kravet om, at det skal være sjovt og motiverende. Men det giver os også mulighed for at sætte fokus på sundhed og fælles sociale aktiviteter af forskellig slags.

Som udgangspunkt består Håndboldfitness af 3 elementer. Løbetræning, fysisk træning og endelig forskellige former for boldspil.

Løbetræningen kan foregå med forskellige varianter, som både kan foregå inde som ude. Den fysiske træning er ikke et spørgsmål om store muskler, men består af en masse øvelser med både udholdenhed og intervaltræning. Boldspillet drejer sig mest om bevægelser og hurtigheds træning.

Men frem for alt, der er ingen krav til alder, træningstilstand eller boldøje. Det drejer sig først og fremmest om at motionere på en sjov måde med mulighed for socialt fællesskab og netværk.

Træningen vil i opstarten foregå lørdag formiddag i Værløsehallen og have en varighed af op til 1½ time. Der vil på alle lektioner være instruktører til stede.

Derfor se godt efter i Furesø Avis med opstartsdato i løbet af september måned.



## Kort om VHK fra 1937 – 2012

### 1937

V.G.I.F starter en håndboldafdeling i Værløse med træning og kampe udendørs.

### 40'erne

VHK bliver optaget i Sjællands Håndboldforbund og Værløselejrens sal ligger gulv til de første træningstider indendørs.

### 50'erne

VHK deltager for første gang i en indendørsturnering.

### 60'erne

VHK tilmelder de første ungdomshold til en turnering og sammen med andre idrætsgrene flytter håndbolden delvist ind i Værløsehallen.

### 70'erne

VHK bliver en selvstændig klub med egne udvalg og der starter håndbold for børn på 6-10 år.

### 80'erne

Med de nye haller kan VHK samle alle hold i Værløse hallen – både til træning og kampe.

### 90'erne

VHK er vært ved DM for U14 drenge og antallet af hold i Oldies turneringen stiger.

### 00'erne

Under navnet Furesø Håndbold tilbyder VHK og FHF håndbold til U16, U18 og senior spillere.

### 2012

VHK kan fejre 75 års jubilæum og er en af de ældste klubber på Sjælland.

TØMRERFIRMAET  
*Børge Nissen* aps

v/Peter Rutkjær

- Tømrer- og snedkerarbejde
- Spec. forsikringskader
- Udtørring efter vandskader

48 18 85 21

Åsevej 10

Røglevej 166

22 17 85 21

3500 Værløse

3540 Lyngø

[www.toemrer-nissen.dk](http://www.toemrer-nissen.dk)

byg  
garanti  
[www.byggaranti.dk](http://www.byggaranti.dk)



Værløse Håndboldklub  
indkalder til

**GENERALFORSAMLING**

mandag den 16. april 2012 kl. 19.00  
i Værløsehallerne

Forslag til dagsordenen skal være bestyrelsen  
i hænde senest den 26. marts 2012.

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen

[www.vaerloeshkh.dk](http://www.vaerloeshkh.dk)

# Anne Kirchh

Bymidten 43 · 3500 Værløse

TLF. 44 47 37 11

[www.annekirchh.dk](http://www.annekirchh.dk)

### fakta ...

Turneringshold 1937: 10  
Turneringshold 1987: 25  
Turneringshold 2012: 30

Hold i 1937: 10 senior  
Hold i 1987: 10 senior  
og 15 børn & unge  
Hold i 2012: 4 senior,  
19 børn & unge og 7 oldies







har 75 års jubilæum!

Og det skal fejres!

**Vi holder en kæmpe 75 års Jubilæumsfest**  
**Lørdag den 21. april 2012 kl. 18.00 i Værløse hallen.**

*I en festklædt Værløse hal vil der blive serveret en flot jubilæums menu med kaffe og petit four. Efterfølgende er der dans til både live musik og DJ. Drikkevare tilkøbes i den velassorterede bar.*

*Prisen for at være med til at fejre håndboldklubbens jubilæum er kr. 250,-. Du kan tilmelde dig ved at indbetale beløbet på konto 2310 5499514524. Husk at skrive "Fest" samt evt. årgang hvis du/I er spiller/tidligere spiller i tekstfeltet. Medbring kvittering som indgangsbillet.*

*Der vil også være mulighed for at tilmelde sig på forskellige tidspunkter i Værløse hallen.  
 Se mere info på: [www.facebook.com/VHKjubilaeum2012](http://www.facebook.com/VHKjubilaeum2012)*

*Tilmeldingsfrist er søndag den 8. april 2012.*

**KOM OG VÆR MED TIL AT FEJRE KLUBBEN. MØD DINE GAMLE HOLD-KAMMERATER OG DERES MÆND OG KONER. FÅ EN SNAK OM HVORDAN DET GÅR MED KLUBBEN NU OG HØR HVORDAN DET GIK FØR.**

*Vi glæder os til at se jer alle!*

# Sikkert i mål



**Ring for en gratis og uforpligtende salgsvurdering på tlf. 4022 8100**



**Jesper Faurholm**

*Indehaver*

Statsaut.  
ejendomsmægler  
Cand. jur.



**Eller send mig en mail på [jnf@nybolig.dk](mailto:jnf@nybolig.dk)**



# VHK 75 års jubilæum

Vi ønsker VHK stort tillykke med 75 års jubilæum

Tilbuddene gælder til og med d. 20/3 eller så længe lager haves.

VHK Klub dragt  
inkl. tryk

Vejl.

**JUBI PRIS**

Junior str. .. 450,- ..... **300,-**

Voksen str. .. 550,- ..... **400,-**



**SUPER  
TILBUD**

M24 Tee/Shorts sæt  
ass. farver  
Frit valg. Før op til 600,-  
1 sæt ..... **200,-**  
2 sæt ..... **350,-**



**SPAR  
150,-**

**SPAR  
130,-**



Håndbold  
før 300,-

Jubipris **170,-**



**SUPER  
TILBUD**

M24 dragt  
ass. Farver  
Frit valg. Før op til 600,-  
1 sæt ..... **250,-**  
2 sæt ..... **400,-**



**Køb alle  
3 dele  
for kun  
400,-**

Sportstaske

Vejl.

**JUBIPRIS**

Str. S .... 250,- ..... **150,-**

Str. M .... 300,- ..... **200,-**

**SPAR  
100,-**



Hummel  
3 pak sok  
Ta' 4 pakker  
for kun  
**100,-**



Sportigan

**GØR DIN KROP  
EN TJENESTE**

Vejl.

**JUBI PRIS**

Hummel Tee .....  
Junior str. .. 200,- ..... **125,-**  
Voksen str. .. 250,- ..... **125,-**

Hummel Sweat  
Junior str. .. 300,- ..... **200,-**  
Voksen str. .. 400,- ..... **200,-**

Hummel Jogging Buks  
Junior str. .. 250,- ..... **200,-**  
Voksen str. .. 300,- ..... **200,-**