

Trojka *Nyt*

KLUBBLAD FOR I.F. TROJKA • NR. 2 • MAJ 2020 • 41. ÅRGANG





Få et OK Benzinkort og støt IF Trojka hver gang du tanker

Få et OK Benzinkort med en sponsoraftale, så støtter du IF Trojka med 6 øre, hver gang du tanker benzin eller diesel. Det koster dig ikke ekstra – OK betaler hele beløbet.

Støt klubben med el fra OK

Med et OK Benzinkort med en sponsoraftale kan du ved også at få el fordoble din støtte fra 6 øre til 12 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Støt klubben med OK Mobil

Du kan også forhøje støtten med OK Mobil. Vælg den OK Mobil-pakke, der passer dig bedst. Så støtter OK med ekstra 6 øre pr. abonnement for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Bestil et OK Benzinkort med sponsoraftale på www.ok.dk.

OK

HOVEDBESTYRELSEN:		
Formand: Marianne Damsgaard	Tlf.: 28 95 10 89	Mail: mariannend.64@gmail.com
Næstformand: Michael Svendsen	Tlf.: 53 56 36 56	Mail: mich199182@gmail.com
Kasserer: Pia Veng Ramsdal	Tlf. 40 79 09 96	Mail: piaramsdal@yahoo.dk
Bogføring / kontingent: Lise Koch Nielsen	Tlf.: 40 17 74 71	Mail: lisekochnielsen@hotmail.com
Sekretær: Julie Østergaard	Tlf. 42 33 94 35	Mail: juliesofieskovoestergaard@outlook.dk
Medlem: Keld Lannig		Mail: keldlannig@hotmail.com
Medlem: Lars Munkholm		

NYT FRA HOVEDBESTYRELSEN

Trojka - idræt i fællesskab.

Et fællesskab vi skal bevare, også hver for sig.

Det må jo være vores motto i den her mærkelige tid. Det er virkelig sært at være formand for en idrætssklub, der ligger helt inaktiv hen, og har gjort det siden statsministerens lockdown d.11.marts.

Vi skulle jo have deltaget i projekt "Sund By 2020" for fuld skrue med diverse arrangementer med, forhåbentlig, mange deltagere.

Alle indendørs idrætter fik ikke sluttet deres sæson af, og de udendørs kom næsten ikke igang.

Soppefesten er selvfølgelig, og desværre, blevet aflyst, og vores hverdag er blevet ændret rigtig meget for os alle sammen.

DGI og Dansk Idrætsforbund opfordrer os til at aflyse alle indendørs og udendørs aktiviteter foreløbig frem til d.10.maj. Det følger vi selvfølgelig, da vi har et ansvar i forhold til vores udøvere og deres familier.

Der vil være en del medlemmer af IF Trojka, som ikke har fået fuld valuta for deres kontingent her i foråret, men vi håber ikke at skulle ud i tilbagebetaling. Dels fordi det vil være bøvlet rent administrativt, dels fordi vi ikke er forpligtet til det. Selvom vi har færre udgifter pga. at der ingen aktiviteter er, så har vi altså slet ingen indtægter. STV kan ikke afholde arrangementer, bankospil og soppefest er aflyst, og det er jo nogle væsentlige tilskud til foreningens drift, der forsvinder her. Så vi håber på velvilje og solidaritet fra medlemmernes side.

Hvornår vi kommer igang igen, kan vi jo i sagens natur ikke svare på, men jeg kan godt frygte, at vi ender på den anden side af sommerferien, før al idræt er oppe at køre igen, men jeg håber det ikke. Meget afhænger jo af folks adfærd i forhold til de forholdsregler myndighederne har udstukket. Vi må håbe på det bedste.

Når der engang er styr på Corona-virus, så lægger vi gerne stadion til en fælles hyggedag for alle, der har lyst. Fællesspisning, fælles leg og hygge. I Hammershøj og

omegn er vi gode til fællesskaber; dem skal vi værne om og bevare. Også selvom vi skal gøre det hver for sig i skrivende stund.

I Trojka glæder vi os rigtig meget til at se jer igen.

På HB's vegne

Marianne Damsgaard

ÅRETS TROJKANER

blev Lars Munkholm, som blev hædret for lang og tro tjeneste i fodboldudvalget. Tak til Lars for den flotte indsats.

Da Lars ikke var til den årlige generalforsamling, fik han overrakt pokal mm. på "Sund By's" gåtur i og omkring Hvidding.

Lars er i stedet valgt ind i IF Trojkas hovedbestyrelse, hvor han udelukkende skal arbejde med det nye projekt mht. hal- og svømmebad.



MOBIL BETON APS

KVALITETSBETON TIL TIDEN



Døstrupvej 161 • 9500 Hobro

Tlf: 30 86 96 70 • www.mobilbeton.dk

Vælg Vaillant hos OJ Plusvarme!

Effektive varmepumper med
10 års garanti på kompressoren.



Tænk grønt - Udnyt energien fra jorden og luften til opvarmning af din bolig

Vaillants geoTHERM jord- og luft/vand-varmepumper, er nogle af markedets mest effektive varme anlæg - med A-mærkede pumper naturligvis. Vælger du Vaillants luft/vand-varmepumpe får du tilmed en nærmest lydløs udedel.

Kontakt os for et gratis og uforpligtende tilbud!

■ Gaskedler ■ Solvarme ■ Varmepumper

Fordi  **Vaillant** har fremtidens varme.



MILJØRIGTIG
JORD- OG LUFTVARME

Bakkevej 32 - 8830 Tjele
Tlf.: 8727 6060 - 2321 8396
ole@ojplusvarme.dk

GENERALFORSAMLING I IF TROJKA

En talstærk skare (rekord) var mødt til årets generalforsamling, som blev afholdt i Hammershøj Hallen. Her kommer en del af referatet.

Formandens beretning:

På en generalforsamling tager vi et kig på året der er gået, og kigger fremad. Medlemsantallet i Trojka er stabilt, i 2019 har der været 472, deltagere i de forskellige idrætsgrene, hvoraf en del er gengangere i f.eks. håndbold og fitness. Det er vist hvad vi kan forvente.

De forskellige idrætsgrene fungerer rigtig godt, og indimellem dukker der nye ideer op, som forsøges. Noget dur, andet gør ikke.

I det forgangne år har der været "fred på bagsmækken". I hovedbestyrelsen har vi ikke skullet bruge tid på at "slukke ildebrande", men har kunnet bruge vores tid på fornuftige ting. Vi har fået udskiftet døre og vinduer, og vi er ret tilfredse med resultatet. Det ser faktisk mega godt ud! Rækværket omkring terrassen var pilrådent, så det fik vi også skiftet. Det mangler bare lige at blive malet nu.

Når vi er ved renovering, så fik vi i i foråret tilbud på udskiftning af tag, samt isolering på loftet. Vi søgte herefter Viborg Idrætsråds pulje til klubhusforbedringer. Jeg rykkede for et svar et par gange, og glædeligvis, så fik vi i november svar fra Idrætsrådet, at de ville yde 73% tilskud til udskiftning af taget/isolering. Vi har haft byggemøde, og arbejdet forventes igangsat snarest. Der bliver et issue med at få tømt loftet, sorteret i tingene og midlertidig opmagasinering af tingene. Vi skal også selv bortskaffe de gamle tagplader, men det har vi en klar forventning om, at vi kan få gjort af frivillighedens vej. Det vil vi spørge om hjælp til på et tidspunkt.

Til julfest fik vi økonomiske gaver af Viborg Kommune, samt fra STV. Der skal vi have indkøbt et nyt stadionur. Sidste år nævnte jeg, at vores legeplads sang på sidste vers. Vi har fået lavet et projekt (indhentet 2 tilbud), som bl.a. involverer en bålhytte, gynger, klatretårn osv. Vi har brugt tid sammen med en fundraiser, og har søgt nogle forskellige steder.

Vi har deltaget i en møderække med de andre foreninger i byen, hvor projekt "Sund By 2020" er blevet sat i søen. Et projekt, der allerede kører derud af. I løbet af 2020 kommer der til at ske rigtig mange spændende ting, så vi alle i Landsbyklyngen Tjele Øst får mulighed for at blive sundere. Hvad enten det nu er fysisk, psykisk eller socialt.

2019 har jo stået i jubilæumstegn. 50 år er gået siden man blev enig om at danne IF Trojka af de små foreninger

her omkring. De første 50 år er blevet fejret på forskellig vis: f.eks. håndboldstævne, fodboldstævne, slogankonkurrence (Idræt i fællesskab), kåring af et 3. æresmedlem og sidst, men ikke mindst med afholdelse af vores jubilæumsfest. Der deltog ca. 230 personer, bl.a. også mange tidligere medlemmer og bestyrelsesmedlemmer. Det synes jeg er et bevis på, at tiden i IF Trojka og klubånden er noget man tager med sig.

Det sidste nye er, som I måske har læst i Trojka Nyt, at vi skifter bankforbindelse. Vi har brugt Andelskassen i mange år, og de har sponsoreret os i mange år. Beløbet har været støt faldende, men de sidste 3-4 år har de kun givet os 10 000 kr. pr. år. Bande-reklamer, reklamer i hal og i Trojka Nyt, og så har de vel også stået på noget af spilletøjet stadigvæk. Beløbet har jo været peanuts for dem, men de ville ikke

engang betale for det ¾ år de egentlig skyldte for 2019. Og det endda i et år, hvor de kom ud med rekordoverskud! Det blev STV og HB enige om, at det var nødt til at have den konsekvens, at vi skifter bank. Men jeg synes det er sørgeligt, at Andelskassen ikke vil støtte den klub, der ligger i den by de har deres hovedkvarter.

Det betyder noget at være med i et fællesskab som vores. Jeg tror det er en meget vigtig ting for mennesker, at føle man hører til, at der er nogle, der regner med en. At man har nogle kompetencer, der kan bruges, og andre sætter pris på. At være med i en breddeklub som vores, betyder ikke at man nødvendigvis skal kunne løbe urtigst, score flest mål eller vinde flest badmintonkampe. Selvfølgelig er det fedt at vinde engang imellem, men kammeratskabet og samværet med andre er super vigtigt. Hele livet igennem skal man jo agere i flere forskellige former for fællesskaber. Det er vi med til at lægge en grobund for, at man kan.

Derfor glæder det mig, at det lige nu tilsyneladende ikke er helt så svært at tiltrække nye medlemmer til nogle af vores udvalg, som det har været. Måske har etablering af vores Landsbyklynge været med til at involvere tilflyttere, og deraf måske større opmærksomhed om alle de arrangementer og tiltag, der foregår rundt om i vores del af Viborg Kommune. Vi kommer heller ikke udenom, at direkte kontakt til Idrætsrådet og diverse politikere har været og er en del af vejen frem. Lobbyarbejde er nok kommet for at blive. Vi skal selv gøre opmærksomme på os, vore behov og kompetencer, for koncentrationen af opmærksomhed i kommunen ligger på Nytorv og omkringliggende gader i Viborg.

Vi får god brug for kommunen og kommunens penge ikke mindst, når halprojektet bliver genoplivet. Svømmebadet trænger jo voldsomt til en renovering og badets



Hammershøj Blomstercenter

www.hammershoejblomster.dk

v/Erik Andersen · Viborgvej 60 · 8830 Tjele

Tlf. 86 45 14 76



**HAMMERSHØJ SMEDE- &
MASKINFORRETNING ApS**

**LLAAS
CASE III
SERVICE**

K. TRANKJÆR

Tindbækvej 4 · 8830 Tjele
www.hammershoj.dk · Tlf. 8645 1029



**Vi holder
boldene i
luften**

REVIMIDT

GODKENDT REVISIONSPARTNERSELSKAB

Michael Kirkebæk Andreasen
Dennis Damborg Jensen
Steen Kristensen
Tonny Harvej

Niels Brocks Gade 12,2 · 8900 Randers
Tlf. 86 46 12 44 • www.revi-midt.dk

HAMMERSHØJ AUTOOPHUG



**Åbningstider:
man-fre 8.00-16.30**

Vi har altid mere end 100 000 gode,
brugte reservedele på lager!
Kig ud eller ring!

**Genbrug + kvalitet +
prisbevidsthed = sund fornuft!**

Nørbækvej 17-21 · Hammershøj · 8830 Tjele
Tlf. 8645 1666 · Fax. 8646 1185

E-mail hammershoej@autodatalager.dk

www.hammershoj-autoophug.dk

bestyrelse har et meget flot projekt i støbeskeen. Vi var til møde med dem for et stykke tid siden, hvor de fremlagde deres tanker og ideer, og vi er selvfølgelig med fra IF Trojka.

Jeg vil gerne opfordre til, at I bruger Trojka Nyt. Det udkommer ganske vist kun 3 gange om året, men det kommer til gengæld ud til alle hustande, takket være spejderne, som deler det ud. Det er en god reklame for os, så benyt det. En stor tak til Dorte Remmevad og Dorte Thomassen, som sørger for at bladet bliver lavet. De rykker os ikke i ørerne, så I skal altså selv være ansvarlige for, at jeres ting kommer ind til tiden. Desuden vil det være godt, om I vil benytte vores facebookgruppe/-side. Både til info om kommende arrangementer, kampe osv., men også til at oplyse om resultater mm. Gerne ledsaget af billeder. Det giver blikfang og skaber fællesskabsfølelse.”

Gert Liengaard fra svømmebadet fremlagde herefter ideer til det spirende nye, projekt om renovering af svømmebad, haltilbygning mm.

Herefter fremlagde formanden regnskabet, som blev godkendt uden bemærkninger. Formandens beretning blev også godkendt.

De enkelte udvalg aflagde beretning om, hvad man har arbejdet med og hvilke planer der er for fremtiden.

Valg til bestyrelsen:

Marianne Damsgaard blev genvalgt til formandsposten. Michael Svendsen blev genvalgt til hovedbestyrelsen Trine Jørgensen og Birgith Andersen ønskede ikke genvalg; Pia Veng Ramsdal og Julie Østergaard og Lars Munkholm blev valgt til hovedbestyrelsen.

Underudvalgsformænd:

Badminton: Jesper Pedersen

Banko: Hardy Hald

Cykling: Carsten Poulsen

Fitness: Hanne Hendriksen

Floorball: Dorthe Libach

Fodbold: Linda Nørgaard

Gymnastik: Rikke Madsen

Håndbold: står uden formand, men der kommer én snarest.

Volleyball: Claus Meldgaard

Valg af revisor:

Anton Lade Nielsen ønskede ikke genvalg; valg blev Luna Hviid Jensen.

Årets Trojkaner:

Lars Munkholm

Æresmedlem 2020:

Christen Møller.



BANERÆS

I det tidlige forår var vi igen udsat for, at en person kørte på vores træningsbane. Denne gang i bil, med store spor i banen til følge.

Banen har jo været meget våd i det tidlige forår, og fodboldspillerne har ikke kunnet bruge den.

Sagen er blevet meldt til politiet, men vi har senere indgået forlig med vedkommende, så der betales det meste af det reparationen vil koste.

Mvh Marianne





Dalsgaards Autoteknik – lad os servicere din bil!

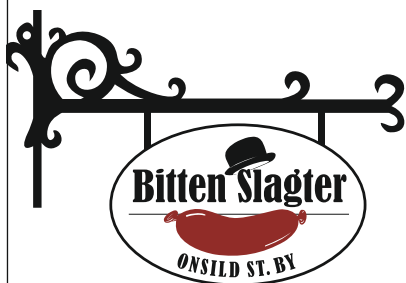


Dalsgaards Autoteknik har altid lagt stor vægt på kvalitet, høj service og kundepleje. Alle medarbejdere hos Dalsgaards Autoteknik er professionelle og veluddannede mekanikere med mange års erfaring.

Dalsgaards Autoteknik

Vorningvej 7, Hammershøj • 8830 Tjele
Tlf.: 86 45 10 78 • www.dalsgaardsautoteknik.dk

For everything your car needs.



Kvalitetskød, pålæg, pølser og mad ud af huset.
Besøg os i butikken i Onsild st. by:
Tirs-fre: 8.00-17.30 Lør: 8.00-13.00

2241 8565
www.bittenslagter.dk



Viborg Landevej 41, Onsild St. by • 9500 Hobro • bittenslagter@mail.dk

Hammershøj Blíkkenslageri

v/ Gert Mouritsen

Hviddingvej 14
Hammershøj • 8830 Tjele
Tlf. 86 45 19 92 • Biltlf. 40 98 43 38

Alt i **zink-**
og **skiferdækning**

Nyt såvel som
reparationer

VORES SPONSORER I IF TROJKA

IF Trojka har vi heldigvis mange sponsorer. Sponsorer inden for stort set alle grene af erhvervslivet. Vi kan jo slet ikke takke nok for den støtte vi får, både igennem annoncer i Trojka Nyt, skilte i hal og på stadion, beredvillig støtte til Soppfesten, banko, gaver til diverse arrangementer osv.

Det er en gavmildhed, som vi forsøger at give lidt igen af når vi vælger bankforbindelse, når vi bestiller sportstøj og rekvisitter, når vi skal have lavet noget på klubhus, stadion eller når der skal leveres mad til arrangementer, fester osv.

Vi er meget taknemmelige for at have trofaste støtter blandt det lokale erhvervsliv; en støtte, der gør det muligt fortsat at have den brede palet af idræts tilbud til børn, unge og ældre.

En del af erhvervslivet har haft en lidt hård tid her i foråret under Corona-viruspandemien. Derfor vil vi gerne opfordre til, at I tænker over at handle lokalt og støtter vores lokale sponsorer. Det fortjener de!

Med venlig hilsen
hovedbestyrelsen i IF Trojka.



BANKOUDVALGET

BANKOUDVALGET:

Formand: Hardy Hald	Tlf.: 86 45 14 75 / 24 75 19 50	Mail: hardyhald@hotmail.com
Kasserer: Leo Christensen	Tlf.: 40 11 66 73	Mail: leochristensen@c.dk

TRØJESPONSORER FOR BANKO

Rytters Auto, Autopartner, Hammershøj
Dagli'Brugsen, Hammershøj



BANKOSPIL

i Hammershøj forsamlingshus
Hver torsdag kl. 19.00

GEVINSTER FOR CA. 13.000 kr.

på 32 spil.

SPIL:

Superbanko – Terningespil
København – Puljespillet
Pausebanko – JackPot

Rækkegevinster:

Gavekort til Dagli'Brugsen på 50 kr.

3 gratis tavler

Vin

Følg os på Facebook Banko, Hammershøj
og iftrojka.dk



Støt vore annoncører – de støtter Trojka

MOBILFRISØR

v/Susan Mørk
Tlf. 29 40 39 33

Ørum Fysioterapi & Træningscenter

Individuel træning • Holdtræning • Rådgivning
Sundhedstjek • Undersøgelse • Behandling
Gode adgangsforhold for kørestolsbrugere.



Tlf. 86 65 29 19

Østergade 32B, Ørum · 8830 Tjele
E-mail: info@orumfys.dk
Fax 86 65 39 19



Tandlægerne i Tjele v/ Morten Olesen

Ørum afdeling:
Rådhus Allé 9,
Ørum
8830 Tjele
Tlf. 86 65 29 55

Hammershøj afdeling:
Stadionvej 1,
Hammershøj
8830 Tjele
Tlf. 86 45 15 04



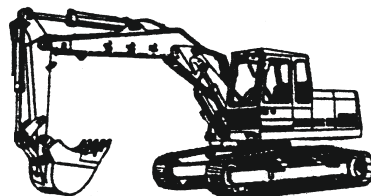
E-mail: tjeletand@tjeletand.dk

Nedbrydning og knusning

– alt entreprenørarbejde udføres



JOHNNY SKAMRIIS
23 23 18 20



www.johnnyskamriis.dk • Viborgvej 50 • 8830 Tjele • Privat tlf. 86 45 19 20
E-mail: info@johnnyskamriis.dk

SUND BY

2020 var begyndelse på projektet "Sund by", hvilket har givet anledning til mange spændende foredrag og tiltag. Desværre er projektet og flere tiltag blevet bremset af COVID-19, ligesom det meste af Danmark har været lukket ned i en længere periode. For at arbejde lidt videre på teamet "Sund by" får I her de officielle kostråd og nogle rådertil.

Først skal vi huske, at sundhed ikke kun opfattes som den fysiske sundhed, men det handler også om den mentale sundhed. Derved er der ikke noget, der er så skridt, at det ikke er godt for noget andet. Men skal vi tage fat i de officielle kostråd er der de 10 kostråd, det er dem, jeg, som klinisk diætist, baserer de fleste af mine anbefalinger. Det er meget individuelt, hvor man skal starte med at træde ind, men mit bedste råd til jer, er at tage et skridt ad gangen. Vælg hvilket område I vil indarbejde i jeres hverdag og først, når det er blevet en fast del af hverdagen, tager I næste skridt. Ingen kan overskue at ændre hele deres livsstil på en gang. De 10 kostråd er (som vist på billedet på næste side);

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv er baseret på det faktum, at når du spiser varieret får du alle de næringsstoffer, du har brug for, det vil sige både proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer, mineraler m.m. Spis ikke for meget hænger sammen med det faktum, at når man spiser for meget, får man for mange kalorier (energien i maden) og derved stiger vægten. I den forbindelse kan vi tage fat i de forskellige trends, der har været igennem tiden; HFLC, fedtforskrækkelse, højt proteinindtag m.fl. Det handler altså ikke om fedt, kulhydrat eller andet feder, men mængderne. Der skal være balance mellem forbrændingen og kalorieindtaget. Vær fysisk aktiv handler både om at kroppen har godt af motion, men også for at skabe balance mellem forbrændingen og kalorieindtag, da fysisk aktivitet øger forbrændingen en lille smule.

Spis frugt og mange grøntsager handler om det faktum, at frugt og grøntsager indeholder mange fibre, vitaminer og mineraler, som kroppen skal bruge for at fungere, her er frugt og grønt den bedste kilde hertil. Samtidig er grøntsager en god kilde til mæthed for lidt kalorier og har en forebyggende effekt på flere livsstilssygdomme, såsom diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Anbefalingen lyder på 600 g frugt og grøntsager, hvor minimum 300 g skal være grøntsager.

Spis mere fisk er et punkt, vi dansker nærmere os anbefalingen, men vi kan blive bedre til at spise lidt mere fisk,

derfor rådet. Anbefalingen lyder på 350 g, hvoraf 200 g skal være fed fisk (Fed fisk er fx makrel, sild, laks m.fl.). Det kan opnås ved 1-2 aftener pr uge med fisk og derudover 4-6 halve rugbrød til middag. Folk, der spiser fisk, har en mindre risiko for hjerte-kar-sygdomme.

Vælg fuldkorn er vigtig, da fuldkorn mætter godt, er god for fordøjelsen og forebygger livsstilssygdomme. Fuldkorn indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler. For at få den gode effekt, som fuldkorn kan bidrage med, anbefales det at indtage 75 g fuldkorn om dagen, det svarer fx til 2 dl havregryn og en skive fuldkornsrugbrød. Sørg desuden for altid at vælge produkter med fuldkornslogoet på (Se billede), det er fx fuldkornspasta og -ris.

Vælg magert kød og kødpålæg er efterhånden kendt for de fleste og nøglehulsmærket (se billedet) er også ved at være godt kendt. Man kan ved at vælge mere fedtfattigt spare mange kalorier, hvilket kan være godt, nu når kød er god til kilder såsom proteiner, mineraler og jern, hvilket kroppen selvfølgelig har brug for. Selvom man vælger den magre variant, skal man stadig holde sig indenfor anbefalingen på 500 g rødt og forarbejdet kød om ugen – Rødt kød er kød fra 4-benet dyr. Denne anbefaling er baseret på en øgede risiko for nogle kræfttyper ved stort kødindtag. 500 g kød svarer til 2-3 middage, samt lidt kødpålæg.

Spis mindre mættet fedt hænger i mindre grad sammen med anbefalingen omkring at vælge magert kød og kødpålæg, i denne anbefaling kommer vi blot længere



Nøglehulsmærket
Kilde: Altomkosten.dk

Fuldkornslogoet
Kilde:
Altomkosten.dk



KLIP NO 19

Tlf. 86 45 12 05

Viborgvej 19A · Hammershøj
Man.-fre. kl. 9.00-17.30

Al gravearbejde

udføres med 21 tons gravemaskine.

Nedbrydning af stalde, huse m.m. • Sortering af affald
Optrækning af rødde • Oprensning af vandløb ect.

VIKARSERVICE – MASKINUDLEJNING

Liva Trucking ApS

v/ Jens Hytting
Nørbækvej 25 · 8830 Tjele
Mobil 4074 2466



**Tømrer- og snedkerarbejde udføres!
Vinduer og døre fremstilles**

B. T. MOLLERUP
TØMRER- & SNEDKERFORRETNING
v/ Bjarne Thomsen

Østergade 69 · 8830 Tjele
Tlf. 86 45 10 26 · 40 44 77 52



MURERFIRMAET

Niels Lade Overgaard

MOLLERUP

8830 TJELE · TLF. 51 87 20 70

**Danmarks
største betonpumpe
– 58 m rækkevidde!**

**Alt indenfor beton og betonpumpning
med rækkevidde fra 24 mtr. til 58 mtr.**

Midtjysk Betonpumpning ApS

Kontakt tlf. 86 644 744 og hør nærmere
www.midtjyskbetonpumpning.dk



ud omkring de forskellige fødevarergrupper. Vi skal være bedre til at tænke over, hvor vi får vores fedt fra. Det mættede fedt kommer fra animalske produkter, hvorimod det umættede fedt kommer fra vegetabiliske produkter – det kan også deles op i, hvor fast det er ved stuetemperatur, det mættede fedt er fast ved stuetemperatur og det vegetabiliske fedt er flydende ved stuetemperatur. Tænk derfor over, hvilken fedtstof du bruger til madlavning, brug gerne oliven- eller rapsolie. Man skal overveje sit fedtvalg, da mættet fedt kan øge risikoen for livsstils sygdomme.

Vælg magre mejeriprodukter er igen forbundet med anbefalingerne omkring fedt, denne gang i mælkeprodukter. Mejeriprodukter indeholder ligesom kød vigtige næringsstoffer, hvor bl.a. det er en af vores bedste kilder til calcium og B-12-vitaminer. Vælg skummet-, mini- og kærnemælk, vælg surmælksprodukter med max 1,5 % fedt og oste med max 17 % fedt (30+). Hold igen med defede mejeriprodukter, såsom fløde og smør.

Drik vand - kroppen har brug for det og det indeholder ingen kalorier, som fx sodavand, øl, alkohol m.fl. gør.

Spis mindre sukker. Sukker indeholder ingen essentielle næringsstoffer, men da vi er et land, der elsker at hygge, skal der selvfølgelig være plads til lidt lækkerier. Vi får størstedelen af vores sukkerindtag fra slik, sodavand, is og kager, men faktisk kommer også noget af vores sukkerindtag fra fx morgenmadsprodukter – undgå derfor morgenmadsprodukter med meget sukker til morgenmad. Sukker øger risikoen for overvægt og huller i tænderne.

Spis mad med mindre salt. Til sidst er der salt. Vi dansker indtager for meget salt, hvilket er med til at øge risikoen for hjerte-kar-sygdom og nogle kræfttyper. Faktisk indtager vi ca. 2-3 gange for meget salt i forhold til det anbefalet. Anbefalingen lyder på 3 g salt dagligt, hvilket svarer til ½ tsk. salt, for det skal lige siges, at salt er livsnødvendigt for os, bare ikke i de mængder, vi indtager dem nu. Derfor kan du skære ned på dit saltforbrug ved at reducere mængderne af forarbejdede produkter, såsom brød, kødprodukter, ost og færdigretter – derudover kan du smage maden, før du tilsætter salt og evt. aktivt vælge at lade være med at tilsætte salt.

Dette var de 10 kostråd i en hurtig version, hvor du kan få et hurtigt indblik i de officielle anbefalinger. Er du interesseret i at læse mere om de 10 kostråd er du velkommen til at følge med på min Facebook-side; "Vejen ud af madjunglen", hvor jeg er i gang med at gennemgå de 10 kostråd og i en mere detaljeret grad giver fif og tricks til at nå i mål med de 10 kostråd.

1: De 10 kostråd - Kilde: Altomkost.dk



Dagli' Brugsen

Hammershøj & Omegn · Randersvej 1 · 8830 Tjele · Telefon 86 45 10 45

Ring til
Simon på
tlf. 21 75 48 33
og få en
uforpligtende
snak!

Tjele El-Service aps
Tlf. 86 65 25 80



v/Simon L.K-Thomsen · Vesterled 6 · 8830 Tjele · www.tjele-el.dk

AR i: El/installationer · Landbrugsløsninger · Hvidevareservice · Forsikringseftersyn · IT og Netværk



**TAULBORG
BYG / VVS**

Karsten Jensen · Tlf 21 24 35 34
www.a-taulborg.dk
kj@a-taulborg.dk
86 45 41 25



JT Biler Aps

Randersvej 44, Hammershøj · 8830 Tjele
Tlf. 8645 1962 · www.jtbiler.dk

AutoMester
Bedre kørende

**GYMNASTIKUDVALGET:**

Formand: Rikke Madsen	Tlf.: 20 89 13 45	Mail: rikke.plauborg@hotmail.com
Heidi Svane Jensen	Tlf.: 20 58 58 54	Mail: Heidi-karsten@hotmail.com
Mette Sandholm	Tlf.: 26 67 72 87	Mail: sandholm2002@yahoo.dk
Anne Holst Jepsen	Tlf.: 40 89 07 99	Mail: Martinbertelsen@skylinemail.dk
Charlotte H. Andersen	Tlf.: 23 65 87 26	Mail: charlottehaaning@gmail.com
Maj-Britt Christensen	Tlf.: 60 20 65 49	Mail: mb.christ7@gmail.com

NYT FRA GYMNASTIKUDVALGET

En sæson der startede som alle andre men som bestemt ikke havde den afslutning som vi drømte om. Der er noget helt særligt ved at følge en gymnast fra første træning og se deres udvikling igennem en sæson, rigtig mange udvikler sig enorm meget og får mere mod på deres spring og vi glæder os altid til at vise hvad de hver især har lært. I år ville Corona bare noget andet og vi fik ikke vores afslutning i hallen som vi plejer. Men det skulle der findes en løsning på, så alle dem der havde lyst, sendte en lille film til mig af det de gerne ville vise og så satte jeg det hele sammen og lavede VORES online opvisning 2020. I var så gode alle sammen at selv Viborg stift Folkeblad syntes i skulle i avisen, så lille Hammershøj vi kan godt når vi står sammen. Vi skal igennem denne tid og gerne stå stærkere på den anden side, jeg glæder mig ekstrem meget til at komme i gang i gen og håber at sommeren og måden vi står stærkere sammen men hver for sig lige pt virker, så vi kan komme tilbage til gymnastiksalen i den nye sæson.

Glæder mig. God sommer i ses derude.

Hilsen Rikke Madsen

CROSSDANCE KIDZ

Vi har i denne sæson haft 9 piger på holdet, i alderen 8-11år.

Vi har både danset, styrketrænet, leget og ind imellem afsluttet timen med en gang mindfulness/afslapning. Tak til pigerne for en hyggelig sæson!

Hilsen Mette og Githa

FAMILIEFRÆS 1

Vi har sunget sanglege, leget forskellige børnelege og hoppet i redskaberne hver onsdag. Det har været en fornøjelse at se gensynsglæden ved børnene når de så hinanden. Alle havde helt styr på at vi startede i rundkreds med goddag sangen og sluttede i rundkreds med farvelsangen. Tak for en god sæson!

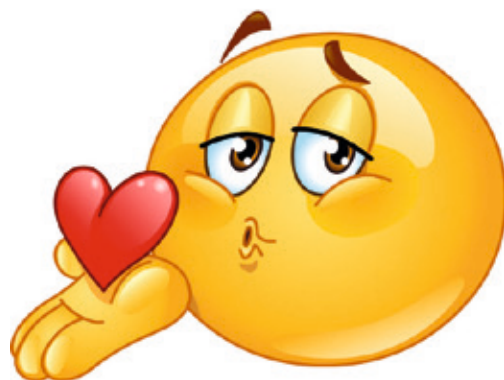
Hilsen Anne

MOTIONS DAMER

Vil lige her sende en stor tak til de dejlige motionsdamer, for en dejlig gymnastiksæson, som desværre sluttede lidt brat, men håber at alle kommer stærkt tilbage når den nye sæson starter.

Tak for jeres altid friske humør og gå på mod. Skulle det blive muligt i løbet af sommeren, så prøver jeg at samle jer til en ordentlig afslutning, med kaffe og lidt kage. Håber vi snart ses.

Kh Susanne





Vores drømme projekt er nu en realitet. Vi har styr på alle fonde og midle, så nu mangler vi "kun" alt det praktiske. Byggetilladelse osv. Vi kan ikke undgå at blive ramt af tiden vi alle er i nu og Corona forsinker også dette projekt, men vi håber og forventer at det hele kan stå færdig inden sommerferien og vi glæder os. Det vil også betyde at vi forhåbentlig til efteråret vil kunne tilbyde nye hold hos IF Trojka Gymnastik velkommen, og vi glæder os. Jeg håber at I alle vil bakke op, og give en hjælpende hånd, hvis vi spørger om den. 😊

Projektbeskrivelse

Hammershøj Outdoor park kommer til at bestå af en militarybane, der udfordrer deltagerens kondition og styrke. Militarybanen omkranser et todelt område med kunstgræs uden infill. På den ene halvdel bliver der opført et parkour-anlæg med rør af galvaniseret stål, der er sat sammen i forskellige højder. Her bliver også monteret TRX-stropper, så man ud over parkour kan bruge det til at træne TRX. Ved siden af parkour-anlægget får vi anlagt et fladt areal på 10x20 m. Dette areal skal bruge til zumba, yoga og crossfit.

Den overskydende jord fra militarybanen, parkour-anlægget og det flade areal vil blive brugt til at konstruere en lang bakke, der bliver udnyttet til bakketræning, samtidig med at den er med til at afskærme området for vestenvind.

Mellem militarybanen og bakken står tre LED lysmaster, en i midten og en i hvert hjørne, det samme gør der på den østlige side af militarybanen. Dette sikrer, at vi kan tilbyde al slags træning hele året rundt også i de mørke måneder.

For enden af bakken skal der ligge en bålhytte, der gerne skal opfordre til aktiviteter i området, selv når der ikke er skemalagt træning. Parken bliver med en militarybane og parkouranlæg den eneste af sin slags i nærheden og bliver åben for borgere, når den ikke er i brug af gymnastikforeningen eller skolen.

Den bliver opstillet på Hammershøj Skoles grund og Hammershøj Skole har givet 75.000 kr. til anlæggelse af den, ligesom også IF Trojkas hovedbestyrelse bakker op om projektet. Ved at samarbejde med skolen og placere den mellem skolen og Hammershøjhallen, binder vi området bedre sammen og skaber mulighed for at videreudvikle på det i fremtiden.

Der er rigtig god lokal støtte til projektet, som vil give byen et løft til gavn for alle både foreningens medlemmer og andre beboere såvel som besøgende udefra.

Budget

Nedennævnte tilbud på parken baserer sig på tilbuddet fra Tress, som er den eneste leverandør, der kan levere en pakke, der med hensyn til både, kvalitet, funktionalitet og pris imødekommer vores behov.

Kunstgræsbane til zumba, yoga mv.	136.320
Millitarybane	241.211
Parkour	87.219
Lyd og lys	126.250
Bålhytte	82.900
I alt	673.900

Finansieringsplan

Kr. inkl. moms

Lokale og Anlægsfonden	182.550
Elro Fonden	346.350
Hammershøj Skole	75.000
Nordea Fonden	20.000
Egenfinansiering	50.000
I alt	673.900



**FITNESSUDVALGET:****Formand:** Hanne Hendriksen**Udvalgsmedlem:** Marie Hendriksen**Udvalgsmedlem:** Sanne Rud Hansen**Opdaterede instruktørtider:**

Mandag	kl. 18.00-19.00
Onsdag ulige uger	kl. 17.00-18.00
Torsdag	kl. 17.00-18.00

Priser:

Hver dag fra kl 05.00-22.00:

3 måneder	kr. 400,00
6 måneder	kr. 750,00
12 måneder	kr. 1.350,00

Priser:

Kun hverdage fra kl. 09.00-15.00:

3 måneder	kr. 300,00
6 måneder	kr. 600,00
12 måneder	kr. 900,00

Nøglebrik:

Kr. 50,00.

EN LILLE HILSEN FRA FITNESS

Håber at I alle har det godt og ikke har været ramt af sygdom.

Som alle andre aktiviteter, så står fitnesscenteret stadig øde hen. Vi har fortsat lukket indtil, at der kommer anden besked fra hovedbestyrelsen.

Jeg håber at alle bruger af centeret får brugt naturen til at træne, vejret har i hver tilfælde ikke spændt ben for at tage udfordringer op.

Inden Corona tog sit indtog, nåede vi at få nye maskiner bla. en crosstrainer og et kabeltårn.

Vi har også fået to nye instruktører, dvs Niklas Niewald er kommet tilbage efter et par års pause. Han er uddannet instruktør. Så har vi været så heldige at få fat i Emilie Valeur. Hun er u-uddannet instruktør. Planen er at hun skal starte på uddannelse til efteråret, vi krydser finger for, at det bliver til noget.

I januar 2020 afholdte vi Fitness Tryday og i den forbindelse lavede vi tilbud på vores abonnementer, efterfølgende besluttede vi at tilbuddet skulle fortsætte.

Vi havde en rigtig god dag med mange besøg og vi fik solgt mange nye abonnementer og forlængede også en del. Den ide hopper vi med på igen til næste år, hvis det bliver muligt.

Jeg har selv været lidt mere flittig til at træne, var faktisk kommet godt i gang inden Corona. Jeg blev især begejstret for at træne om formiddagen.

Jeg har simpelthen nydt det fantastiske fællesskab og sammenhold der er fra morgenen af.

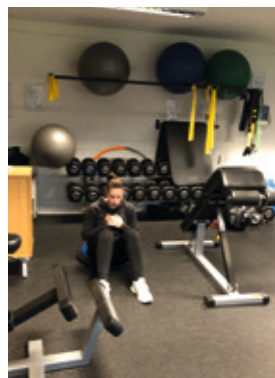
Tusind tak til jer hyggelige morgen/formiddags-brugere.

Generelt vil jeg sige en stor tak for godt samvær til alle brugere, I er fantastiske til at hjælpe hinanden. Der ser altid pænt ud i centeret når I er taget derfra.

Jeg er glad for de beskeder I sender til os inde på vores fb gruppe, det er også med til at styrke vores sammenhold.

En stor tak til alle fitnessinstruktører og udvalgsmedlemmer for et rigtig godt samarbejde. Tak til Michael og Lise for at være der for os, når vi har brug for jer.

Slutteligt vil jeg ønske jer alle et godt forår og en rigtig god sommer. Jeg håber og beder til, at fitnesscenteret snart kan åbne igen. Indtil da må vi bruge naturen og det er da heller ikke så ringe.

Venlig hilsen *Hanne Hendriksen*

**HÅNDBOLDUDVALGET:**

Udvalgsmedlem: Claus Kvolsgaard	Tlf.: 40 58 21 33	Mail: trojka@kvolsgaard.dk
Udvalgsmedlem: Mathias Sloth Andersen	Tlf.: 20 53 69 70	mathiasloth123@gmail.com
Udvalgsmedlem: Laura Hald	Tlf.: 60 24 93 00	xlaurahald@hotmail.com
Udvalgsmedlem: Laura Bjerre Larsen	Tlf.: 20 49 03 12	laura_bjerre@live.dk
Udvalgsmedlem: Per Christensen	Tlf.: 21 45 82 81	per.christensen@gmail.com
Udvalgsmedlem: Kristian Veng Ramsdal	Tlf.: 21 23 26 96	

SPONSORER FOR HÅNDBOLD

Serie 1 damer: Taulborg Byg & VVS (trøjer, bukser)

Serie 4 damer: Østjysk Rengøring (trøjer, bukser)

Serie 2 herrer: Andelskassen (trøjer, bukser)

U-14 Piger: Kringelhovgaard Rør og Anlæg (trøjer, bukser)

U-10 Dreng: Hammershøj Smede- og Maskinforretning ApS (trøjer, bukser)

U-10 Piger: OK/Dagli' Brugsen (trøjer, bukser)

U-8 Mix: Hammershøj Q8 – Grill A 16 (trøjer, bukser)

U-6 Mix: Østjysk Rengøring (trøjer, bukser)

NYT FRA HÅNDBOLDDVALGET**Sæsonen 2019/2020**

Så er sæsonen 2019/2020 slut. Og sikke dog en underlig afslutning. Som alt andet Idræt/sport, blev håndbold-turneringen også afbrudt, med 3 spillerunder tilbage.

Det betød desværre også at alle afslutninger, lige fra den små u4-9's pizza og pokal overrækkelse, U 11 og U13's tur til Svanecup og Senior afslutninger blev aflyst. Vi har dog pokalerne og forventer at få dem uddelt når der kommer lidt mere ro på Corona.

På det sportslige plan var der fine resultater hos Senior spillerne og der skal lyde et stort tillykke til vores Dame Senior der nu igen kan spille Serie1 håndbold fra næste sæson.

På ungdoms siden var der også god udvikling i træningen og det gav også udslag i flere kampe. Godt gået.

Der var også planlagt stort "Brag i Hallen" Stævne, med fælles indløb, navneopråb og musik. Det blev desværre også aflyst, men vi vender stærkt tilbage med et event til næste sæson.

Håndbold afdelingen mangler dig

Kristian Veng Ramsdal er indtrådt i håndbold udvalget i år, hvilket vi er meget glade for.

Claus meddelte på generalforsamlingen i Trojka at dette vil være hans sidste sæson som formand. Der er endnu ikke fundet en afløser, men vi leder stadig.

Skulle du have mod på at hjælpe til i udvalget, så tøv ikke og skriv eller ring til os. Jo flere hænder vi er jo bedre, og det vil give os en stor mulighed for at udvikle os.

Vi mangler også trænere og holdledere til næste sæson, så ligger du inde med lidt håndbold erfaring du gerne vil give videre, eller er du bare god til noget af det administrative arbejde, så tag fat i os.

/Håndbold udvalget

SERIE 2 DAMER

Sæsonen 2019/2020 sluttede jo som bekendt meget pludselig og meget anderledes end normalt.

Serie 2 damerne har haft en forrygende sæson. Vi startede ud i september, hvor vi ubesejrede tog en pokal med hjem fra Jack and Jones cup i Brande. Første halvdel af sæsonen gik rigtig fint, og vi leverede flotte resultater og blev i toppen af serie 2.

Efter jul startede vi stærkt ud med en sejr over Ulstrup på 31-20. Herefter var vi ubesejrede i syv kampe i træk, og pludselig var serie 1 meget tæt på.

De sidste tre kampe skulle blive afgørende for, hvor tæt det ville blive. Vi tabte næste kamp, men det rykkede ikke ved vores solide første plads. Også kom Corona. Det betød, at de sidste to kampe ikke skulle spilles, og puljerne blev afgjort, hvilket betyder at vi efter sommeren 2020 igen spiller serie 1.

Kæmpe stort tillykke piger, I har virkelig vist et højt niveau, der er blevet kæmpet og taget ansvar. I har taget godt i mod alle vores nye input til træning og virkelig udviklet jer. Vi har været nødsaget til at låne af serie 3, for at være nok til kamp. Stor tak for jeres hjælp piger. At vi igennem længere tid har spillet så meget sammen på tværs af holdene betyder, at vi har fået to meget sociale hold. Alle taler med alle, vi har det altid fantastisk sjovt både til træning og kamp.

Betydningen af Corona har desværre også været, at vi ikke har kunnet holde håndboldafslutning endnu. Vi må vente og se, hvornår det igen bliver muligt at mødes og få



sæsonen afsluttet og uddelt diverse pokaler, som står og venter på nye ejere 😊

Tak for 2019/2020, det har været en kæmpe fornøjelse piger.

Skulle du gå med en lille drøm om at spille håndbold, så kontakt mig endelig. Vi har altid plads til flere 😊

Christina Harbo

SERIE 3 DAMER

Ja, så er sæsonen slut for i år... En meget anderledes afslutning end vi plejer.

Med to kampe tilbage ender vi på en 3. plads med lige mange point til 2. pladsen. Vi har i lidt tid været spændte på, om vi faktisk kunne ske at rykke op i serie 2, da vi i et par uger lå på 1. pladsen! Pigerne kæmper det de kan og udvikler sig stille og roligt hele tiden.

Jeg har det sidste 1,5 år set en stor forandring og positiv udvikling i pigerne, både på det mentale og fysiske plan. De er blevet nogle mere alsidige spillere, og det har givet dem noget mere forståelse for hinanden og overblik på banen. Der er et enormt godt sammenhold både på og udenfor banen, og det skaber gode resultater.

Vi er ikke så mange spillere længere, så vi har lånt et par serie 2 spillere en del gange, og flere fra serie 3 har hjulpet serie 2. Det har givet noget godt til begge hold og noget succes, og det kan ofte være svært at se, hvem der hører til hvilket hold, da vores niveau er blevet noget højere.

Sæsonen sluttede som sagt lidt brat, så den store fest vi havde planlagt for begge damehold er desværre udsat på ubestemt tid. Der er mange fra serie 3, som har været

med til at rykke serie 2 op i serie 1 efter sommer, så jeg håber at vi kan holde en skøn havefest senere på året, da alle pigernes hårde arbejde og vores flotte placeringer fortjener at blive fejret! Rigtig god sommer til jer alle og tak for denne sæson! 😊

Ps. Der er altid plads til flere på holdet! Du er mere end velkommen til at kigge op i hallen eller kontakte mig, hvis du har spørgsmål eller andet.

Marie A. Hendriksen

U13 DRENGE

Sæsonen 2020 fik pludselig en brat afslutning, hvilket vi er meget ked af da drengene og jeg, virkelig havde set frem mod årets store oplevelse. Nemlig Svanecup. Som så meget andet i denne Corona tid, blev den jo også aflyst, så der må vi tage revsanse næste år og gøre lidt ekstra ud af turen.

I Vintersæsonen spillede vi i en A række bestående af de bedste B hold. Drengene kæmpede bragt og selvom det ikke blev til mange sejre, var der mange gode kampe og masser af udvikling den rigtige vej. I starten af sæsonen blev vores målmand desværre skadet, så vi måtte til at lære en ny op. Det betød også at vi pludselig manglede en markspiller hvilket til tider pressede os en del. .

Heldigvis har forårs sæsonen haft positiv tilgang i antallet af spillere, og vi har nu yderlige 2 drenge igang.

Jeg glæder mig til at komme igang med træningen igen efter sommer ferien, hvor vi nu skal spille U15. Jeg ved drengene glæder sig, da de nu endelig skal igang med harpiks spillet. Det er har de set meget frem til.

/Claus



**BADMINTONUDVALGET:**

Formand: Jesper Pedersen	Tlf.: 50 58 95 54	Mail: jesperpedersen465@hotmail.com
---------------------------------	-------------------	--

TRÆNERE UNGDOM:

Martin Binderup	Tlf.: 28 70 33 55	Mail: m.binderup@me.com
Jesper Pedersen	Tlf.: 50 58 95 54	Mail: jesperpedersen465@hotmail.com
Hjælpetræner: Lucas Remmevad	Tlf.: 21 14 90 44	

NYT FRA BADMINTON AFDELINGEN

Her er lidt status fra Badminton.

De få uger det blev til med badminton i januar, februar og marts er forløbet rigtig godt. Igen viste det sig, at dele ungdoms spillerne op i 2 hold, 1 for nybegyndere og 1 for de lidt mere øvede, var et rigtig godt valg.

Alle spillerne får nu meget mere udfordring og vi trænere har meget mere tid og fokus til at træne den enkelte og lære teknik og slag fra os.

Så vi håber at tilslutningen er ligeså stor i sæson 2020 / 2021!

Desværre var vi nødsaget til at aflyse forårs CirkelCup Turneringen som skulle have været afholdt i Rødkærsbro hallen d. 14 Marts. Den blev aflyst grundet COVID-19. CirkelCup alliancen som Hammershøj Badminton er en del af, bliver vi ved med. Den består af en sammensætning af badminton repræsentanter fra følgende byer:

Mammen / Løvskaal
Rødkærsbro
Ans
Bjerringbro
Bruunshåb / Tapdrup

Her mødes vi 2 gange om året ca. 4 uger før hhv. efterårs CirkelCup turneringen og forårs turneringen. Det er det vi kalder CirkelCup alliancen. Til møderne køres en gang bordet rundt, hvor de forskellige afdelinger beretter om status, medlemstal, træningstider, osv. Efterfølgende planlægges og koordineres næste CirkelCup Turnering. Turneringen er til for de Badminton fra

Årgang 9 af, til at prøve at komme ud og spille nogle badminton kampe, single og double, imod andre spillere som man ikke kender. De sidste år har der været imellem 40-50 tilmeldte og det er et rigtig fint antal! Spillerne plejer at have en rigtig hyggelig dag til Turneringen, og får spillet en masse badminton og får stifter nye bekendtskaber. Så det bliver vi også ved med, så længe til er tilslutning til det!

På motions spiller siden er spillet antallet det samme og her kørte motions aftenen indtil Corona nedlukket også udemærket og uden problemer. De fleste baner mandag aften var booket. Onsdag aften var der stadig enkelte ledige baner.



Har du set vores Facebookside, hvor der vil komme info om, hvad der rør sig i badmintonafdelingen?

Facebook: I.F. Trojka badminton





Badminton sæsonen skulle efter planen være sluttet for ungdom i slutningen af Marts, og for Motion i slutningen af April. Men som så mange andre ting i denne periode, er sæsonen lukket ned for i år.

Vi håber at se alle, ungdoms spiller & motions spiller til en ny sæson som starter mandag d. 5 Oktober.



Her står vi klar til at tage imod alle spillere igen.

Alle ønskes en rigtig god sommer.

*Jesper Pedersen, Formand IF-Trojka Badminton
Magnus Skovgaard, Hjelpe træner*



VOLLEYBALLUDVALGET:		
Formand: Claus Meldgaard	Tlf.: 86 46 44 29 / 29 47 84 14	Mail: meldgaard.madsen@privat.dk
Stævneleder: Leo Christensen	Tlf.: 40 11 66 73	Mail: leochristensen@c.dk
Kontingent: Charlotte Christensen	Tlf.: 86 65 41 69 / 40 18 41 69	Mail: killerbabe2005@yahoo.dk
Økonomi: Marianne Stöckler	Tlf.: 86 65 44 27 / 24 62 54 18	Mail: ms@vibkat.dk

NYT FRA VOLLEY

Det gamle mundheld "den enes død den andens brød" har vist sig også at være gældende for volleyafdelingen. Ved afslutningen af sidste sæson overvejede vi, om vi skulle lukke ned, da vi var meget få spillere tilbage. Inden vi kom så lang, lukkede volleyafdelingen i B67 Viborg, hvilket medførte, at vi var så heldige, at fået 4 nye kompetente og hyggelige medlemmer, så vi holder den gående endnu.

Tilgangen medførte også, at vi for første gang i flere sæsoner har tilmeldt os en mix-turnering. Denne gang DVBFs turnering i det vestjyske.

En meget velfungerende turnering med 18-20 hold fordelt på 3 niveauer, hvor der er op- og nedrykning fra gang til gang. Med en vis – lettere smertefuld – erkendelse, må vi konstatere, at vi døjer lidt med at hænge på blandt de allerbedste – de er så frygtelig unge. 😊

Men ellers savner vi bare at få en bold mellem fingrene og det hyggelige selskab onsdag aften (vi savner dog ikke harpiksen under skoene 😊), og glæder os til at komme i gang igen – uanset om det bliver i hallen eller på beachbanen.

**FODBOLDUDVALGET:**

Formand: Lars J. Munkholm	Tlf.: 27 64 03 33	Mail: lmunkholm@yahoo.com
Kontingent: Linda Nørgaard	Tlf.: 22 56 49 22	Mail: linda.noergaard@mail.dk
Spilletoj/boldrum m.m.: Dorthe Libach	Tlf.: 60 91 73 11	Mail: dorthelibach@gmail.com
Dommer og kampfordeler: Niels-Ole Mortensen	Tlf.: 23 67 37 70	Mail: nom.fritid@hotmail.com
Tommy Frederiksen		Mail: tsf.frederiksen@gmail.com
Seniorrepræsentant: Karsten Fjordvald	Tlf.: 53 65 48 55	Mail: karstenfjordva@outlook.dk

SPONSORER FOR FODBOLD

Herresenior: Revimidt

(trøjer, bukser, strømper)

Damesenior: Tjele El Service

(trøjer, bukser, strømper)

Old Boys: ReviMidt

(trøjer, bukser, strømper)

U16 drenge:

Hammershøj Smede- og maskinforretning ApS

(trøjer, bukser, strømper)

U13 drenge: Kvorning Tømrer ApS

(trøjer, bukser, strømper)

U12 drenge: Hammershøj Autoophug

(trøjer, bukser, strømper)

U11 drenge: Møllerup Murerforretning Aps

(trøjer, bukser, strømper)

U7-U9 drenge: Entreprenør Johnny Skamriis, Hammershøj

(trøjer, bukser)

NYT FRA FODBOLDAFDELINGEN

Efter denne vores nok mærkeligste forårssæson nogen-sinde.

Først på året blev der sat nyt hold i udvalget, efter at Dorthe Libach og Lars Munkholm valgte at trække sig. Vi har derfor fået nye medlemmer, nemlig Pia Ørum og Bitten Nyrup Pedersen. Vi siger mange tak til Dorthe og Lars for deres store indsats gennem årene, og bare rolig, I får ikke lov at glemme os helt, for vi kommer nok til at trække på jeres viden og erfaring lidt endnu :-)

Og velkommen til Pia og Bitten, som er trådt ind i udvalget. Det er superdejligt med engagerede mennesker i vores forening, og helt nødvendigt, for at vi kan fortsætte med at levere et godt tilbud til alle piger og drenge, børn og voksne, som har lyst til at spille fodbold.

Efter sammensætningen af nyt udvalg, forårs-træner-møde og træningsopstart for senior og de ældste ungdomsspillere, blev fodbold danmark så lukket ned, sammen med det meste af det øvrige samfund, og fodbold er for en stund noget med hjemmetræning i haven og genudsendelser af gamle kampe på TV. Men det bliver godt igen, og det bliver også tid til både fodbold-træning og -kampe i fællesskab, forhåbentlig inden læn-

ge. Så hold jer endelig i gang med fodbolden derude, så godt det nu lader sig gøre, så modstanderne ikke løber fra os, når vi møder dem igen :-)

I mellemtiden har vi fået os nogle nye mål (og net), og der er forberedelser i gang for at få nyt lysanlæg mv. i Skjern, hvor jo en del af vores hold træner, særligt i ydersæsonen, hvor banernes beskaffenhed i Hammershøj ind i mellem er tvivlsom.

Så der er fortsat liv i fodboldafdelingen, og vi glæder os rigtigt meget til at få alle holdene på græs igen. Pøj pøj med hjemmetræningen rundt omkring.

Linda Nørgaard, fodboldudvalget

U14 TIL REGIONSMESTERSKAB

U14 fodbold indendørs klarede sig så godt, at de kvalificerede sig til Regionsmesterskabet i Hurup Thy.

Her vandt drengene deres indledende pulje, men måtte se sig slået i semifinalen af Nors/Hillerslev.



Det var jo lidt surt, men det er da mega godt af drengene at være blandt de 4 bedste i regionen.

Der var super god familieopbakning, det var dejligt, når det nu foregik SÅ langt væk hjemmefra.





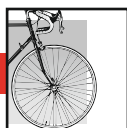
13.25 4G

Stilling

Regionsfinale - U14 Drenge C INDE
Runde 2

Pos	Hold	Kampe	Mål	Pts.
1	IF Trojka / Team Nørreå	3	+3	6
2	HBV Sydhj (2)	3	+3	6
3	FS Midtthj	3	-3	4
4	Sunds IF	3	-3	1



**CYKELUDVALGET:**

Formand: Carsen Poulsen	Tlf.: 21 13 11 44	
Frank Rosenkilde	Tlf.: 29 33 51 52	
Lars Antonsen	Tlf.: 40 74 86 45	
Michael Lanng	Tlf.: 41 85 15 52	
MTB: Klara Kjeldsen	Tlf.: 29 72 20 93	

NYT FRA CYKLING

Som næsten alt andet sjov er klub-cykling på vågeblus i dette forår...

Vi er i klubregi PT endnu ikke kommet i gang, selvom vi er midt i april.

Selvom vi i klubben er vilde med at være sociale, er cykling jo trods alt en individuel sport. Og på trods af Corona, er der jo stort set ubegrænset mulighed for at dyrke den del af vores idræt, som det jo trods alt også handler om, nemlig at cykle. Det gør vi da også, og det er jo stadig op til den enkelte at bestemme hvor meget. Personligt kommer jeg lidt afsted, og møder også andre i vores kendte farver på vejene, men uanset er det jo ikke det samme. Motivationen ved at vide at de andre står og venter nede ved Torvehallen mangler, og det gør det lettere at finde den overspringshandling der lige præcis gør at man alligevel ikke lige kan komme afsted i dag... MEN- Følelsen når man kommer hjem er stadigvæk fantastisk, vejret er lige nu helt forrygende så der er alle gode grunde til at komme ud og få noget luft i håret og få noget motion.

D. 20 april starter vi et sjovt event op. Klara er kommet med den fantastiske ide, at vi alle skal registrere vores cykelture i en lille konkurrence. I første omgang i tre uger, men lur mig om ikke det bliver så sjovt, at det kommer til at overleve Corona.

Situationen kommer nok også til at påvirke sommerferien for rigtig mange. Det er lige nu meget uvis hvordan og hvornår verden kommer til at åbne sig igen, og mange vil sikkert bevæge sig lidt forsigtigt i den første tid. Vi holder indtil videre fast i begge vore ture i sensommer/ efterår, og håber meget at vi kan gennemføre dem. Fur-Tur i weekenden 22. august.

Frankrigstur i uge 38.

Vi håber verden til den tid er blevet normal, så vi får mulighed for at indhente noget af vores tabte igen.

Følg med i det hele på vores FB side.

I håbet om at vi snart ses igen, sammen på cykeltur!

I øvrigt stor tak til alle der har betalt kontingent! Vi håber vi snart kan give jer noget tilbage.

Carsten

SÆSONPLAN 2020/2021

Fælles opstart:

Opstart er udsat på ubestemt tid pga. Corona.
Følg med på Facebook!

Håber at se nye
såvel som kendte ansigter
i klubben.

Vel mødt!

Sæsonplan, Racer:

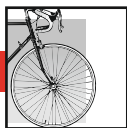
Ugedag	Hold	Tidspunkt
Mandag	Familiehold	kl. 17.00-18.00*
	Fælleshold	kl. 17.00
	"Kvinder i Sadlen"	kl. 18.30-19.30 ca. NYHED!
Tirsdag	Fælleshold	kl. 18.00
Onsdag	Fælleshold	kl. 17.00
Torsdag	Fælleshold	kl. 18.00
Søndag	Fælleshold	kl. 9.30

*(OBS: starter først d. 30/3)

Sæsonplan, MTB:

Torsdag	Cykelfitness	kl. 18.00 NYHED!
Lørdag/søndag	Fælleshold	??? (Man byder ind)
Søndag	Begynder MTB	kl. 9.00

- Ret til ændringer forbeholdt !



Nyt hold i IF. Trojka Cykelklub:

CYKEL-FITNESS



- Konditions- og styrketræning for hele kroppen ude i naturen



Cykel-fitness er et hold for alle **MÆND** og **KVINDER**, der gerne vil kombinere cykelturen med styrketræning.

Vi cykler en tur på 10-20 km (flere km lægges på efterhånden), og undervejs gør vi stop forskellige steder og laver styrke- og konditionsøvelser for hele kroppen. Vi bruger naturen og vores cykel som træningsredskaber.

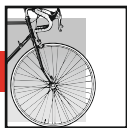
Målet med træningen er, at vi på en sjov og hyggelig måde træner hele kroppen igennem. Du behøver ikke at være super-cykel-sprinter for at deltage på holdet. Tværtimod. Holdet er for alle, uanset om du har cyklet før eller ej.

*OBS: Du skal have en cykel der er robust nok til at cykel på grusvej / markvej og kan tage nogle bakker. Desuden er det vigtigt at du har **kondisko** på (og altså ikke klik-pedaler) - husk hjelm !*

Tid:	Hver torsdag kl. 18.00 - ca. 20.00 (OBS: Starter d. 2/4-20)
Sted:	Afgang fra Torvehallen
Pris:	250 kr./år (medlemskabet dækker alle cykelklubbens hold)
Ansvarlig:	Klara K. Kjeldsen, IF. Trojka cykelklub

Se mere på hjemmesiden: www.iftrojka.dk eller [facebook](https://www.facebook.com/iftrojka)





Nyt tilbud fra IF. Trojkas cykelklub:

"Kvinder i sadlen"

- Et cykelhold kun for kvinder



- Vil du i bedre form og måske smide et par kilo ?
- Vil du gerne dyrke motion sammen med andre kvinder ?
- Har du tit tænkt på, at det kunne være sjovt at prøve at cykle i klub, men ikke syntes, at det er sjovt at være dén alle de andre **ALTID** venter på ?
- Kan du godt finde på at stoppe op på din cykeltur for at tage et billede af en flot udsigt ?
- Vil du gerne prøve kræfter med cyklen, men syntes det er en uoverskuelig jungle når man skal vælge udstyr ? (- her rådfører vi os muligvis med mændene !!!)

Kan du svare **JA** til nogle af disse spørgsmål, så er vores nye **kvinde-cykelhold** lige noget for dig - uanset om du er fuldstændig nybegynder eller allerede har lidt erfaring med cykling.

Vi cykler hver:

MANDAG kl. 18.30 - ca. 19.30 fra Torvehallen

- Vi cykler i et stille og roligt tempo en tur på 12-25 km, alt efter vind og vejr.
- Vi starter med en distance hvor alle kan være med, uanset om man kører på racer eller sin gamle havelåge. Bliver vi mange, så deler vi os i en kort rute (12-15 km) og en lang rute (20 km -).
- Vi cykler på asfalt.

"Kvinder i sadlen" starter i uge 13, 2020

Opstart udsat til ubestemt tid pga. Corona.

Bliv medlem af IF. Trojka cykelklub for kun 250 kr. / året. Medlemsskabet giver adgang til alle klubbens cykelhold uanset om det er MTB eller racer.

Håber at se en masse nye såvel som kendte kvinder i klubben.

På vegne af cykeludvalget
Klara K. Kjeldsen





hummel hummel



Sportigan 
Viborg

ST. SANKT MIKKELS GADE 20, 8800 VIBORG.

TLF. NR.: 86 62 88 10

ÅBNINGSTIDER I BUTIKKEN:

MANDAG - TORSDAG: 10.00 - 17.30

FREDAG: 10.00 - 18.00 & LØRDAG: 10.00 - 14.00

BESTYRELSEN:

Formand : Dorte Remmevad	Tlf.: 61 46 61 59	Mail: dorte.remmevad@aleris-hamlet.dk
Kasserer/referent : Line Trankjær Thomsen	Tlf.: 60 13 35 38	Mail: line_1406@hotmail.com
Trojka Nyt/Back Up referent : Lars Remmevad	Tlf.: 40 55 79 21	Mail: remmevad@gmail.com
Hans Nielsen	Tlf.: 20 14 11 98	Mail: Hans.nielsen@energimail.dk
Heidi Svane	Tlf.: 20 58 58 54	Mail: kj@a-taulborg.dk
Henrik Niemeier	Tlf.: 26 81 08 81	Mail: henrikn2014@gmail.com
Steffen Iversen	Tlf.: 28 83 23 78	Mail: Steffen0807@gmail.com
Tommas Olsen	Tlf.: 51 18 42 88	Mail: Tommas.olsen@gmail.com
Eric Rytter	Tlf.: 21 23 51 41	Mail: Eric_rytter@live.dk

Udnyt fritiden

– MELD DIG IND I IF TROJKA



hvor der vil komme info om, hvad der rør sig i sports- og soppefestudvalget.

Facebook:

Sports og Soppefesten Hammershøj



Børnenes Ven

Fondens formål er at yde økonomisk støtte til børn og unge i Viborg kommune, så flest mulige får **oplevelser, glæder** og **sejre** i fritidsfællesskabet, uanset de hjemlige sociale og økonomiske vilkår. **Se mere på www.børnenesven.dk**

Kender du en?

Har du kendskab til et barn eller ung, der har brug for fondens støtte, skal du henvende dig til barnets leder eller træner, som har mulighed for at søge fondens støtte.

Hvem kan søge?

Det kan alle trænere og ledere for børn og unge i Viborg kommune, der mener at ha' kontakt til et barn eller ung, der er berettiget til at modtage støtte.

Østjysk · Rengøring

v/Frank Hald
22 13 29 02
www.ojr.dk

Vognmand

Kenneth Ø. Christensen

Tlf. 40554516

Støt vore annoncører
 – de støtter Trojka

Vi er klar til at hjælpe med DIT regnskab!

- ring til os på tlf. 87 25 53 00

- Personligt ejede virksomheder
- Selskaber
- Andelsbolig- og ejerforeninger
- Vandværker og varmemærker
- Fonde og andre foreninger
- Solceller og vindmøller
- Selvejende institutioner

Så kontakt os og få et uforpligtende møde omkring et eventuel samarbejde.



Per
Tange

Dansk Revision

Agerlandsvej 16
 8800 Viborg
 Tlf. 8725 5300

www.danskrevision.dk

KRINGELHOVGÅRD RØR OG ANLÆG



Hvis der er problemer med kloaken, så kommer vi og klar' den.

DØGNVAGT 29 64 69 60



AKTUELT NU

- Etablering af kloak
- Spuling af kloak og dræn
- Tømning af slamtanke
- TV-inspektion af kloaker
- Container service
- Alm. mark arbejde
- Haveanlæg renovering/nyt
- Belægnings opgaver
- Græs såning og slåning
- Udlejning af småmaskiner
- Telt udlejning
- Kerneboring

www.KRINGELHOVGAARD.dk

Telefon 29 64 69 60



Mød os på Facebook!

BESTYRELSEN:		
Formand: Christen E. Møller	Tlf.: 20 43 41 01 / 86 45 11 00	Mail: chragms@mail.dk
Næstformand/Sekretær: Dorte Remmevad	Tlf.: 61 46 61 59	Mail: dorte.remmevad@aleris-hamlet.dk
Kasserer: Finn Jørgensen	Tlf.: 23 33 86 55 / 86 45 18 66	Mail: fika@post.tele.dk
Michael Hagedorn	Tlf.: 41 86 27 12	Mail: hagedorn66@hotmail.dk
Leo Christensen	Tlf.: 40 11 66 73	Mail: leochristensen@c.dk
Søren Andersen	Tlf.: 22 49 17 73	Mail: haaningandersen@gmail.com
Eric Rytter	Tlf.: 21 23 51 41	Mail: Eric_rytter@live.dk



40-ÅRS JUBILÆUM

En stor tak til Støtteforeningen for det fine arrangement den 7. marts i Vorning Borger og Kulturhus.

Tak for det store arbejde der var lagt i arrangere og især den flotte annoncering i Landsbyerne.

Mange tak for det store arbejde der var lagt i at få DBU sølvnålen godkendt, og at DBU ville godkende mig som egnet til at modtage denne. Jeg ved at der skal mange gode argumenter til for at få en sådan ansøgning igennem, så tak for den store indsats der er lagt i denne opgave.

Der skal også lyde en tak til Vorning Borger og Kulturhus for flagalleen gennem byen, og det at der tænkes på mange ting ved en sådan begivenhed.



Også en tak til alle dem som kom og gjorde dagen til en uforglemmelig dag, tak for jeres tilstedeværelse det var også med til at give mig en oplevelse mere gennem de 40 år.

Tak til IF Trojka for udnævnelsen som æresmedlem af foreningen.

*Der er mange der dur,
men det er
Rytters Auto
man bruger*
www.ryttersauto.dk



AutoPartner – for en sikkerheds skyld

A/S RANDERS Teglværk

HAMMERSHØJ TEGLVÆRK

Telefon 98 12 28 44



**Hammershøj
Turistbusser**

v/Jette Lauridsen

Viborg Landevej 7 · Sdr. Onsild · 9500 Hobro

Tlf. 20 14 19 09 · post@hammershoejturist.dk

www.hammershoejturist.dk

Klarer alt indenfor autoreparation

Opretning • Autoskader (rust) • Aircondition • Diagnosetestere • Klargøring til syn • Bilvarmer

**Læsten
Autoværksted**



Rosebakken 1 · Læsten · 8920 Randers NV

Tlf. 86 45 11 08 · Mobil 20 30 01 08 · E-mail: mail@laestenauto.com



I de 40 år der er gået, er der brugt mange timer, men det er ikke bare mig, der er 51 andre som har bidraget til at Støtteforeningen stadig eksisterer, uden jeres store indsats og hjælpsomhed ville dette ikke have været muligt. Tak til jer alle for den store indsats der er ydet gennem de 42 år, Støtteforeningen har eksisteret. Det har været alt arbejdet værd, så vær stolte af jer selv for den store aktivitet og hjælpsomhed som i deltager i.

Tak til IF Trojka for det gode samarbejde der har været gennem årene, det har været til stor gavn for begge parter.

Også tak til alle der kom den 28 februar og var med til at gøre denne aften til en uforglemmelig oplevelse, alene det at der kom så mange af de tidligere bestyrelses medlemmer var for mig en stor glæde, så tak skal i have for dette.

Mine ønsker for fremtiden skal være at STV og IF Trojka må have vind i sejlene fremover, med håbet om at denne krise vi befinder os i på skrivende tidspunkt, må få en god



afslutning og vores foreningsliv vil komme til at fungere igen.

Kære venner tak for tilliden gennem de 40 år, nu skal der nye kræfter til og jeg glæder mig til at se hvad fremtiden bringer.

Med sportslig hilsen
Christen STV



Få råd til mere i Jutlander Bank

Kontakt os på:
9657 5000 eller jutlander.dk

Jutlander
Bank 

Alt i landbrugsarbejde Per Mikkelsen

Maskinstation – Hvidding
Tlf. 86 45 15 46 · Biltlf. 20 16 01 46



Tømrer- og snedkerarbejde udføres

**Kvorning
Tømrerfirma ApS**

v/Vagn Agerskov

– ingen opgaver er umulige

Tlf. 86 45 05 50 · Mobil 21 65 46 03

www.vagnagerskov.dk

Grønhøjvej 12 · Kvorning



Nr. Onsild Slagtehus

Vi er gode til det vi laver - og det kan smages

HAMMERSHØJ

Aut. Kloakmester
Tlf. 20 85 11 67

MASKINSTATION

- **SPULING**
- **ENTREPRENØR ARBEJDE**
- **NEDBRYDNING**
- **KRAN ARBEJDE**
- **CONTAINER UDLEJES**

hammershojmaskinstation.dk

i skider og prutter - Vi kommer og sutter

JULENS GLÆDE

Har du lyst til at være med i Julens Glæde kontakt da en af vores opkrævere:

Hammershøj: Marianne

Tlf. 30 89 19 82

Vorning: Lea

Tlf. 60 49 84 49

Forsamlingshuset/Banko: Marianne

Tlf. 30 89 19 82

Bor du ikke i de nævnte byer, men stadig gerne vil være med, eller har du nogle spørgsmål, kontakt da Marianne på tlf. 30 89 19 82.



Støtteforeningen Trojkas Venners JULEGLÆDEFORENING

§1 Foreningens navn er »Støtteforeningen Trojkas Venners Juleforening« med hjemsted i Hammershøj.

Dens formål er hver 14. dag hos interessenterne ved bud at afhente penge, der indsættes i Støtteforeningens pengeinstitut til udbetaling den anden uge i december måned.

Der fragår kr. 75,00 til bog og budadministration.

Hvis en interessent ønsker det indsatte beløb udbetalt inden den anden uge i december måned, vil der blive fratrukket kr. 200,00 til administration.

§2 De opkrævede beløb indsættes i Støtteforeningens pengeinstitut hver 14. dag.

§3 Det er medlemmernes pligt selv at efterse om beløbet, som de indsætter bliver skrevet i bogen; fejl bedes snarest meddelt opkræveren eller formanden.

§4 Kassereren kan ikke hæve beløb i Støtteforeningens pengeinstitut uden formandens eller 2 bestyrelsesmedlemmers underskrift.

§5 For at få udbetalt penge på sparebogen, skal vedkommende medlem ved sidste indsætning aftale tid om udbetalingstidspunkt.

§6 Bestyrelsen skal til enhver tid bestå af medlemmer fra Støtteforeningen Trojkas Venner.

§7 Støtteforeningen Trojkas Venner er ansvarlig for foreningens midler.

Vedtaget den 4. marts 2014

Alle interesserede der ønsker at indsætte til Julens Glæde kan kontakte bestyrelsen.

Christen E. Møller, (formand)

20 43 41 01

Søren Andersen

22 49 17 73

Finn Jørgensen, (kasserer)

23 33 86 55

Leo Christensen

40 11 66 73

Michael Hagedorn

41 86 27 12

Dorthe Remmevad

61 46 61 59

Erik Rytter

21 23 51 41



LET · KØB

- tæt på din hverdag

Købmanden **VORNING** Tlf. 86 45 10 17

Serviceudlejning – også det til glasset

Mælk og brød Tobak og ugeblade
 Kaffe og kager Kolde øl og vand Træsko og gummistøvler
 Køl og frost Tips og lotto Gas og redskaber Vin og spiritus
 Is og slik Frugt og grønt Gavekurve og håndkøbsmedicin
 Dyrefoder og grovvarer
 osv. osv. osv.

EN BLANDET LANDHANDEL

De bedste produkter



Hancock er et lille lokalt og uafhængigt bryggeri, hvis målsætning er at fremstille de bedste produkter uden at gå på kompromis med kvaliteten. Derfor anvender vi stadig de gamle produktionsmetoder, og kun råvarer af den bedste kvalitet anvendes til alle vore produkter.
WWW.HANCOCK.DK

Til dig, der kan smage forskel.

Trojka Nyt

Trojka Nyt udgives af Støtteforeningen Trojkas Venner, Hammershøj. Bladet omdeles til alle beboere i Hammershøj postdistrikt (Vorning – Kvorning – Hammershøj – Hvidding). Bladet kan også læses på www.if-trojka.dk.

Oplag: 850 eksemplarer

Bladets adresse:

Finn Jørgensen.....23 33 86 55 / 86 45 18 66
Tulipanvænget 4, Hammershøj, 8830 Tjele.
E-mail: Trojkas.venner@gmail.com

Redaktion og annoncer:

Finn Jørgensen, Tulipanvænget 4, Hammershøj,
8830 Tjele.
E-mail: trojkanyt@outlook.dk

Tryk:

Specialtrykkeriet Arco.

Hovedbestyrelsen:

Formand:

Marianne Damsgaard.....28 95 10 89

Næstformand:

Michael Svendsen53 56 36 56

Kasserer:

Pia Veng Ramsdal.....40 79 09 96

Kontingent og bogføring:

Lise Koch Nielsen.....40 17 74 71

Sekretær:

Julie Østergaard42 33 94 35

Medlem:

Keld Lanng30 51 81 98

Udvalgsformænd m/k:

Badminton: Jesper Pedersen50 58 95 54

Fodbold: Linda Nørgaard.....?

Gymnastik: Rikke Madsen.....20 89 13 45

Fitness: Hanne Hendriksen?

Håndbold:?

Volley: Claus Meldgaard.....29 47 84 14

Cykling: Carsten Poulsen21 13 11 44

Floorball: Dorthe Libach60 91 73 11

Kiosk: Marianne Damsgaard28 95 10 89

Banko: Hardy Hald24 75 19 50

HUSK

Indlæg til næste nummer af Trojka Nyt skal være redaktionen i hænde senest den 20. september 2020.



Se mere om Idrætsforeningen Trojka og Støtteforeningen Trojkas Venners aktiviteter på

www.if-trojka.dk

og

om Hammershøj og omegns aktiviteter på

www.hammershoej-by.dk

og

vores facebook side

[if trojka Hammershøj](#)

*Før – under – efter de masser af aktiviteter på stadion
– aflæg altid et besøg i klubhusets kiosk*

IS · CHOKOLADE · KAFFE · PØLSER · SODAVAND