



GIF Nyt

Marts 2019

www.gudumholm-if.dk
www.facebook.com/gudumholm-if



Bestyrelse

Formand, Peer Kristensen, tlf. 25270013, pk@gudumholm-if.dk

Næstformand, Magnus Frstrup, tlf. 50544081, mfr@gudumholm-if.dk

Kasserer, Hans Jørgen Gjerløv, tlf. 21793879, hjg@gudumholm-if.dk

Mette Skytte, tlf. 21211343, msp@gudumholm-if.dk

Marianne Nielsen, tlf. 29907227, mtn@gudumholm-if.dk

Linda Klungsøyr Thomsen, tlf. 24920434, lik@gudumholm-if.dk

Fitnessudvalg

Formand, Claus Larsen, tlf. 20761908, cla@gudumholm-if.dk

Fodboldudvalg

Formand, Claus Mourier, tlf. 23262177, crm@gudumholm-if.dk

Gymnastikudvalg

Formand, Lone Larsen, tlf. 51689630, ll@gudumholm-if.dk

Stadionudvalg

Formand, Jan Sulkjær, tlf. 40280498, js@gudumholm-if.dk

Du kan finde alle trænere og ledere i GIF via www.gudumholm-if.dk

Bliv passiv medlem af GIF

Hvis du gerne vil støtte GIF, men ikke selv dyrker idræt, kan du tilmelde dig som passivt medlem i GIF.

Dermed signalerer du, at du anerkender de mange frivilliges store indsats og GIF's rolle i lokalsamfundet.

Du er samtidig med til at støtte GIFs over 800 medlemmer i fitness, fodbold og gymnastik.

Du vælger selv dit beløb men typisk beløb er i niveauet 100 kr. 200 kr. eller 300 kr. ja op til 500 kr. 😊

**Støt GIF som
passivt medlem 😊**

Beløbet kan overføres til/indbetales på GIF's konto i Spar Nord:

91282120000635 med dit navn i reference. Du kan også betale via Mobile Pay på tlf. 29122495.

På forhånd tak for din støtte til GIF.

Bestyrelsen

Bestyrelsens ord



Holdet er sat og GIFs ledelse tager et år mere. Det er resultatet af årets generalforsamling, hvor de 30 udvalgsposter og økonomien blev gennemgået på en time. Og heldigvis er der nye kræfter i ledelsen, som skal være med til at sikre fremtiden.

Og foråret giver lysere tider og forhåbentlig får vi igen en dejlig sommer, men mindre kan gøre i år, hvor varmen giver udfordringer for mange. Også en idrætsforening med fodboldbaner og indendørs idræt. Men hellere det end en smaskvåd sommer. De varme sommeraftener elsker vi jo alle sammen.

Og uanset vejr og vind er der godt gang i GIF hele året rundt indenfor gymnastik, fitness, fodbold, løbefællesskab og ellers i driften af GIF med klubhus, stadion, økonomi m.m.

Flot gymnastikopvisning

GIF Gymnastik leverede igen en flot gymnastikopvisning i Båndbyhallen, hvor der vel var rekorddeltagelse med deltagere og tilskuere i en propfyldt hal. Over 1.000 deltagere havde en rigtig god og hyggelig dag i gymnastikkens tegn. Og i februar var Pizzaspring igen populært med en fyldt hal i Gudumholm med knap 90 deltagere fredag aften med masser af gymnastik, spring og pizza.

Højsæson i motionscenteret

GIF Fitness har igen haft en meget aktiv vintersæson med juleevents, åbent hus med 5 års fødselsdag m.m. Motionscenteret bruges flittigt alle ugens dage fra kl. 6 til 22.00. Det gælder både holdtræningen og i motionscenteret med løbebånd, romaskine, vægte og "maskiner". Og hele tiden kommer der nye medlemmer til, som gerne vil dyrke motion og være en del af fællesskabet i motionscenteret og GIF.

Fodboldhold i gang med udendørs

De lysere tider er også lig med udendørs fodboldsæson og efter to standerhejsninger og godt vejr er holdene godt i gang, bl.a. med flere nye unge spillere i U6 og U8. Det er jo dejligt når byens børn vil spille fodbold og få motion, retorik, boldleg, mål og oplevelser til kamp og stævner. U18 pigeholdet klarer sig flot i samarbejdet med SSB og U13 drengeholdet er virkelig nogle seje gutter, der også har haft en flot indendørssæson. Førsteholdet for herreseniorer spiller igen i år i serie 3 og med tilgang af nogle nye gode spillere er konkurrencen stor og mon ikke holdet får en topplacering i rækken. For første gang i mange år har vi igen et andehold, så alle kommer i kamp. Og ellers er fodboldudvalget jo ved at forberede årets fodboldskole og ligeså finde de mange hold til idrætsugen.

Nye projekter og tilbud

Vi forsøger hele tiden at udvikle os og måske kommer der inden længe nye tilbud i GIF, bl.a. Fodbold Fitness og om vi kan lave noget "GIF Outdoor", f.eks. med løbefællesskaber med forskellige niveauer og ligeså gå-fællesskaber. Måske der også kommer noget med at vi kan bruge klubhuset noget mere.

Fantastisk sponsoropbakning

På sponsorsiden er i gang med det 3 år i denne sponsorperiode og vi oplever igen en fantastisk sponsoropbakning. Det betyder, at vi har 33 Partnere og Guld sponsorer, vi har 5 sølv sponsorer og lidt mere til i form af tøj og eventsponsorer. Der ligger mange års troværdighed og goodwill, men alligevel imponerende 😊 Men mere vil have mere, så der er plads til flere, så sig endelig til, hvis du kender nogen, som vil være med som sponsor og partner i GIF.

Idrætsugen er igen i uge 28, men starter i uge 27

Husk lige på, at idrætsugen i 2018 igen er tilbage i uge 28. Så vi starter fredag 5. juli og slutter lørdag 13. juli med 9 festlige, fornøjelige og folkelige dage. Fodboldskolen er således i dagene 9-11. juli, som er tirsdag, onsdag, torsdag i idrætsugen. Vi er i fuld gang med forberedelserne til idrætsugen og igen i år holder vi fast i de populære ting, måske der er come back til noget og endelig er der selvfølgelig også fornyelser 😊

Så husk lige at få styr på sommerferien, således at hele familien er hjemme i idrætsugen 😊

Idrætsugen er i 2019
5 - 13. juli (uge 28 + lidt af uge 27)

Vi mangler måske dig

Vi vil fortsat gerne have flere med på "GIF holdet" og heldigvis har vi mange frivillige - ellers kunne det hele jo ikke lade sig gøre. Men vi vil inden længe lave nogle tiltag, så vi får lidt flere med i fællesskabet. Selvfølgelig til boderne i idrætsugen (tak for det 😊) men også andre, som kan give et nap med. Husk på, at børnene er ekstra stolte over forældre, som er frivillige – og frivillighed pynter også på CV'et.

Der skal igen lyde et stort "TAK" til de mange frivillige, der på den ene eller anden måde får det hele til at glide i GIF og hjælper til og støtter arrangementer.

Vi kan ikke undvære nogen og det er vigtigt, at vi står sammen i lokalsamfundet.

Vi ses i GIF

Bestyrelsen



Standerhejsning for ungdomsspillere

Lørdag d. 2. marts 2019 afholdte fodboldafdelingen som traditionen tro standerhejsning for ungdomsholdene. Dannebrog blev hejst af fodboldformanden Claus Mourier og æresmedlem Jørgen Pedersen, hvorefter nye som gamle spillere blev budt velkommen til en ny udendørs sæson. Med en lille smule solskin blev fodboldstøvlerne atter bundet og de mange ungdomsspillere fik igen græs under fødderne, hvilket skabte en super god stemning. Efter en times fodboldtræning var der middagsmad til alle spillerne og kaffe til forældrene. Menuen stod i år på saml-selv burgere, som café udvalget havde forberedt til stor fornøjelse for spillerne. Ud over middagsmad afholdte fodboldudvalget en konkurrence sponsoreret af Spar Nord, hvor 3 heldige ungdomsspillere, Villads fra U8, Malthe og Mads fra U6, vandt fodboldbilletter til en AaB kamp.

Tak til alle spillere, trænere og forældre for en hyggelig dag på stadion. Vi glæder os til at følge alle hold gennem sæsonen.

Med venlig hilsen
Fodboldudvalget



GIF Gymnastik

Sæsonen 2018/19 har igen været forrygende med over 300 medlemmer - børn, unge og voksne fordelt på de 13 hold der udbydes af foreningen. I år fortsætter vi med sommer gymnastik for de voksne, som kan holde sig i form helt inde i maj måned.

I år er der traditionen tro afholdt Pizzaspring den 15/2-2019, det var en rigtig god opstart på vinterferien. I år var knap 87 friske børn tilmeldt og en masse glade hjælpere til at lave en masse spring og sjov med børnene - og selvfølgelig var der al den pizza man kunne spise.

Gymnastik foreningen – forårsopvisningen

Lørdag den 9/3-2019 afholdte GIF gymnastik årets forårsopvisning, hvor alle hold har mulighed for at vise hvad de har lært i løbet i sæsonen. I år deltog 11 egne hold, der alle lavede en flot opvisning. Vi havde besøg af Vest Birk Musik- og Sports efterskole, der med sine 170 elever leverede en flot opvisning og start på forårsopvisningen. Desværre havde de et uheld og deres air track fik revet et stor hul. Vi håber de kommer igen næste år og viser resten af deres program.

Til forårsopvisningen takkede Lone Larsen af som formand for GIF Gymnastik efter 18 år på posten og videregav formandsposten til Joan Nielsen. Gymnastikudvalget takker Lone for mange års samarbejde og et stort tillykke til Joan med valget.

Forårsopvisningen var flot besøgt og der var travlt i kaffe/kage boden, hvor der var mange frivillige kagebagere der havde leveret mange flotte kager i alle mulige afskygninger, i år havde vi også efterspurgt frivillig hjælpere og dette gav især bonus i kageboden, hvor der var flere frivillige der hjalp det undervejs, så stor tak for hjælpen til jer alle og selvfølgelig den store opbakning fra det veloplagte publikum.



Årets Gymnastik GIF'er

I år faldt valget hurtigt på Emma Martine Rosengren Jalk, da der skulle vælges årets Gymnastik GIF'er., Emma har lagt et stort arbejde i alle de tre hold hun har haft i sæsonens løb og har udover den normale træning også arrangeret weekendtræning og bowlingtur for nogle af holdene.

Den 10/3 deltog både Super-tøserne og Gymnastik tøserne til DGI opvisning i Gistrup Hallen, begge hold gav en super flot opvisning. Lørdag den 16/3 var GIF Rytme pigerne en tur i Pandrup og startede op som det første hold på gulvet og gav en meget flot opvisning, Lørdag den 30/3 slutter både Spring 4-6 kl og GIF Rytme piger sæsonen af med en optræden i KFUM hallen.

GIF Rytme piger er et hold, der år efter år imponerer både trænere og publikum. På holdet er der meget fokus på koreografi og videreudvikling af basiselementer fra gymnastik. Ofte er der tre serier: en i hip-hop stil/funk, en stille serie og en afslutningsserie. I sæson 18/19 har vi taget fat i redskaber i form af bolde og pinde - hvad kan man med skabe dem, hvordan fungerer de bedst og hvilke effekter kan gøres federe med en bold eller en pind. Det har krævet stort fokus fra pigernes side, at lære at mestre et nyt redskab, men de har sammen skabt et flot show og er kommet i mål med en super flot opvisning, der viser deres tekniske kunnen med redskaber. Med et hold, der går op i træningen og tager det seriøst, har der naturligvis også været overskud til mere "hyggelige" aktiviteter. I december tog GIF Rytme piger ud for at bowle som juleafslutning på sæsonen. Udover træning og en bowlingtur, har der været brug for enkelte weekendtræninger, for at finpudse serierne før opvisningerne i marts.



Spring 2.-3. klasse er et hold, hvor der virkelig kan ses en udvikling hos gymnasterne. De begyndte i denne sæson at mestre teknikken ved især en salto, men også rytmisk er der sket en forandring. Børnene er blevet introduceret for bl.a. sving, der er en meget typisk del af gymnastik. De har klaret det super flot og med stor interesse fra både drenge og piger i at øve sig og blive bedre. Vi har også arbejdet på at rette diverse spring til, såsom kraftspring, salto og vejrmøller, så gymnasterne snart er klar til de mere avancerede spring. Spring 4.-6. klasse sæson 18/19 har budt på en masse introduktion til nye teknikker, spring samt udvikling af basale rytmiske øvelser. Både piger og drenge er blevet kastet ud i en rytmisk serie, hvor pigerne udover denne har fået lov at prøve kræfter med vimpler, et simpelt og nemt redskab at bruge, som også ser super flot ud i bevægelse. Sæsonen har især øvet gymnasterne i, hvordan en opvisning ofte er sat op, hvilke elementer der skal med for at det bliver en god opvisning, samt det rytmiske, der også er en stor del af gymnastikken. Spring 4.-6. klasse slutter sæsonen af med en opvisning i KFUM-hallen i Aalborg sammen med GIF Rytme piger.

Stadionudvalg

Fodboldsæsonen står for døren og malemaskinerne er kørt ud af deres vinterhi. Vi er nu klar til at få banerne til at stå knivskarpt til kampene går i gang.

Vi søger altid frivillige, som vil være med til at gøre en forskel i vores lille lokalsamfund. Blot få timers hjælp betyder utroligt meget for udvalget og for hele idrætsforeningen.

Et par timer f.eks. med at opmale baner, give en hånd ved klargøring eller oprydning i forbindelse med idrætsugen – såsom opsætning/nedtagning af telt, gulv, borde, stole og lignende – eller på andre måder med at holde anlægget præsentabelt.

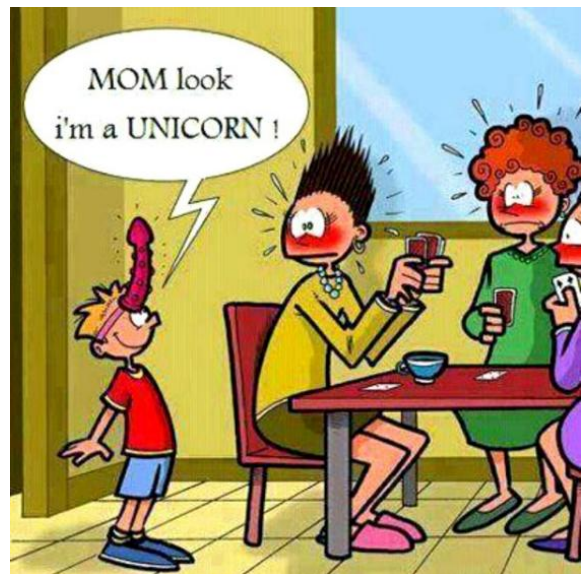


Opmaling af baner varetages af Kridtbanden. En lille gruppe herrer, som på skift og sammen med udvalget sørger for at fodboldbanerne opmales 2 gange om ugen i fodboldsæsonen. Kridtbanden vil meget gerne have flere med i banden, så tøv ikke – kontakt en af stadionudvalgets medlemmer, vi vil byde dig meget velkommen. P.S. det er ikke så svært 😊.

Stadionudvalget består af nedenstående:

- **Jan Sulkjær**
Tlf. 40280498
Mail: js@gudumholm-if.dk
- **Lars G. Jensen**
Tlf. 40986101
Mail: lgj@gudumholm-if.dk
- **Finn Jørgensen**
Tlf. 98316989
Mail: fj@gudumholm-if.dk
- **Morten Vestergaard Andersen**
Tlf. 40998214
Mail: ma@gudumholm-if.dk

Det muntre sportshjørne ...



Events i GIF Fitness

I vores dejlige fitnesscenter har vi nogle fantastiske instruktører, som ikke bare er instruktører på de daglige hold: indoor cycling, circle cross, yoga, sundhedsidræt mv. Nej, instruktørerne laver også events – altså særlige arrangementer, hvor mange af disciplinerne bliver blandet, så man kan prøve det hele.

Senest var der specialevent i Gudumholm Skolehal, hvor 4 instruktører havde lavet et supergodt program, der startede med opvarmning og sjove lege, inden det gik løs med cirkeltræning. Der var opstillet mange forskellige redskaber på stationer i hele hallen, så alle kræfter måtte mobiliseres og pulsen blev sat på højtryk. Afslutningen stod på afslappende yoga, hvor vi fik pulsen ned igen og afspændt musklerne – det var nogle fantastiske timer en søndag formiddag.

Tak til de frivillige instruktører for planlægning og afvikling med godt humør.

Disse events har der været en del af i løbet af året – også i centret, selvom man ikke kan være så mange på holdet. Vi har også fornøjelsen af gæsteinstruktører – super god inspiration til vores instruktører og lidt anderledes træning for vores medlemmer. En lørdag formiddag i marts var der gæsteinstruktør på indoor cycling og først i april kommer en gæsteinstruktør til seniorerne.

Vi, i fitnessudvalget, syntes at det er supergodt at vores frivillige instruktører bliver inspireret, dels af gæsteinstruktører, men også ved deltagelse på hold og events andre steder.

Claus Larsen
GIF Fitness formand



Gratis gå-/løbe-fællesskab for nybegyndere



Kan du sige ja til et par af disse punkter:

- Vil du gerne dyrke motion?
- Er det svært at komme i gang?
- Kan du lide frisk luft?
- Kan du lide fællesskaber?
- Vil du hygge og grine med andre?

Så kom og vær med til "GIF's gå-/løbe-fællesskab for nybegyndere". Her er der plads til ALLE uanset niveau. Iben er certificeret løbecoach og giver gerne gode fif, hvis du har udfordringer med f.eks. fødder og knæ undervejs.

Vi er pt. en lille flok, hvor nogle går hele ruten, andre går/løber og andre igen løber hele vejen. Men fælles for alle – vi følges ad på hele ruten! Er man, f.eks. som løber, kommet lidt foran, så vender man og løber retur til de andre.

Ruten foregår primært i Gudumholm by og er på 3,5-4,0 km. Er der fint vejr og lyst, kan vi finde på at tage turen over bakken, hvor vi kan nyde den herlige udsigt fra toppen. Der er væsentlig risiko for en masse god snak undervejs, hvilket vi anser at være en ekstra bonus for en herlig time i godt selskab.

FAQ

✂️ Hvad koster det? *Det er gratis* ☺️

✂️ Hvem kan deltage? *ALLE er velkomne, GIF-medlemskab er ikke en forudsætning!*

✂️ Tidspunkt? *Hver mandag kl. 19 – uanset vejr*

✂️ Hvor mødes vi? *Ved GIFs klubhus, Stadionvej 11, Gudumholm*

✂️ Skal man registreres i GIF? *Ja – så kan vi give besked via vores systemer, hvis vi er nødt til at ændre eller aflyse enkelte dage*

✂️ Hvordan registreres jeg? *Det finder vi ud af, når vi ses*

Gå ind på Gudumholm Idrætsforenings facebookside og find begivenheden "Gratis løb for nybegyndere" og tilmeld dig. Kan du ikke finde begivenheden, så dukker du bare op om mandagen – vi glæder os til at se dig.





Støt GIF, når du tanker benzin

Når du har et OK Benzinkort, der er tilknyttet GIF, så støtter du GIF. Det betyder flere penge i kassen til gavn for GIF's mange medlemmer. Du kan bestille dit OK-kort ved Claus Larsen, 20761908. Du er også velkommen til at kontakte uddeler, Jesper Bertelsen i Dagli'Brugsen. Tak for din støtte til GIF 😊



Aflever dit gamle jern til GIF

Containeren er efter en lille sommerferie nu tilbage på lysbanen. GIF samler fortsat penge ind til gode formål til gavn for GIFs medlemmer, så du kan fortsat hjælpe ved at aflevere dit jern i containeren. Vi har allerede afleveret de første fulde containere og modtaget over 8.000 kr. Så blive bare ved med at fylde i 😊.

Vi modtager ALT jern - jo mere jern, der afleveres - jo flere penge får GIF. Et lignende projekt i Egense har skaffet et stort beløb. Så det kan vi vel også i Gudumholm og omegn, hvis vi alle hjælper til. Og så er det rigtigt nemt at aflevere jernet. Du kan køre/cykle direkte til containeren via Fælledparken (kør ned ved børnehaven) Alle kilo tæller med så kom bare med det. Tak for din støtte 😊



Stadionudvalget

GIF PARTNERE



SPORT 24

Bredegade 2, Aalborg City



hummel

OK

Carlsberg

GULDSPONSORER

Dagli' Brugsen



Lars Bloch Brilller

Dit autocenter
STORVORDE

ME Marine Engineering
SERVICE AROUND THE WORLD
www.marine-engineering.dk Tel: +45 2211 1599




LIMFJORDS
danske rodfrugter



Kop & Kande
elsker godt kram
Jørgensmindevej - Klarup

ZENFOTO

GULDSPONSORER



TØMRER OG SNEDKERFIRMAET
POUL MORTENSEN ApS

Korinthvej 1 · 9220 Aalborg Øst
TLF. 98162812
www.poul-mortensen.dk



www.solografisk.dk

GRØNBORG ApS
Sondrup & Poulsen-el

DØGNSERVICE 96 34 37 00
www.gronborg-el.dk



VVS
Telefon: 2060 5616

KÆRSHOLM
FODTERAPI



TLF. 42 42 12 80

Flügger farver
Storvorde



Malerfirmaet
Ole Høberg
v/Iben Gram Foldager
40 58 23 78



**Kongerslev
Malerforretning** ApS

Prækken over i'et

Danmarksgade 6A, 9293 Kongerslev
98 33 10 34 - 21 67 51 52 - 61 37 44 28
www.kongerslev-malerforretning.dk
vibeke@kongerslev-malerforretning.dk



Indkilde

SPAR 
ÅRESTRUPVEJ 2, 9000 AALBORG



Vejgaard
Tæppemontering | HADSUNDVEJ 64-68
9000 AALBORG
TLF. 98 13 94 99

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk

**Aalborg
Bilsyn**

REMA 1000

Meget mere discount!

Redhøjvej 4, Storvorde
V/Dennis Cleemann

ÅBEN ALLE DAGE

7 - 21

Murerfirmaet Hassing ApS

Murer- Kloakmester

v/ Christian Hassing

98 31 83 91

20 32 99 11



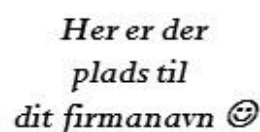
www.murerfirmaethassing.dk

✓ Fest til fast pris ✓ Dinerservice ✓ Mad ud af huset

Sejlfjord Hotel

Her er der
plads til
dit firmanavn ☺

SØLVSPONSORER



TØJ- og EVENTSPONSORER



IDRÆTSUGE 2019



Årets idrætsuge starter 5.juli, og slutter 13.juli (slutningen af uge 27 + hele uge 28), med i alt 9 festlige, fornøjelige og folkelige dage.

Aktivitetsudvalget arbejder i øjeblikket hårdt på at få årets program på plads, og de garanterer at der er noget for enhver smag. Der bliver Live musik begge fredage, mandag er der stegt flæsk, som efterhånden er blevet en fast tradition, og den sidste lørdag bliver i kendt udgave, med cykelløb og fest i teltet om aftenen. Hvad der sker de andre dage, må I vente og se til årets program kommer i postkasserne.

Bemanding af boder

Står du allerede nu og tænker/ved du vil give en hånd med i enten pølsebod, øltelt, slikbod eller tombola, så kontakt **Linda Klungsøyr Thomsen på telefon 24920434**.

Vi garanterer, at du ikke kommer til at stå alene og har du ikke prøvet det før, vil der være en "rutineret" på vagt sammen med dig.

***Gudumholm Idrætsforening
ønsker alle en god Påske***

