



GIF NYT

DECEMBER 2020



GIF UDVIDER MED

GÅ- OG LØBEFÆLLESSKAB

KUNSTSTOFBANE

UDEAREAL TIL MOTION

TILBYGNING TIL MOTIONSCENTER

Bestyrelse

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

Kassere, Hans Jørgen Gjerlev 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, Mona Hansen, tlf. 51303697, mh@gudumholm-if.dk

Fodboldudvalg

Formand, Preben Thomsen, tlf. 41546610, pt@gudumholm-if.dk

Gymnastikudvalg

Formand, Joan Marianne Nielsen, tlf. 61654326, jma@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 ca. 700 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 Vejgaard: 91282120000635 med dit navn i reference. Du kan også betale via Mobile-Pay på tlf. 63452.

På forhånd tak for din støtte til GIF.

Bestyrelsen

Bestyrelsens ord



"GIF udvider" står der på forsiden og når disse linjer skrives, kan der efterfølgende sagtens være COVID-19 restriktioner, som gør det lidt sværere for os alle at færdes i verden igen. Men vi har den holdning og tro på, at det snart bliver godt igen - også i GIF.

COVID-19 har også ramt GIF

Fordi det har været et specielt år, som har påvirket os alle – og COVID-19 har også ramt GIF som forening, GIFs frivillige og GIFs medlemmer. Men heldigvis har vi alle vist forståelse og klaret os godt og der har vel reelt ikke været smittetilfælde i GIF, hvilket jo er dejligt for alle.



I marts var der godt gang i Fitness, den udendørs fodbold var i gang i det fine vejr og gymnastik havde lige holdt sin flotte forårsopvisning, da Danmark lukkede ned og det skulle GIF så også. Gymnastiksæsonen var sådan set slut, mens lukkede fodboldbaner, klubhus og motionscenter i 3 måneder er et trist syn og påvirker alle ledere og trænere i GIF.

Men heldigvis er vi sportsligt kommet godt igennem sidenhen med de forskellige hensyn og restriktioner, der også er i den frivillige foreningsidræt.

Og bestyrelsen har sammen med de mange frivillige ledere og instruktører forsøgt at håndtere det hele efter sundhedsmyndighedernes råd og anbefalinger tilsat lokal sund fornuft. Mere om det senere her i GIF Nyt.

Fantastisk sponsoropbakning

På positivsiden kan vi også glæde os over en fortsat stor sponsoropbakning, hvor vi i år jo har forlænget og lavet nye sponsoraftaler for 2020-2022. Det er virkelig dejligt, at vi høster af mange års troværdighed og kvalitet overfor GIFs partnere og sponsorer. 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. Sponsorpakkerne finder du bagest i GIF Nyt ☺

Økonomien udfordret i 2020

Det er klart, at når medlemmerne rammes på deres idræt, vi kan ikke holde idrætsuge og sponsorløb, hvordan klarer sponsorerne sig o.s.v. så bliver GIF også ramt på økonomien i 2020. Vi kender endnu ikke alle konsekvenser, men vi kommer jo til at mangle indtægter på kontingent (p.t. ca. 100.000 kr.) idrætsuge/cykelløb/cafe p.t. ca. 125.000 kr.) osv. men heldigvis har vi også sparet på udvalgte omkostninger og søgt regeringens hjælpepakker og får noget af økonomien dækket ind. Men på opfordring tillader vi os alligevel at bede om økonomisk støtte til GIF frivilligt med en ekstra kontant julegave. Se mere på bagsiden af dette GIF Nyt. På forhånd tak for ☺

fortsættes



GIF udvider ...

I 1977 var GIF stærkt medvirkende til at vi byggede Båndbyhallen i Storsvorde, i 2006 ligeså med Gudumholm Skolehal og i 2014 gjorde vi det umulige med motionscenteret. Og i 2021 (måske i 2022) er det planen at vi realiserer projektet "Multibane med sidevogn" og en tilbygning til motionscenteret.

Det betyder, at vi ønsker at en 8-mands kunststofbane foran klubhus og motionscenter med et areal til udendørs motion, opvarmning, gå/løb og med mulighed for at Fitness kan lave hold udenfor ligesom skole, børnehave og andre kan bruge det. Og når vi så skal til at grave, vil vi gerne udvide motionscenteret med ca. 200 m² til ekstra holdrum og mere plads til gavn for de knap 200 medlemmer.

Vi håber at kunne gennemføre det hele og optimere forholdene inden GIF's 90-års jubilæum i 2023.

Er det dig, vi leder efter?

Sådanne projekter kræver fortsat frivillige, der vil gøre en forskel for andre. I GIF-fællesskabet er vi heldigvis over 100 frivillige, men vi vil gerne være flere, så måske det er dig, vi leder efter.

Vi efterlyser nogle som har lyst til at påvirke fremtiden og måske være frivillig



indenfor f.eks. ledelse, PR/medier, praktik, økonomi eller hvad du nu gerne vil. Det er fedt at være frivillig i GIF, så kom bardo 🙌

Hvad sker der så i 2021?

Ja, gymnastik og fitness kører videre med deres gode tilbud og på fodboldsiden skal bl.a. kvinderne spille serie 1 og herrerne serie 2 efter deres flotte oprykninger i år.

GIF outdoor

Hvis ellers vi må og kan p.g.a. forsamlingsforbud, forventer vi at starte "GIF Outdoor" i 2021 med opstart af 3 nye tilbud med at gå eller løbe sammen. Alle kan være med uanset fysisk formåen. Det gælder om at komme afsted. Se fyldig omtale her i GIF Nyt.

Idrætsugen er igen rykket frem 😊

Vi manglede den populære idrætsuge i år og vi satser på at vi kan holde idrætsuge igen i 2021 med musik, underholdning, gadekampe og det store fodboldprogram. Idrætsugen er igen i uge 27, fordi ugerne "falder tidligere". Så vi starter med 9 festlige, fornøjelige og folkelige dage fredag 2. juli og slutter lørdag 10. juli. Så husk lige at få styr på sommerferien, så hele familien er hjemme i idrætsugen 2021.

God læselyst i GIF Nyt. Tak for støtten og opbakningen til GIF. Vi glæder os til et forhåbentlig mere normalt 2021.

Rigtig glædelig jul og godt nytår.

Bestyrelsen





Stop lige op ...

måske er det netop dig, vi leder efter?

Det er rødt at være frivillig i GIF, hvor man sammen med andre kan gøre en forskel, skabe nye relationer, skabe resultater og se en udvikling i dit lokalsamfund. Og nå, ja børn er også stolte over at deres forældre er frivillige. Og alle har nogle evner, som kan bruges.

I mange tilfælde kræver det kun nogle få timer indsats at være med i dette fællesskab og lige nu kan du bl.a. være med til at udvikle GIF og lokalsamfundet med spændende tillidsarbejde, som

■ **Medie/PR/kommunikation**

Har du lyst til at arbejde med kommunikation, så er her lige noget for dig. Det kunne være GIFs Facebook, hjemmeside, klubblad, presse, events m.m.

■ **Økonomi**

Vi vil gerne nedsætte en stærk økonomisk enhed med styr på finanserne i GIF, herunder bogføring, regnskab, m.m.

■ **Ledelse og udvalg**

Er du mere til ledelse, HR eller personalepleje og vil sætte retningen i et udvalg eller bestyrelse, så sig endelig til. Det er også godt for dit CV

■ **Praktisk snilde**

Er du praktisk anlagt, har vi også gode tilbud f.eks. maling af baner, arbejdsdage, praktik i idrætsuge. Vores store drøm er at have et serviceudvalg af praktikere, herunder seniorer, som kan give en hånd med i ny og næ omkring klubhus, motionscenter o. lign.

Det er en særlig og stolt følelse at være frivillig i GIF og bare rolig. Du bestemmer selv tidsforbrug – hvis alle gør en indsats er det meget nemmere for alle og så sikrer vi en fortsat aktiv idrætsforening.

Når du vil med på GIF-holdet, så tag endelig fat i mig eller en anden fra GIFs ledelse.

På GIF holdets vegne

*Peer Kristensen, hovedformand
Tlf. 25270013
pk@gudumholm-if.dk*

*Husk at sige
TAK til de frivillige.
Det fortjener de ☺*



Vi glæder os til idrætsugen 2021

Gg minderne har man da lov at ha' ... 😊





Start din gåtur eller dit løb i 2021

Det er nemmere at komme afsted, når man har nogen at gå eller løbe sammen med 😊

Er du som mange andre – du vil gerne – men du kommer ikke afsted? Så er GIF Outdoor et godt tilbud til alle, som kunne tænke sig at komme i gang med at gå eller løbe.

Vi har et hold til dig

Vi har lavet 3 hold og der er afsat faste gå og løbedage, hvor der står "gå/løbe venner" og venter på dig. Det sværeste er ikke at gå/løbe, men at komme ud ad døren.

GIF Outdoor er klar med friske trænere/instruktører, hvis opgave er at vejlede, motivere og støtte dig i din træning. Vi tilbyder 3 forskellige hold, hvor vores instruktører sørger for passende niveau og pauser, så alle kan være med. Se omtale på de næste sider.

Hvor og hvornår går og løber vi?

Vi starter altid fra Gudumholm Stadion med mindre andet oplyses. Der er fælles træningsdag om torsdagen, hvor alle 3 hold mødes kl. 18.30 med fælles opvarmning, hvorefter man går til "sit hold". Derudover har Gå-holdet og "hyggeløberne" egne træningsdage mandag kl. 18.30, mens Marathon også træner søndag kl. 11.00.

Som medlem af 'GIF Outdoor' får du for kun 250 kr. årligt, bl.a.

- ✓ Hjælp og støtte i din træning af erfarne og uddannede trænere
- ✓ To ugentlige træninger på aftalte tidspunkter
- ✓ frit valg mellem gå, hyggeløb og marathon
- ✓ Frisk luft, smuk natur og motion
- ✓ Fællesskab, samvær, hygge m.m.
- ✓ Medlemsfordele, f.eks. tilkøb af tøj, kontingent, hygge i klubhus m.m. og rabat på start i GIF Fitness
- ✓ Events 1-2 gange årligt
- ✓ Gratis deltagelse i GIFs eget løb "Vintermarathon"
- ✓ Hygge og masser af grin

Tilmelding?

Du kan tilmelde dig til GIF Outdoor på www.gudumholm-if.dk

Vi glæder os til at se dig, når vi må starte engang i 2021.

GIF  **outdoor**  

"Gå holdet/Walk"

Gå bare, så går det nok 😊

Når du går sammen med GIF Outdoor, får du fællesskab, hygge, forskellige ruter og dertil gør du noget godt for dig selv.

Outdoor Walk tilbyder dig to ugentlige guidede gåture i dit område med guider/instruktører, som har forberedt dagens skønne rute for dig.

At gå er en enkel, skøn og skånsom bevægelsesform, hvor alle kan være med. Skulle du med tiden ønske at skrue op for hastighed og distance, er der også mulighed for det.

Kom som du er, i et par "kondisko"

Alt dette får du som medlem på Gåholdet/"Walk":

- mulighed for træning mandag og torsdag kl. 18.30
- hjælp og støtte fra uddannede GIF instruktør/guider
- frisk luft og smuk natur
- socialt samvær og fællesskab
- motion
- månedlig tur "ud af huset"
- torsdagshygge i klubhuset eller udenfor klubhuset
- mulighed for tilkøb af lækker GIF Outdoor trøje
- Gratis deltagelse i GIFs eget motionsløb Vintermarathon (gå/løb)



"Hvis du altid går i andres fodspor, kommer du aldrig foran"

"Hyggeløberne"

GIF  outdoor  

Vi løber ikke hurtigere end vi kan nå at snakke 😊

Hyggeløberne er et løbehold med fokus på social hygge og nye relationer. Og til dig, der gerne vil lære at løbe, blive bedre til at løbe og/eller gerne vil løbe sammen med andre i forening.

Det handler altså ikke om hvor langt eller hvor hurtigt, du løber. Det handler heller ikke om hvor meget, du har løbet eller om du har deltaget i officielle løb.

Det er helt uforpligtende, fordi du selv kan vælge, hvor ofte du vil møde op. Men har du svært ved at komme af sted, er det motiverende og fremmer løbeglæden at løbe med andre.

Vi træner mandage og torsdage kl. 18.30. Vi følges ad sammen - starter og slutter sammen – uanset hvor langt man er nået i træningen.

Alt dette får du som medlem i "Outdoor Hyggeløberne":

- mulighed for træning to gange om ugen: mandag og torsdag kl. 18.30
- et godt fællesskab, hvor der er plads til snak og sjov
- GIF-instruktører, der planlægger ruter og får nye med i fællesskabet
- Udvikling af dig som løber
- social hygge i eller udenfor klubhuset efter træning
- mulighed for tilkøb af lækker GIF Outdoor trøje
- gratis deltagelse i GIFs eget motionsløb Vintermarathon (gå/løb)
- events 1-2 gange om året – fx temarundeløb, sundhedsforedrag, fælles madlavning o.lign.

Vi glæder os til at se dig sammen med andre "Hyggeløbere" 😊



"Den hårdeste distance er uden diskussion afstanden fra lænestolen og ud til løbeskoene. Når man først har fået snøret løbeskoene, er den sværeste forhindring overstået" 😊

Marathon holdet

GIF  outdoor  

Et godt løbetilbud til den erfarne løber 😊

Er du vant til at løbe langt eller har du et mål om at løbe længere distancer (10 km og derover) er dette "Marathon" løbehold lige noget for dig.

Marathon-holdet henvender sig til dig

- der ønsker at løbe længere
- der er en erfaren løber med mange kilometer i benene, som ønsker at løbetræne sammen med andre i stedet for at løbe alene
- der har et mål med at træne sig op til distancer på 10 km, halv Marathon eller måske endda Marathon

Vi kan tilbyde dig et fantastisk løbefællesskab, hvor der bliver taget hånd om alle uanset din erfaring med længere distancer. Fællesskabet vil du opleve både til træning men også via fælles deltagelse i diverse løb og træningsture på "udebane".

Vi tilbyder dig uddannede løbeinstruktører, der er med til at forbedre din løbeteknik og udarbejde program til dig, så du når dine mål.

Løbetræningen er søndag kl. 11.00 og torsdag kl. 18.30 og vil foregå i varieret terræn i den flotte natur rundt i og omkring Gudumholm. Træningen vil indeholde bakketræning, intervaltræning samt fartlege og du vil opleve en stor opbakning til at nå dit individuelle mål.

For at være med her, skal du kunne løbe 5 km uden pause. Er du ikke klar til dette endnu, vil vi anbefale, at du begynder på vores "Hyggeløber hold" i GIF Outdoor.

Vi glæder os til at byde dig velkommen på vores løbehold 😊



Se-se-serie 2 for herrerne

Kanon stemning i truppen og nyt GIF-omklædningsrum



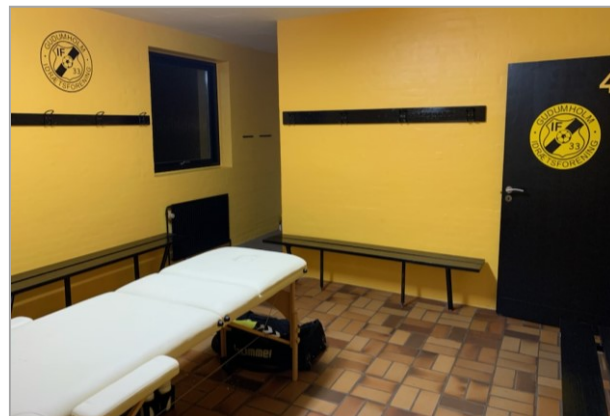
Vi må hellere starte med at præsentere os selv. GIF herresenior består af en flok glade gutter i alderen 18-30 år, der elsker fodbold. Vi har et 1. hold, der netop er rykket op i serie 2 (det vender vi tilbage til) og et 2. hold, der spiller 7-mands – og nu skal I høre om et år, som vi har haft!

Vi startede op i januar udendørs, og fokus var som altid mest på det fysiske efter to måneders indendørsbold på "hyggeplan". Banerne var efter årstiden gode, så vi trænede løs på græs og lejede os ellers ind forskellige steder til træningskampe på kunstgræs. Vi kom virkelig godt fra land i træningskampene som ubesejrede, hvor vi arbejdede med et par ændringer i vores spillestil, hvor vi gerne ville være mere aggressive og presse modstanderne højere oppe på banen. Vi nåede tre træningskampe og havde planlagt træningslejr i Jammerbugt – men så blev Danmark lukket ned, og det blev derfor aflyst og sidenhen blev forårssæsonen desværre også aflyst.

Sideløbende med opstartstræningen gik vi udenfor banen i gang med "projekt nyt omklædningsrum", hvor målet var at få skabt et bedre miljø til træning og hjemmekampe for alle klubbens hold – og så er det jo godt at have en spillertrup med alt fra tømrere, fysioterapeuter, ingeniører, til studerende og bankansatte.

Så omklædningsrum 4 er nu lavet om, så alle kan se hinanden i øjnene, væggene er malet gule og der hænger klublogoer på døren og væggene, der er sorte bænke hele vejen rundt og sidst, men ikke

mindst, er der også kommet en massagebriks i midten af rummet – fantastiske forhold for os alle i GIF.



Træningen før sommerferien var naturligvis besværlig med Corona-restriktionerne, men vi fik det til at fungere. Det gjorde dog ikke starten til efterårssæsonen nem, da der var kort tid til første turneringskamp at forberede sig i, og vi vidste derfor ikke helt, hvor vi stod. Med det in mente og en Aalborg-pulje, hvor mange af holdene var nye for os gjorde, at vi ikke satte en målsætning resultatmæssigt i puljen, så det handlede om at tage én kamp ad gangen.

Første turneringskamp hjemme mod Chang fik vi "en snitter", så vi havde en fin snak efter kampen, så vi kunne komme godt videre – og det gjorde vi! De næste 7 kampe hentede vi 6 sejre og 1 uafgjort, så vi var med helt fremme i tabellen. Kampene kom grundet et par udsatte kampe indenfor kort tid – og det sammenholdt med en kort opstart satte sine spor i truppen med en hel del skader.

fortsat - se-se-serie 2 for herresenior

Derfor er det endnu mere imponerende, at vi blev ved med at skrabe point sammen – og samtidig kørte det virkelig godt på 7-mands holdet, der også var med helt i toppen i deres pulje og endte på andenpladsen.

Serie 3-holdets næstsidste kamp var nærmest en "finale" mod Aalborg Stunderne på hjemmebane. Vinderen ville være meget tæt på minimum en 2. plads i puljen. Vi kom skidt fra start og var bagud både 2-0 og 3-1, men her viste holdånden og vindermentaliteten sig igen-igen på holdet, da vi fik vendt kampen og vandt 5-3. Det er aldrig godt at være bagud, men gennem hele sæsonen har vi vist, at vi aldrig giver op – og mange af vores sejre er kommet efter at have været bagud i kampene.



5-3 sejren viste sig at være ekstremt vigtig, da sæsonen efterfølgende blev afblæst og oprykningen var dermed i hus:

"GIF ER TILBAGE I SERIE 2 FOR FØRSTE GANG I 12 ÅR! 😊"



Jeg er virkelig stolt af den sæson, vi har haft. Sammenholdet på begge hold har aldrig været bedre, og der er en fantastisk stemning i truppen. Det viser sig bl.a. ved, at alle gutterne har taget super imod de unge knægte, der nu er en fast del af truppen. Det viser sig også ved, at alle støtter op om begge hold – både ved at spille på begge hold, når det er nødvendigt, men også ved at støtte fra sidelinjen.

Herudover er der det resultatmæssige, som selvfølgelig også er vigtigt. Vi har ændret en smule på vores spillestil på førsteholdet og samtidig sikret os oprykning til serie 2. Det er vi stolte af og glæder os til at se, om vi kan "være med" til foråret 😊

Der skal derfor lyde en stor taknemmelig "TAK" til alle dem, der rundt om i GIF hjælper til og gør det muligt for os at have de forhold, vi har. TAK for opbakningen sæsonen igennem til alle tilskuerne, der kigger vores vej. Vi ses på stadion i det nye år – nu med 3 dommere/linjevogtere.

På vegne af hele truppen ønsker vi alle

'GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR'

Frederik Kristensen Herreseniortræner



Fitness har åbent på fulde drøn

Dit lokale flotte motionscenter har fortsat mange gode tilbud 😊

Knap var vi kommet i gang med 2020 og skulle have styr på julesulet i vores lokale motionscenter, før vi desværre måtte lukke centeret ned 11. marts. Corona havde gjort sit indtog og GIF følger naturligvis retningslinjerne fra Sundhedsmyndighederne.

Nedlukningen varede i 3 måneder, indtil 15. juni, hvor vi åbnede igen – med restriktioner. Flere af disse restriktioner er stadig gældende med max. antal i rummene, afspritning af redskaber, maskiner og hænder. Der skal bruges indendørssko samt medbragt håndklæde. Vi skal virkelig passe på hinanden.

Men heldigvis kører vi på fulde drøn og de fleste af de knap 200 medlemmer er godt i gang, og det er hele vejen rundt, hvilket mange heldigvis er glade for. Det er i "styrkerummet" og vores mange populære holdtræninger, der består af:

- ❖ Indoor cycling
- ❖ Circle cross
- ❖ Kombitræning (indoor cycling og styrke)
- ❖ Puls og styrke
- ❖ Core, baller og lår
- ❖ Store bolde
- ❖ Sundhedsidræt for seniorer
- ❖ Step
- ❖ Yoga
- ❖ Cirkeltræning

Holdstørrelserne er naturligvis tilpasset lokalerne med 4 kvadratmeter pr. deltager og lidt færre deltagere på holdene. Men heldigvis viser alle forståelse for dette.

De aktive medlemmer kan 'holde øje' med hold og tider i Conventus og naturligvis nemt booke sig på holdene. Ind imellem tilbydes ekstraordinære hold. Det kan være indendørs som udendørs – og det er altid populært.



Det er i år lykkedes os at få 3 nye instruktører. Det er helt fantastisk at få nye instruktører, der vil yde et stykke frivilligt arbejde i vores motionscenter. Og husk at søndag 10. januar 2021, holder vi igen "Try Day" (Åbent hus) hvor vi håber at se mange (se omtale her i GIF Nyt)

Og her til sidst, er vi også glade for at kunne fortælle, at vi planlægger en udvidelse af Motionscenteret med ca. 200 m2 med yderligere holdrum og endnu bedre forhold m.m. Vi håber at kunne realisere dette projekt i løbet af 2021. Hvis du "brænder for" at gøre en forskel i dette projekt eller hjælpe til i fitnessudvalget, så er det med at komme "på banen" 😊

Mona Hansen
formand GIF Fitness

GIF
Fitness

Prøv GIF Fitness - helt gratis

Kom til "Tryday" søndag 10. januar kl. 9-13.00

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GIF Fitness holder søndag 10. januar 2021 kl. 9-13 "Fitness Tryday" i GIF Fitness med 'smagsprøver' på forskellige fitnessaktiviteter (hvis vi "får lov" pga. forsamlingsforbud)

Har du lyst til at komme i gang med at træne? Eller måske prøve en anden form for træning end du er vant til?

Så er det oplagt at hoppe i træningstøjet søndag den 10. januar og tage til Fitness Tryday i GIF Fitness, hvor du kan prøve om fitness er noget for dig.

Det er GIF Fitness som står bag arrangementet, der holdes samme dag, i foreninger med fitness, i hele Danmark. Udover at give deltagerne en sjov dag og nogle gode træningsoplevelser, håber vi, at endnu flere får lyst til at dyrke fitness i foreningen. Foruden at give smagsprøver på vores fitness, vil vi nemlig gerne vise, at der i vores forening er plads til alle.

Du behøver ikke at have trænet før eller at være medlem for at deltage i Fitness Tryday. Idéen er nemlig, at man helt uforpligtende kan prøve forskellige fitnessaktiviteter.

I GIF Fitness er der mulighed for at prøve indoor-cycling, crossfit, maveballer-lår, puls og styrke og få en prøvetime i fitnesscenteret. Eller få lavet en "bodyanalyse".

Herved håber vi selvfølgelig, at nogle af deltagerne får lyst til at melde sig ind i GIF Fitness. Og melder man sig ind på selve prøve dagen 10. januar får man den 1. måned gratis.

Vi glæder os til at se mange "med passende afstand".

GIF Fitnessudvalg og instruktører



Søndag 10. januar 2021, kl. 9 - 13.00

FITNESS TRYDAY

GIF Fitness, Stadionvej 11, Gudumholm

**GIF
Fitness**

Seniorfitness i motionscenteret

Seniorfitness er konditionstræning, træning af muskelstyrke og –udholdenhed, bevægelighed, reaktion og balance, og dermed oplagt i forhold til seniorerne.

Seniorfitness er godt i gang igen efter den længere nedlukning af GIF Fitness pga. COVID-19.

Vi træner nu igen i hold, hvor vi må være 8 deltagere + fitness instruktør under hensyntagen til god afstand og afspritning af de forskellige redskaber. Hertil kommer at vi bruger engangshandsker, som en yderligere beskyttelse. Det er ikke optimalt, men det går an.

Vi har holdtræning for seniorer mandag og onsdag fra Kl. 9-10, hvor der heldigvis er fuldttegnet hver gang. De ældste deltagere er over 80 år 😊

Et program kan bestå af en let opvarmning, balance og styrkeøvelser, vægttræning med enten vægtstænger eller kettlebells, stepbænke eller kropsovelser som squats og lunges, at stå planke – enten på gulv eller op ad væg. Vi slutter af med udstrækning og rygøvelser.

Alle kroppens led og muskler bliver aktiveret og pulsen kommer op, men ikke mindst får vi grinet og joket en del, da det også er meget vigtigt. Som regel drikkes der medbragt kaffe i klubhuset i grupper på max. 10 deltagere.

Desværre mangler vi fortsat nogle seniormedlemmer, som desværre ikke føler sig trygge her i Coronatiden, men vi kan kun opfordre til at møde op, da vi har meget fokus på antal i de forskellige lokaler, ligesom omklædnings- og baderum er begrænsede.

Hvis man ønsker at bruge træningsrummet og maskinerne er der som regel god plads fra sidst på formiddagen og frem til sidst på eftermiddagen.

Seniortræning er for alle – og ikke kun en mindre lukket gruppe, som nogen måske tror. Der er absolut ingen krav til påklædning udover praktisk tøj og indendørssko, samt et håndklæde.

Husk man er altid velkommen til at komme og få en prøvetime gratis – og seniortræningen er typisk mandag, onsdag og fredag formiddag, men kontakt os venligst på telefon, hvis I vil være helt sikker på at møde en instruktør.

Håber vi ses. Husk det første skridt over din dørtærskel derhjemme og hen i GIF Fitness er det sværeste 😊

Claus Larsen
Seniorinstruktør



**GIF
Fitness**

Gymnastikken kører godt

Trods COVID-19 udfordringer, kører gymnastiksæsonen



På trods af Corona er gymnastiksæsonen i fuld gang. Vi har knap 300 gymnaster tilmeldt, fordelt på de 15 hold.

Som noget nyt har vi delt forældre-barnholdet i to aldersgrupper – de mindste i Toftøjskolens gymnastiksal og de store i henholdsvis Båndbyhallen og Gudumholm skolehal. Grundet Corona-restriktionerne måtte vi på meget kort tid dele det store forældre-barn hold i to. Takket være instruktører og forældres opbakning gik delingen af holdet uden problemer. Desværre har seniorerne holdt en ufrivillig Corona-pause i efteråret. Heldigvis har instruktørerne fundet en kreativ løsning for holdet, så alle igen kan træne – nu både ude og inde.

I foråret meldte to unge piger sig som instruktører på et Sjipning/Rope skipping hold for 1.-5.klasser. Vi har nu 16 glade sjippere på holdet. Det er dejligt, når vi kan udvide vores tilbud med nye tiltag og endnu bedre, når unge instruktører på eget initiativ henvender sig til os.

I år blev juleafslutningen anderledes end den plejer at være for børneholdene. Vi valgte at rykke juleafslutningen ud på de enkelte hold, hvor træningen blev afsluttet med udlevering af den traditionelle juleslikpose og måske en juledans. Vi starter op igen i uge 2 med alle hold.

I februar plejer vi at holde det populære Pizzaspring for børn fra 0-7. klasse i lokalområdet. Børnene er inviteret til spring, hygge, leg og pizza i Gudumholm Skolehal. Pga. Corona restriktionerne forventer vi desværre ikke at kunne afholde pizzaspring i 2021. Det er vi meget kede af. Det plejer at være et af sæsonens absolutte højdepunkter. Men vi sparer energien op til at give den ekstra gas til pizzaspring i 2022 😊

Lørdag d 13. marts 2021 afholder vi en Corona-venlig forårsopvisning, hvor gymnasterne kan vise, hvad de har lavet i løbet af sæsonen for forældrene. Forårsopvisningen er altid en glædens dag i gymnastikken – det vil vi tilstræbe at opfylde igen i denne sæson, også selvom verden ser lidt anderledes ud.

Vi nyder, hver uge at lave gymnastik og at kunne fastholde en nogenlunde normal hverdag for vores gymnaster. Rutiner omkring rengøring og afspritning er på mystisk vis blevet en naturlig del af gymnastikken. Dog glæder vi os til, at gymnastikken igen kan gennemføres som tidligere og at vores instruktører igen kan komme på kurser og bliver endnu dygtigere.

Gymnastikudvalget.



Det muntre sportshjørne



GLOBAL OPVARMNING

COPYRIGHT: MORTEN INGMANN

Årets juleråd:

"Pas på figuren. Spis ikke flere godter, end godt er 😊"

Lille Per og hans lillebror har kun en kælk.

Deres mor siger, at de skal deles om den.

– Okay, siger Lille Per, så tager jeg den på vej ned og lillebror tage den på vej op.

Julen er desværre aflyst i år:

- Josef og Maria har rejseforbud
- De Hellige tre Konger arbejder hjemmefra
- Hyrderne er ude og fange mink
- Englenes budskab er uforståelig pga. mundbind
- Julemanden og rensdyrene vil overstige 10 deltagere
- Og Rudolf med sin røde næse= Han er i karantæne og burde nok lade sig teste 😊



PAS PÅ DERUDE...!

COPYRIGHT: MORTEN INGMANN

GIF PARTNERE



GULDSPONSORER



TØMRER OG SNEDKERFIRMAET
POUL MORTENSEN aps
Korinthvej 1 · 9220 Aalborg Øst
TLF. 98162812
www.poul-mortensen.dk



Indkilde



Flügger Farver
Storvorde

Malermester
Iben Gram Foldager
40 58 23 78

iben@maer-oh.dk



WAGNER
ANLÆG OG HAVEDESIGN

GRØNBORG AS
Sondrup & Poulsen-el



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



NØRGAARD SERVICE

- Ejendomsservice
- Have & Vintertjenester
- Freelance Montage
- Entreprenør & Byggeopgaver

Michael Nørsgaard
Storvorde 25 32 11 23



Lars Bloch Briller



deko manden
98 31 88 41

Dit **autocenter**
STORVORDE

**Aalborg
Bilsyn**

Stærke sociale U15 drenge

Flere årgange hjælper og støtter hinanden



U15 drengenes fodbold år startede som U14 og indendørssæsonen bød på både indendørs fodbold og Futsal.

Her blev det til en flot sæson i Futsal, hvor drengene blev nummer to efter flotte 30 point i 15 kampe. Indendørssæsonen var ligeledes en flot præstation, hvor drengene kæmpede sig til en tredje plads, hvor en sejr i en indbyrdes imod Hadsund kamp på sidste kampdag kunne have sendt drengene på en anden plads, og dermed til nordjysk mesterskab. Alt i alt en meget flot indendørssæson af holdet.

Forårssæsonen udendørs 2020 stoppede før, nærmest før den begyndte. Drengene var småt startet på græs inden COVID-19 begyndte at blusse op i Danmark.

I takt med genåbningen af Danmark, måtte vi starte med at træne i mindre grupper. Her var det nogle meget friske drenge med en masse gåpåmod, der havde savnet fodbolden, der dukkede op

til træning – med viljen til at lære og blive bedre. Med denne indstilling udviklede drengene sig meget hen over sommeren ind i sæsonstarten til efterårssæsonen.

Her startede holdet stærk ud og vandt de første kampe i sæsonen, inden skader og andre afbud ramte holdet. Dette gik udover præstationerne, men sammenholdet var fortsat enestående. Truppen er en smal trup, som vi derfor arbejder på at få gjort noget ved, så vi ikke er afhængige af, at alle kan spille hver gang, og derfor ikke har ”råd” til skader og afbud.

Generelt vil vi meget gerne rose drengene for deres altid glade og positive sind, samt enestående sammenhold på tværs af årgangene og i et svært år for os alle. Drengene er en meget sammentømret trup, hvor der er plads til alle.

Henrik og Simon



GULDSPONSORER



Kop & Kande
elsker godt kram
Jørgensmindevej - Klarup

SPAR
ÅRESTRUPVEJ 2, 9000 AALBORG



SoLo
Grafisk A/S
www.solografisk.dk

Murerfirmaet Hassing ApS

Murer- Kloakmester

v/ Christian Hassing
98 31 83 91
20 32 99 11



www.murerfirmaethassing.dk

Nybolig
Palle Ørtoft

Vejgaard
Hadsundvej 59
9000 Aalborg
Tlf. 9810 3322

Gug
Vissevej 2
9210 Aalborg Øst
Tlf. 9814 9544



Marine Engineering
SERVICE AROUND THE WORLD

www.marine-engineering.dk Tel: +45 2211 1599



Sejlfloed Hotel
98 31 63 26



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

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk



Airbrushshop Danmark

ZENFOTO

SØLVSPONSORER

Her er der
plads til
dit firmanavn ☺

**KONGERSLEV TRÆLAST
& BYGGECENTER**

et byggecenter,
lidt udover det
sædvanlige!!!

Syrenvej 6, 9293 Kongerslev • Tlf. 98 33 14 22

KØRESKOLEN i CENTRUM

Storvorde & Aalborg

Thomas Mortensen 20 90 1111

**STORVORDE EL
SERVICE**

Lars Bagger 21 28 39 96
Jan Carlsen 22 24 96 21



TØJ- og EVENTSPONSORER



spar nord

SPORT 24
AALBORG CITY

hummel

tvbingo.dk
MENTAL FITNESS



Ambitiøse GIF/SSB kvinder



Ungt og socialt stærkt hold rykkede op i serie 1

Vores unge kvindeseniorhold gik ind til 2020 med en stor tro på, at det kunne gå hen og blive et meget spændende år med mulighed for at opnå noget stort.

På daværende tidspunkt havde holdet kun spillet seniorfodbold i et halvt år, men alligevel var der i truppen og træner-teamet bred enighed om, at hvis det hele flaskede sig, kunne alt lade sig gøre.

De høje ambitioner blev dog sat på en midlertidig pause, da vi medio marts desværre - ligesom resten af samfundet - fik beskeden om, at vores land mere eller mindre blev lukket ned. Dette kom dog ikke til at betyde det helt store for pigerne. I stedet for at træne sammen på træningsbanen, deltog spillerne aktivt i forskellige challenges, som træner-teamet og til dels spillerne selv arrangerede.

Da holdet midt i juni endelig fik lov til at starte træningen igen, mødte samtlige spillere tilbage med en enorm motivation og en stor lyst til at gå ud og vise, at der skal mere end en coronavirus til for at knække holdet. Der blev afholdt et spiller-møde, hvor spillerne blev enige om, at der skulle kæmpes med om oprykning, så længe muligheden var der.

Efterårssæsonen startede meget blandet med 4 point i de første tre kampe. Men en fantastisk september måned med fire sejre ud af fire mulige og en målscore på hele 16-4 skulle vise sig at blive altafgørende. Vi sluttede som nr. 2 i

puljen, og i første omgang var oprykningen glippet, da vi ikke var blandt de to bedste 2'ere i Jylland. Men eftersom DBU valgte, at samtlige 2'ere i Jylland skulle rykkes med op i Serie 1, var oprykningen en realitet.

Derfor venter der fra næste sæson nogle svære kampe i Serie 1 - nogle kampe som vi allesammen har en stor tro på, at vi kan gå ud og vinde.



Socialt fungerer holdet rigtig godt, og der er i løbet af 2020 blevet afholdt flere fællesarrangementer i det omfang, det nu har været muligt. En tendens som naturligvis bliver bragt med videre ind i det nye år.

GIF/SSB Kvinder består af 18 spillere hvoraf kun én er fyldt 20 år.

Vi ser frem til 2021 og håber på stor opbakning, når vi for første gang skal spille serie 1.

Jeppe og Rasmus



Få lavet en Tanita bodyanalyse

Som medlem i GIF Fitness kan man få foretaget en "bodyanalyse" ganske gratis. Ikke medlemmer kan også få foretaget en "bodyanalyse" for kun 50 kr.

Bodyanalysen viser noget om ens fedt procent, indre fedt, BMI, muskelmasse, vandmængde i kroppen, knoglemasse, fysiske alder, osv.

Der følger udførlig kvittering og forklaring, som man får med hjem.

Bestilling af "bodyanalyse" kan ske ved telefon/SMS til mig Mona Hansen, tlf. på 51303697.

**GIF
Fitness**

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

GIF samler fortsat penge ind til gode formål til gavn for GIFs medlemmer, så du kan hjælpe ved at aflevere dit jern i containeren. Vi modtager ALT jern - jo mere jern, der afleveres - jo flere penge får GIF. Og så er det rigtigt nemt at aflevere jernet. Du kan køre/cykle direkte til containeren via Fælledparken til lysbanen (kør ned ved børnehaven) Alle kilo tæller med så kom bare med det. Tak for din støtte ☺



Vi modtager ALT, dog ikke fryser, køleskabe og dæk på fælge ☺

Sponsorpakker 2020-2021-2022



Som **GULDSPONSOR** får du

- firmanavn/logo på spilletrøje på GIF's herreseniorhold
- firmanavn/logo på GIF's sponsorskilt på klubhus
- firmanavn/logo på GIF's sponsorplakat i motionscenter
- firmanavn/logo på sponsorplakat i Gudumholm Skolehal
- helsidesannonce i program til GIF's idrætsuge
- firmanavn/logo og link til firmahjemmeside via GIF's hjemmeside www.gudumholm-if.dk
- mulighed for omdeling af "reklamer" 3 gange årligt til ca. 650 husstande
- firmanavn/logo i GIF's nyhedsbrev/klubblad 3 gange årligt
- mulighed for at profilere dig via mails til alle GIF's sponsorer 1 gang årligt
- mulighed for at benytte GIF i din markedsføring
- mulighed for deltagelse i GIF Netværk og sponsorarrangement for GIF's sponsorer
- mulighed for nye samhandelsmuligheder i GIF og blandt GIF's sponsorer/partnere

Guld sponsorer betaler kun 3.600 kr. årligt i marts 2020 - 2021 - 2022

Som **SØLVSPONSOR** får du

- firmanavn/logo og link til firmahjemmeside via GIF's hjemmeside www.gudumholm-if.dk
- firmanavn/logo på sponsorplakat i motionscenter
- firmanavn/logo på sponsorplakat i Gudumholm Skolehal
- halvsides annonce i program til GIF's idrætsuge
- firmanavn/logo i nyhedsbrev/klubblad 3 gange årligt
- mulighed for omdeling af "reklamer" én gang årligt til ca. 650 husstande
- mulighed for deltagelse i sponsorarrangement for GIF's sponsorer

Sølv sponsorer betaler kun 1.400 kr. årligt i marts 2020 - 2021 - 2022



Alle priser er uden moms, da GIF er momsfritaget

Støt GIF med en økonomisk julegave



COVID-19 har også ramt GIF i år, bl.a. med tvunget nedlukning af fodbold, gymnastik og fitness i foråret. Ligeså kunne vi ikke holde idrætsuge, hvor vi bl.a. ikke kunne sælge lodsedler, tombola og sponsor cykelløb.

Vi fik i foråret en del henvendelser om ikke vi kunne lave noget støtte indsamling, men vi ville gerne lige se konsekvenserne først. Derfor kommer vi nu med et lille juleønske om en støtteindsamling til GIF, hvor støtten øremærkes til f.eks. den nye multibane med sidevogn (kunststof fodboldbane med udeareal til motion) Det kan også være til tilbygning til motionscenter, nye redskaber til gymnastik eller til øvrige tiltag i GIF – til gavn for medlemmerne.

Vil du støtte GIFs projekter med en kontant julegave, kan du gøre følgende:

- **Multibane med sidevogn (kunststofbane fodbold med udeareal til motion)**
MobilePay til nummer 63452
- **Gymnastikredskaber**
MobilePay til nummer 11794
- **Motionscenter tilbygning (GIF Fitness)**
MobilePay til nummer 97662
- **Generel støtte til GIF**
MobilePay til nummer 63452
- **Overførsel til GIFs konto i Spar Nord**
Har du ikke MobilePay, kan du overføre til GIFs konto i Spar Nord 91282120000635 med dit navn i reference eller dit ønske om projekt.

Vi håber meget, at I vil hjælpe os i denne særlige vigtige situation.

På forhånd tak for støtten.

'Alle os i GIF'

