



GIF NYT

DECEMBER 2021



I GIF Nyt kan du bl.a. læse om

- Frederik og Hans Jørgen er Årets GIF'er
- Nyt fra Fitness, fodbold, gymnastik og Outdoor
- Status fra bestyrelse om bl.a. Multi Arena projekt idrætsuge, økonomi, vi efterlyser frivillige m.m.
- og meget mere interessant læsestof fra GIF

Bestyrelse

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

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

Kasserer, Simon Kristensen, tlf. 53544732, sik@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, Rasmus Lind Ravn, tlf. 20910468, rlr@gudumholm-if.dk

Fodboldudvalg

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

Gymnastikudvalg

Formand, Joan 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 MobilePay på tlf. 63452.

På forhånd tak for din støtte til GIF.

Bestyrelsen



Status fra GIFs bestyrelse

Når vi kigger tilbage på 2021, kan vi jo desværre ikke undgå at nævne at COVID-19 igen har påvirket vores liv og naturligvis også stor indflydelse på GIF.

Nedlukning først på året, delvis åbning, restriktioner, begrænset træning og kampe, stikprøvekontrol, mundbind o.s.v. Men heldigvis er vi kommet godt igennem – selv om COVID-19 jo fortsat fylder rigtig meget i samfundet.

Vi har i ledelsen sammen med de mange frivillige trænere/instruktører på bedste vis forsøgt at overholde restriktioner og samtidig brugt den sunde fornuft. Ligeså har medlemmer og forældre vist stor forståelse for situationen. Tak for det 😊

Udover flot opbakning fra medlemmerne, har vi også en imponerende flot opbakning på sponsorsiden. Alle vores sponsorer har betalt deres sponsoraftale i både 2020 og 2021 og ligeså har vi formået et få nye sponsorer og partnere ind i sponsor fællesskabet i GIF. Det er vi stolte af.

Ligeså har vi søgt og fået hjælpepakker fra det offentlige, så vi slipper igen igennem et regnskabsår med en sund økonomi – til trods for at vi mangler store indtægter fra bl.a. idrætsuge, cykelløb og kontingenter i specielt Fitness. Det er vi også stolte over. Også tak til jer, der på frivillig basis har støttet GIF med passiv medlemsskab og økonomisk støtte. Det varmer. Du kan på foregående side se, hvordan du økonomisk kan støtte GIF. Tak!

Der skal også lyde en tak til alle jer, der har leveret jern til containeren i Fælledparken. Vi har sammen med kommunen valgt at ordningen nu er slut indtil videre.

Fodbolden går rigtig godt på herre og dameseniorsiden, ligesom U16 drenge er velfungerende. Men i de mindste årgange, ser det meget sløjt ud og vi håber at nogle flere frivillige/forældre, vil hjælpe med opstart af de mindste fodboldspillere i Gudumholm.

Gymnastikken kører godt med flotte medlemstal og rekord til pizza-spring i oktober. Nu starter så forberedelserne til opvisningen i marts.

Outdoor blev startet med et brag og der er pænt over 50 medlemmer, som går og løber. Og nu kommer så flere tiltag for at få gang i flere, der vil starte med at gå og løbe efter sit eget niveau.

Endelig har vi vores lokale motions-center med mange gode tilbud og holdtræning. Medlemmerne er efter nedlukningen begyndt at vende tilbage til fællesskabet i Fitness.

Læs mere her i GIF Nyt om nyheder og flere tiltag i de 4 idrætsgrene.

fortsættes



fortsat – status fra GIFs bestyrelse



Hvad sker der så i 2022?

Ja, vores 4 idrætsgrene kører videre med mange gode tilbud om motion og idræt og der er sikkert flere gode tiltag på vej.

Og så har vi fortsat brug for hjælp fra flere frivillige, der vil være en lille del eller en stor del af fællesskabet i GIF.

Vi efterlyser bl.a. flere af de mange nye tilflyttere til lokalområdet i Gudumholm og omegn, som vil være med og gøre en forskel indenfor ledelse i bestyrelse og udvalg, marketing/PR/sociale medier, træner/instruktør, praktisk hjælp osv. Så tag endelig kontakt til os – der er plads til flere i GIF 😊



Vi arbejder også på et nyt vanvidsprojekt med Multi Arena med sidevogn. Et nyt motionsområde foran klubhus og ved siden af motionscenter. Måske også med mulighed for udendørs Fitness eller tilbygning til motionscenter. Men det er dyrt – virkelig dyrt, så vi leder efter pengene og frivillige, der vil være med i en endnu en succes,

Apropos penge, så er kontingenter altafgørende i enhver idrætsforening, så husk altid at betale dit kontingent med glæde 😊 Vi arbejder på en form for "fordelsprogram" med multikontingent, så man bliver belønnet for flere medlemskaber i GIF. Men vi skal lige have fundet nogle gode løsninger, så det er nemt for både administration, trænere og medlemmerne.

Vi manglede den populære idrætsuge i både 2020 og 2021. Vi satser på at vi kan holde idrætsuge igen i 2022 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 1. juli og slutter lørdag 9. juli.

Så husk lige at få styr på sommerferien, så hele familien er hjemme i idrætsugen 2022 😊

Tak for støtten og opbakningen til GIF. Vi glæder os til et forhåbentlig mere normalt 2022.

Rigtig glædelig jul og godt nytår.

Bestyrelsen





GULDSPONSOR



Lars Bloch Briller



TØMRER OG SNEDKERFIRMAET
POUL MORTENSEN aps

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

GRØNBORG AS
Sondrup & Poulsen—el
DØGNSERVICE 96 34 37 00
www.gronborg-el.dk

SPAR 
ÅRESTRUPVEJ 2, 9000 AALBORG

Nybolig
Palle Ørtoft
Vejgaard Hadsundvej 59 9000 Aalborg Tlf. 9810 3322
Gug Vissevej 2 9210 Aalborg Øst Tlf. 9814 9544


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

Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk



SØLVSPONSOR



KONGERSLEV TRÆLAST & BYGGECENTER
et byggecenter, lidt udover det sædvanlige!!!
Sørenvej 6, 9293 Kongerslev • Tlf. 98 33 14 22

KØRESKOLEN i CENTRUM
Storvorde & Aalborg
Thomas Mortensen 20 90 1111



TØJ- og EVENTSPONSOR



SPORT 24
AALBORG CITY

Carlsberg

 **spar nord**


hummel

tvbingo.dk
MENTAL FITNESS 

privatsikring

Frederik og Hans Jørgen kåret til "Årets GIF'er" i 2020 og 2021

Den fornemme titel som "Årets GIF'er" tildeles årets leder i GIF. Pga. COVID-19 blev prisen ikke uddelt sidste år, så i år skulle der uddeles for både 2020 og 2021. Og det blev Frederik Kristensen og Hans Jørgen Gjerløv, der modtog de flotte statuetter og blomster fra GIF.

Årets GIF'er blev uddelt første gang i 1988 og tildeles en eller flere personer, der på en særlig positiv måde har gjort en ekstraordinær indsats for GIF over en længere periode eller i det pågældende år.

Det er bestyrelsen, der stemmer ud fra de indstillede kandidater fra udvalg og fodboldformand, Preben Thomsen startede med tale til Frederik Kristensen:

"Frederik er kun 26 år og er nomineret for 3. gang og kan godt virke som en stille person. Men man skal ikke lade sig snyde. Under det stille og rolige sind, findes der en ambitiøs og hårdtarbejdende person med styr på tingene. Han startede som ganske lille som fodboldspiller i GIF og har hængt fast lige siden. Allerede som teenager overtog han et af ungdomsholdene, som han trænede i flere år inden hans sult for mere, førte ham først som medlem af fodboldudvalget, hvor han som aktivt medlem, har været med at forme GIFs fodboldsskole i idrætsugen. Og Frederik er en af de bærende kræfter i idrætsugen og nu også kampfordeler.



De sidste par år har han også været træner for GIF's førstehold i fodbold på herresiden.

Det, der kendetegner Frederik er, at han er en positiv, hjælpsom og flittig person, med dedikation til opgaverne som frivillig i GIF. Så det er helt fortjent at Frederik kåres til "Årets GIF'er 2020"

Herefter kunne hovedformand Peer Kristensen overtage talerstolen og kåre GIFs kasserer, Hans Jørgen Gjerløv som "Årets GIF'er 2021"

fortsættes



"Bestyrelsen nominerer vores kasserer Hans Jørgen Gjerløv, som også blev "Årets GIF'er i 2011". Hans Jørgen har i snart 20 år gjort et kæmpe arbejde som kasserer i GIF. Hans Jørgen er meget stabil, yderst loyal, passer på pengene og vil gerne have orden i regnskabet og tingene. Hans Jørgen er meget hjælpsom og konflikter søger Hans Jørgen langt udenom og hygge og god tid til at snakke har han altid. Han kommer også tit rendende i idrætsugen, men laver



ikke rigtig noget praktisk. Han vil hellere sidde og hyggesnakke med en Classic eller alkoholfri øl. Hans Jørgen sidder tungt på pengekasen og ingen tvivl om, at med GIFs størrelse, Mobile Pay, dankort terminal, NemID m.m. så føles det både rigtigt og forkert, at Hans Jørgen nu har valgt at slutte kasserertjansen til generalforsamlingen og overlade den til yngre kræfter. Så det er naturligvis fortjent, at Hans Jørgen Gjerløv er "Årets GIF'er 2021".

Frederik og Hans Jørgen modtog begge flot statuette og blomster af GIF.

De øvrige velfortjente nominerede i 2021 var Marianne Nørgaard, som er instruktør og udvalgdmedlem i GIF Fitness og Berit Sulkjær, som er instruktør i GIF Fitness og Outdoor.

Årets GIF'er siden 1988

1988	Morten Nielsen
1989	Vinni Nielsen
1990	Peer Kristensen
1991	Erik Bo Jensen
1992	Kirsten Sørensen
1993	Anders Bloch
1994	Poul Skørbæk Sørensen
1995	Ellen Jensen
1996	Niels Christensen
1997	Knud Iversen
1998	Leif Serup
1999	Henrik Bæk
2000	Ole Jensen
2001	Jan Sulkjær
2002	Lene Jacobsen
2003	Bo Christensen
2004	Bo Christensen
2005	Anna Margrete og Leo Schou
2006	Lisbet og Jesper Bertelsen
2007	Peer Kristensen
2008	Rene Knudsen
2009	Jan Nielsen
2010	Johnny Svendsen
2011	Hans Jørgen Gjerløv
2012	Charlotte Winterberg
2013	Gudumholm by
2014	Ulla Broberg
2015	Preben Thomsen
2016	Berit Sulkjær
2017	Claus Larsen
2018	Linda Klungsøyr Thomsen
2019	Jacob Pedersen
2020	Frederik Kristensen
2021	Hans Jørgen Gjerløv

U16 drengene i fin udvikling



GIF's U16 drenge har igen haft en fremragende sæson, bl.a. takket være et nyt hold samarbejde med Mou IF.

Det har drengene nydt stor gavn af, fordi det har betydet en bredere og bedre trup til kampdage og det har så medvirket til nogle gode resultater, og godt spil. Ja, spillet er bare blevet bedre og bedre og bedre i sæsonen.

Samarbejdet har hidtil været en stor succes, men har dog også været udfordret af COVID-19, hvorfor drengene stadig har deres første rigtige fællestæning til gode – noget som både spillerne og, vi trænere glæder os til, da der er store forventninger til samarbejdet fremadrettet, både socialt og på fodboldbanen.

Resultatmæssigt i foråret blev det til en flot andenplads, hvor holdet fik 11 point i 8 kampe.

Efteråret var præget af mange afbud hos modstanderne, mens holdet opnåede en delt andenplads, hvor holdet fik 15 point i 8 kampe. Holdet var indtil sidste spillerunde med i kampen om oprykning. Spillerne har både individuelt og holdmæssigt udviklet sig meget det seneste år.



Truppen er en nem trup at have med at gøre, idet den fungerer ekstremt godt socialt og med meget få problemer.

Drengene er altid smilende, glade og møder oplagte til træning og de går meget op i træningen. Holdet er gode til at være meget sociale før og efter træning, men have fokus på fodbolden under selve træning. Holdet møder samtidig altid op til de sociale arrangementer.

Så U16 drengene går et spændende år i møde, hvor vi glæder os til at få endnu mere gavn af samarbejdet med Mou, træningslejre og andre sociale arrangementer, mange sejre i fodbold og hvem ved, endnu flere holdkammerater? Der er altid plads til endnu flere holdkammerater på holdet.

Vi vil gerne sige tak for et godt år til både forældre og spillere.

Simon og Henrik

Udfordrende år slutter godt for GIF/SSBs kvindehold



Sæsonen startede i april og som oprykningsskolehold til serie 1 oplevede holdet store udfordringer. I sæsonens første kamp måtte holdet lide et nederlag på 6-0 til puljens klare vinder Gug Boldklub. Efter dette nederlag rendte holdet ind i flere tætte kampe, hvor der dog ikke var det nødvendige niveau til at snuppe point. Udover det højere niveau var holdet desværre også ramt af mange skader. Så holdet måtte allerede efter 5 kampe trække sig fra puljen grundet spillermangel i form af skader og andre afbud.

Efter den udfordrende forårssæson var der behov for at vinde flere kampe og snuppe point, hvilket lykkedes i efterårssæsonen i serie 2. Her snuppede GIF/SSB-kvinderne 16 point, hvor holdet i løbet af 10 kampe fik sat 35 mål i kassen.

Særligt mod det også unge LKB/VFB-hold oplevede kvinderne ekstremt tætte kampe, hvor første kamp mod dem i starten af september endte uafgjort efter en exceptionel tæt fight. Både på grund af den lokale rivalisering og den tætte fight skabte sejren på 4-2 over LKB/VFB i starten af oktober en større forløsning for kvinderne. Hermed kunne holdet slutte sæsonen af med god stil og godt niveau.

I løbet af sæsonen er der ingen tvivl om, at sammenholdet og fællesskabet på holdet er blevet styrket. Hertil har de mange sociale arrangementer, været særligt behjælpelige. Denne tendens ser holdet frem til at bringe ind i 2022, hvad end det nye år bringer. Der skal lyde et kæmpe TAK til trænerne og vores altid trofaste tilskuere. Glædelig jul og godt nytår.



God jul fra herresenior



Vi har på herresenior haft et meget begivenhedsrigt år med rigtig mange højdepunkter og samtidig har det også været et år, hvor uheldet har ramt os hårdere end gennemsnittet. Nu skal I høre!

Vi sluttede 2020 af med oprykning til serie 2 – det højeste niveau i GIF i 13 år – så vi var meget bevidste om, at det krævede hårdt arbejde vinteren over for at være topklar til første turneringskamp i det nye år. COVID-19 restriktionerne gjorde, at vi kun i en kort periode fik mulighed for at spille indendørs fodbold – og vi startede op i januar med udendørs løb på landevejene i små grupper, som dermed blev starten på udendørssæsonen. Da der blev givet grønt lys til at komme på græs, var fokus som altid mest på det fysiske efter lidt tid med indendørsbold på "hyggeplan" og måneder med selvtræning. Banerne var efter årstiden gode, så vi trænede løs på græs og lejede os ind på kunstgræs til træningskampene. Selvdisciplinen havde vinteren over været høj, så gutterne (eller de fleste af dem) kom tilbage i KONGEFORM, og det viste sig også, da turneringen startede.

Vi blev inden sæsonen enige om, at vi ikke skulle ændre på vores spillestil "bare fordi" vi nu spillede et niveau højere oppe. Vi skulle selvfølgelig indstille os på modstanderne, men overordnet set fortsætte hvor vi slap før jul – og det gjorde vi!

Vi kom fantastisk fra start i serie 2, hvor vi efter de første fire kampe stod med to flotte sejre og to uheldige uafgjorte (tæt på sejre 😊)



Taktikmøde på P-pladsen i Aalborg Freja

Sæsonens højdepunkt kom i 3-1 sejren på udebane mod Aalborg Chang, som vi sæsonen inden var rykket op sammen med – og i begge indbyrdes kampe den sæson havde tabt klart og fortjent til. Vi vandt meget fortjent kampen derude og "løb dem over", så selv de indfødte Chang-tilskuere derude sagde "Hvad dælen har de Gudumholmer-knejter ædt vinteren over!?". Vi spillede i øvrigt 2-2 hjemme imod dem – og Chang endte på andenpladsen i vores række.

Efter vores flotte start på sæsonen begyndte uheldene at ramme os. I femte spillerunde fik vi vores vigtige anfører og omdrejningspunkt på holdet, Filip, på hospitalet med en skulder skade, han først nu er vendt retur fra. Et par kampe efter blev vi Corona ramt, da fem spillere blev smittet, hvoraf flere ikke blev klar resten af sæsonen.

fortsættes

fortsat – God jul fra herresenior



Og i sæsonens sidste par kampe ramte yderligere skader os. Skaderne var desværre medvirkende til, at vi efter nederlag i sæsonens sidste kamp måtte konstatere, at vi måtte retur til serie 3 - og definerende for sæsonen var et brækket ben i kampen. Vi kan dog se tilbage på en sæson, som andre klubber rundt omkring roste os for, og vigtigst af alt vi selv er stolte af.

Nogen vil måske mene, at det kan skyldes dårlig træning/form, når så mange skader rammer os, men når der er tale om brækket arm, skulder af led, brækket ben, lår- og knæskader, så er det svært at gardere sig imod. Skaderne kom desværre også til at definere vores efterårssæson, da mange af dem fra foråret blev længerevarende og flere kom til. Vi blev derfor hurtigt bevidste om, at det blev en sæson, der handlede om at sikre overlevelsen i serie 3, og det gjorde vi.

Drengene stod som altid sammen sidst på sæsonen, da det hele skulle afgøres – og efterårets højdepunkt var derfor den sidste og afgørende kamp, hvor vi sikkert vandt vores playoffkamp på hjemmebane i en kamp, hvor der også var flot fremmøde på sidelinjen til at støtte os. Tak for det.

Vi glæder os over, at vi efter jul kan starte på en frisk med næsten alle mand er klar til at tage fat fra opstarten i januar, hvor nye spillere også er velkomne.

Jeg glæder mig også til at se, om der i det nye år bliver givet seniordebut til nogen af de unge U16-drenge – det er jo altid spændende at følge 😊



Sidst men ikke mindst satser vi også stærkt på, at vi igen kan drage nordpå og gentage tidligere års succeser på træningslejr Fjerritslev, som plejer at være en perfekt social og fodboldmæssig optakt til forårssæsonen.

Der skal lyde en stor taknemmelig tak til alle dem, der rundt om i klubben hjælper til og gør det muligt for os at have de gode forhold, vi har. TAK for opbakningen sæsonen igennem til alle tilskuerne, der kigger vores vej. Vi ses på stadion i det nye år!

På vegne af hele truppen
GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR

Frederik Kristensen
Herreseniortræner

Vil du gerne løbe, men du kommer ikke afsted?

GIF Outdoor løb er et supergodt tilbud til dig, som kan tænke sig at komme i gang med at løbe og gerne vil løbe sammen med andre.

Vi har et hold til dig

Vores værter sørger for et passende niveau og pauser, så alle kan være med:

- **Hyggeløbere** - løber/går i 50-60 min.
- **Langløberne** - mere erfarne løbere, ønsker at løbe hurtigere og længere

GIF Outdoors friske værter er klar til at byde dig velkommen, og sørger for at motivere og støtte dig i din træning.

Hvor og hvornår løber vi?

Vi mødes på Gudumholm Stadion mandage kl. 17.15 og torsdage kl. 18.20. Vi fordeler os ud på hvert vores "hold" og suser ud i lokalområdet. Vi mødes som oftest igen efter en lille times tid og siger tak for i dag til hinanden.

HUSK i vinterperioden reflekser og gerne pandelamper – der er mørkt derude 😊.

Læs mere om GIF Outdoor på www.gudumholm-if.dk/outdoor/



Nye gå og løbetilbud

Søndags-traverne

Søndag 2. januar, kl. 10.00 starter vi Søndags-traverne, hvor vi skal ud og udforske forskellige ruter i det nordjyske. Den første tur bliver fra klubhuset på stadion.

Det kan være ture i Gudumholm og omegn, skovtur i Lundby Krat, bytur rundt i Gug Alper eller måske en tur til Bramslev bakker – kun fantasien sætter grænser. Ruten fastsættes fra uge til uge – og medlemmerne må meget gerne komme med bud på gode ruter.

Løbeskole

Mandag 3. januar tilbyder vi Løbeskole til dig, som gerne vil lære at løbe, men har svært ved at komme i gang. Løbeskolen tilbydes 2 gange om ugen.



Vi starter helt fra bunden og bygger stille og roligt op mod dit mål.

Yderligere information kan findes på www.gudumholm-if.dk, hvor du også kan tilmelde dig GIF Outdoor.



Gå- og løbearrangementer

Nytårsløb/gå tur

Torsdag 30/12 2021, kl. 18.30

Vi slutter året af med et brag af et gå- og løbearrangement for alle, der gerne vil ud at røre sig. Vi har følgende distancer:

- Rundegåtur eller rundeløb a 5,3 km (max 3 runder)
- Halv maratonløb (21,0975 km)

Arrangementet afholdes som et Cannonbal-løb, hvor man selv er ansvarlig for at notere tiden, når man er i mål.

Prisen er kun 75 kr. for alle distancer - inkluderer depot, medalje, diplom, kaffe/the, bobler og kransekage efter løbet/gå turen.



Vintermaraton – løb og gåtur Lørdag 5. februar 2022

Fra kl. 9.00 holder vi gå- og løbe arrangement for alle interesserede fra Gudumholm Stadion.

Vi kalder det Vintermaraton og det er også for gængere og løbere, der ikke vil ud på så lang en distance 😊.

Turen afvikles som et runde-”løb” (5,3 km) på en flad rute i og omkring Gudumholm by. Der er tidtagning med chip fra DGI og der vil være medaljer til alle og lodtrækning om fine præmier.

Hvad koster det?

Gængere og rundeløb	5,3, 10,6 eller 15,9 km	75 kr.
Halvmaraton	21,097 km	125 kr.
Maraton	42,194 km	150 kr.

Efter løbene vil der være kaffe, kage og masser af hygge.

Se mere om begge arrangementer på GIFs hjemmeside og Facebookside.





GULDSPONSOR



Dit autocenter
STORVORDE

Flügger Farver
Storvorde

Malermester
Iben Gram Foldager
40 58 23 78

iben@maler-oh.dk

VVS
Veje
Telefon: 2060 5616

Murerfirmaet Hassing ApS

Murer- Kloakmester

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



www.murerfirmaethassing.dk



Sejlflod Hotel
98 31 63 26

Kop & Kande
elsker godt kram
Jørgensmindevej - Klarup



Airbrushshop Danmark

ZENFOTO



Indkilde

MURERMESTER
KURT PEDERSEN ApS
TLF. 98 33 94 40 / 40 51 14 40

**Aalborg
Bilsyn**

JELLESEN-TAG ApS
512 43 648
www.jellesen-tag.dk

SOLO
Grafisk A/S
tryk og mere med os

SOLO Grafisk Univers



Skanego

Super gymnastikstart



Efter en hård gymnastiksæson i 2020 pga. COVID-19 restriktioner, har det været en fornøjelse at starte sæsonen 2021 op. Det er tydeligt, at både gymnaster og instruktører har savnet gymnastikken, og vi har fået en rigtig god sæsonopstart.

Vi har i år 10 børne- og ungdomshold og 4 voksenhold og det er ganske flot. Vi er glade for, at vi også i år har rigtig mange kendte ansigter med på holdene, og det er også skønt at vi kan byde velkommen til nye gymnaster.



Som noget nyt flyttede vi vores traditionsrige pizzaspring fra fredag før vinterferien til fredagen for efterårsferien denne sæson. Normalt er der mellem 60 og 90 tilmeldte børn, og et enkelt år har vi slået rekord med 110 børn. Men denne gang slog vi alle rekorder og havde 138 tilmeldte børn. Det var en helt fantastisk aften, med masser af spring, leg og pizza. Det er første gang, vi har været ude og bestille 120 pizzaer 😊



Vores dygtige instruktører fik sved på panden og lidt ekstra travlt i år. Med så mange børn kommer de til at stå lidt i kø, men der blev virkelig knoklet igennem, for at alle skulle have en hyggelig og aktiv aften, og baseret på de røde kinder hele vejen rundt, så det ud til at det lykkedes.

I år har vi også afholdt et fælles springkursus for alle vores egne instruktører, hjælpere og føl. Vi tog en søndag ud af kalenderen og mødtes i Gudumholm Skolehal sammen med en superdygtig og mega inspirerende instruktør fra DGI. Her fik vi alle sammen trænet modtagning af forskellige spring, inspiration til nye springopstillinger, og vi blev rystet godt sammen. Her skal lyde en særlig tak til de springere, der kom og var vores spring-kaniner.

fortsættes

fortsat

Super gymnastikstart



I december havde vi også en stor ting at fejre i GIF gymnastik. Jørgen Jensen er en helt usædvanlig hjælpeinstruktør på forældre/barn holdet og han kunne 5. december fejre sin 80 års fødselsdag. Han er et af de sejeste mennesker, vi kender. Kæmpestort tillykke med fødselsdagen Jørgen Jensen!

Her i december har vi så desværre igen haft lidt COVID-19 udfordringer og vi valgte derfor ikke at afholde de to store fælles juleafslutninger, som vi har gjort de tidligere år.



Men ingen blev snydt for juleafslutning, fordi vi holdt selvfølgelig juleafslutning på de enkelte hold, og julemanden kiggede også forbi hos de mindste 😊



Når vi kommer til 2022 starter gymnastik op igen i uge 2. Og så går forberedelserne ellers rigtig i gang med at blive klar til den store lokale gymnastik opvisning.

Det er 2 år siden sidst, så vi glæder os alle sammen ekstra meget, både instruktører, gymnaster og udvalg.

Det bliver lørdag 12. marts 2022, så sæt allerede nu et stort kryds i kalenderen. Vi håber på, at der igen i år vil være stor opbakning til vores opvisning i Båndbyhallen.

Vi ønsker alle i GIF en glædelig jul og et godt nytår.

Gymnastikudvalget

GIF Fitness er igen oppe i gear

Ligesom resten af samfundet har GIFs lokale motionscenter GIF Fitness også været påvirket af COVID-19 med forskellige sanktioner undervejs, men siden sommer har vi kørt normalt. Og der skal lyde en stor tak til både medlemmer og frivillige coronapas-kontrollører for den store forståelse og hjælpsomhed undervejs.

Vi har ligesom andre motionscentre i Danmark oplevet et medlemsfald i GIF Fitness, men den negative udvikling er dog ved at vende, og vi har siden august 2021 oplevet en stigende interesse for fitness i form af flere medlemmer. Med andre ord er GIF Fitness ved at komme op i gear igen og vi er ca. 150 medlemmer af GIF Fitness.



Og vi har plads til flere og vi gør alt hvad vi kan, for at have tilfredse medlemmer og skaffe endnu flere medlemmer. Og vi søsætter en række initiativer til formålet. Ligeså arbejder vi sideløbende med muligheden for tilbygning til motionscenteret og dermed tilbyde endnu bedre træningsfaciliteter – selv om de jo allerede er rigtig gode 😊

Så der er rigtig godt gang i fitness igen og foruden 'bøf-rummet' er der mulighed for holdtræning på følgende hold:

- ✓ Indoor cycling
- ✓ Circle cross
- ✓ Kombi hold (indoor cycling og styrke)
- ✓ HIIT/Tabata
- ✓ Funktionel træning ryg hold
- ✓ MBL
- ✓ Step
- ✓ Yoga
- ✓ Store bolde
- ✓ Sundhedsidræt for seniorer

Og vores dygtige instruktører er klar til at hjælpe flere ind i GIF Fitness fællesskabet.

Medlemsundersøgelse

I starten af 2022 vil vi gennemføre en spørgeskemaundersøgelse blandt nuværende, tidligere og potentielle medlemmer af GIF Fitness. Formålet med undersøgelsen er at undersøge hvad medlemmer efterspørger af tiltag, og hvordan vi kan gøre det *endnu bedre* i GIF Fitness. Som en del af undersøgelsen vil vi også have fokus på personer, som *ikke* er medlem af GIF Fitness og ikke tidligere har været det. Her ønsker vi at undersøge, om vi kan tilbyde disse personer noget, som vil kunne få dem til at overveje et medlemskab. Slutteligt vil vi også afdække efterspørgslen efter *multi-kontingent* i GIF, det vil sige medlemskab af flere idrætsgrene i GIF.

fortsættes



Søndag 9. januar 2022 fra kl. 10-13 afholdes TryDay i GIF Fitness, hvor vi håber at se en masse nye ansigter. TryDay er en dag, hvor der er mulighed for helt gratis at afprøve et eller flere af vores hold inkl. "bøf-rummet". Der vil være hold af ½ times varighed, som man kan komme og deltage på, f.eks. Indoor Bike, Step, Circle Cross, MBL, Yoga osv.

På dagen kan du således prøve Fitness gratis, og hvis du melder dig ind på dagen, får du en måneds gratis medlemskab



KICK START 2022 med "Gudumholm i form"

Gudumholm i form er et forløb af 13 ugers varighed. Missionen er at øge bevidstheden omkring egen sundhed og blive guidet til en sundere livsstil med øget velvære. Det er ikke nødvendigvis for at tabe sig. Det kan også være et behov for at tage på i muskelvægt. Du får:

- Kropsanalyse ved start og slut samt midtvejsevalueringer.
- 3 ugentlige træninger på hold eller "bøf-rummet" efter eget valg.
- Lukket Facebook gruppe med mulighed for sparring om træning, mad og motivation
- Der er vejning den 1. og 15. i hver måned, som indrapporteres i den lukkede Facebook gruppe og indsættes i et skema
- Konkurrence om grøntsagskasser fra Dagli Brugsen Gudumholm

Eneste krav for at deltage er, at man skal være medlem af GIF Fitness og tilmelde sig forløbet på GIF's hjemmeside under Fitness, "tilmelding og betaling" og vælg "Gudumholm i form". Forløbet koster kun 50 kr. Tilmeldingsfrist senest mandag 10. januar 2022. Forløbet starter lørdag den 15. januar 2022 slutter 13 uger senere lørdag den 16. april 2022. For yderligere oplysninger, så kontakt: fitness@gudumholm-if.dk

Vi ses i dit lokale motionscenter

Fitness-udvalget



GIF PARTNER



spar Nord

SPORT
AALBORG CITY



OK



**Aalborg
Forsyning**



GULDSPONSOR



Marine Engineering
SERVICE AROUND THE WORLD

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