



GIF NYT

APRIL 2022



I GIF Nyt kan du bl.a. læse om

- Nyt fra Fitness, Fodbold, Gymnastik og Outdoor
- Status fra bestyrelse
- Idrætsugen er tilbage efter 2 års fravær og meget mere interessant læsestof fra GIF



GIF PARTNER



GULDSPONSOR



NØRGAARD

SERVICE

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

Michael Nørgaard
Storvorde 25 32 11 23



Marine Engineering

SERVICE AROUND THE WORLD

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



Bestyrelse

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

Kasserer, Simon Kristensen, tlf. 53544732, sik@gudumholm-if.dk

Ulrik Høyer Kold, tlf. 24408448, uhk@gudumholm-if.dk

Thomas Kloster Sørensen, tlf. 23845949, tk@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 GIFs trænere og ledere via www.gudumholm-if.dk
Følg også GIF på www.facebook.com/gudumholm-if*

Støt GIF som passiv medlem

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, Gymnastik og Outdoor.

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



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

Det er SÅ skønt. Vi er tilbage ved normale tilstande i GIF og COVID-19 fylder ikke i hverdagen. Og heldigvis er GIF kommet godt igennem tiden – takket være dygtige og fleksible frivillige og forstående medlemmer. Tak for det.

Nu kører GIF så derudaf i Fitness, Fodbold, Gymnastik og Outdoor med de mange motionstilbud hele året rundt. Og i år vender idrætsugen tilbage – mon ikke vi er mange, der allerede glæder os?

Der har allerede været større begivenheder i år. I februar holdt vi årets generalforsamling, hvor beretninger, regnskab og valg til de 30 udvalgsposter blev gennemgået på en time. Og vi har nye kræfter og energi i ledelsen, så vi fortsat kan udvikle GIF til gavn for lokalsamfundet.



Derfor arbejder vi fortsat 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 i Gudumholm.

I februar holdt GIF Outdoor motionsløbet Vintermaraton for ca. 130 deltagere i ganske fint februar vejr.

Og i marts har der været sæson start i fodbold. Marts bød også på den årlige gymnastikopvisning med ca. 1.000 deltagere. En dejlig livs-bekræftende dag i Båndbyhallen med gymnaster og tilskuere i alle aldre.

GIFs løbe- og gå fællesskab "Outdoor" har hen over vinteren også været aktive med løb, gåture og løbeskolen. Og mon ikke flere medlemmer vender tilbage, når vi går mod lysere og varmere tider.

GIFs populære, lokale motionscenter kører også på fulde omdrejninger med både individuel træning og tilbud om hold-træning i fællesskabet i GIF Fitness.

Desværre vil der fremover mangle en vigtig person i GIF Fitness. 9. marts blev vi ramt af stor sorg, da seniorinstruktør, Claus Larsen pludselig døde i hjemmet. Claus var et stort aktiv i GIF Fitness og han efterlader et tomrum. Claus var bl.a. med i styregruppen, da motionscenteret blev etableret. Claus var udvalgsmedlem og i en periode udvalgsformand, ligesom Claus også var medarrangør med motionsevents og sponsor cykelløb i idrætsugen i flere år.

fortsættes

fortsat – status fra GIFs bestyrelse



Ligeså var Claus OK Benzin ansvarlig og GIFs revisor. Claus blev fortjent kåret som "Årets GIF'er i 2017" Ifm. Claus' bisættelse var familiens ønske, at man kunne donere et beløb til Fitness og dette beløb vil vi i samråd med familien købe et minde til motionscenteret.

Æret være Claus Larsens minde.

Claus var en af de mange frivillige i GIF og vi håber at flere vil melde sig og være en del af det store fællesskab i GIF, så vi fortsat kan være en aktiv motionsby og attraktiv idrætsforening.

Vi efterlyser altid frivillige i GIF bl.a. flere af de mange nye tilflyttere til lokalområdet i Gudumholm og omegn, som vil være med og gøre en forskel og hjælpe til i GIF. Det gælder absolut også hjælp til dette års idrætsuge, som kun kan gennemføres med fælles hjælp. Mange tilflyttere vil opleve den fantastiske "byfest" og stemning på Gudumholm Stadion for første gang.

Gudumholm har altid været kendt for stort fællesskab og mange frivillige og det er fortsat altafgørende, at byens borgere tager en vagt, hjælper til og bakker op om idrætsugen, som besøgende og som "kunder i butikken". Husk du møder altid nogen på Gudumholm Stadion, som du kender og vejret er altid godt ☺

Vi er allerede godt i gang med planlægningen og vi kommer igen med et nyt og stærkt program fyldt med aktiviteter på stadion i 9 dage. Det er livemusik, fodbold, gadekampe, børneaktiviteter, motionsevents, fest i teltet, stegt flæsk, den populære "GIF Burger" og meget mere fællesskab og hygge.

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 med fest i teltet lørdag 9. juli.

Nøøøj, hvor er vi mange, der glæder os til idrætsugen og de mange andre gode tilbud i GIF.

Tak for støtten og opbakningen til GIF.

Nyd foråret – pas på hinanden og rigtig god påske.

Bestyrelsen





Du er hermed inviteret ... til årets idrætsuge 1-9. juli 2022

*Det er stemningen, det er spændingen, det er følelsen, det er folkeligheden og fællesskabet, det er sommer - det er byfest og idrætsuge i Gudumholm ☺
Du og din familie, venner, naboer m.fl. inviteres hermed til den 58. Idrætsuge og Byfest i Gudumholm med følgende forventede program i "grove træk"*

Fredag 1. juli

Livemusik i teltet – grand oldboys stævne

Lørdag 2. juli

6 kamp med festligt optog af gadeholdene gennem byen – dyst i skøre discipliner

Søndag 3. juli

Spar Nord Cup i fodbold – Bingo Banko – kaffe/kagebord – herreseniorfodbold

Mandag 4. juli

Stegt flæsk og persillesovs – børneaktiviteter - herreseniorfodbold

Tirsdag 5. juli

Motionsevent løb – børneaktiviteter - herreseniorfodbold

Onsdag 6. juli

Motionsevent gåtur – børneaktiviteter - herreseniorfodbold

Torsdag 7. juli

Motionsevent Mini OCR – børneaktiviteter – "Gæt en 10'er" - herreseniorfodbold

Fredag 8. juli

Livemusik i teltet – oldboys- og kvindestævne i fodbold

Lørdag 9. juli

Sponsorløb – cykel, løb og børn – fodboldfinaler – spisning, musik og fest i teltet

Vi byder alle dage på forskellig underholdning, musik, hoppepude og masser af fodbold. Og til dem, der bliver tørstige eller sultne undervejs, byder vi på kolde fadøl og vand, GIF-burgere, grill pølser, pomfritter, slik m.m. Og så byder vi først og fremmest på dansk hygge og samvær for børn og voksne i alle aldre ☺

Vi glæder os til at se dig ☺ – det bliver igen festligt, folkeligt og fornøjeligt ☺



Det er fedt at være frivillig

Vi er godt i gang med at få besat de mange poster som frivillig hjælper i idrætsugen fra fredag 1/7 til lørdag 9/7.

Der er attraktive tilbud om vagter i

- Baren i teltet
- Burger og pølseboden + grill
- Slikboden m/ lodsedler
- Opsætning/nedtagning af telt



Vagterne er typisk af 2-5 timers varighed med mulighed for en lille pause.

Boderne åbner typisk kl. 12.00 de to lørdage og søndag til Spar Nord Cup åbner vi kl. 9.00. Til hverdage åbner boderne tidligst kl. 17.00.



Det er superhyggeligt - man lærer en masse nye mennesker at kende!

Har du ikke prøvet det før, så meld dig alligevel. Vi garanterer at du kommer til at stå sammen med en "rutineret" frivillig sammen med dig.

Så tag fat i din nabo, veninde, ven eller din bedre halvdel og kontakt mig om dine spørgsmål og evt. ønsker til hjælp på bestemte tidspunkter.

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





GULDSPONSOR



Dit autocenter
STORVORDE

Flügger Farver
Storvorde

Malermester
Iben Gram Foldager
40 58 23 78

iben@maier-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



Skanego



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
trykkerier med online

SOLO Grafisk Univers

Z=NFOTO

Herresenior klar til ny sæson



En ny sæson er i gang og skadessituationen på herresenior lysner og vi har efterhånden fået alle mand i gear på nær undertegnede, der forhåbentlig snart kan være klar igen.

Vi har derfor kunnet træne fornuftigt her i opstarten og er nu klar til en spændende forårssæson.

Vi var midt i marts på vores "vanlige" træningslejr i Fjerritslev, som af naturlige årsager de sidste par år har været aflyst - og det var et glædeligt gensyn med faciliteterne deroppe for både os og Jammerbugt Idrætscenter!

Vi tjekkede ind fredag eftermiddag og lagde ud med en let træning om aftenen efterfulgt af vandpolo og en tur i sauna. Lørdag formiddag havde vi holdmøde, hvor vi fik aftalt spilleregler og sat målsætninger for sæsonen samt gennemgik taktiske ting inden vores træningskamp, der ventede efter frokosten.



Træningskampen forløb rigtig godt, hvor vi fik prøvet forskellige ting af og vi vandt fortjent kampen 3-1, så det var en perfekt optakt til aftenens strabadser.

Lørdag aften var der nemlig teambuilding med forskellige quiz'er og konkurrencer på programmet, og så pakkede vi sammen søndag formiddag - de fleste af os med en slem hovedpine i bilen hjemad 😊

Det har været en god opstart, og vi føler os velforberedte og klar til endelig at komme ud at spille om point. Jeg vil vurdere, at vores pulje er rigtig tæt, hvor favoritterne til de øverste pladser er Aalborg KFUM og Aalborg Studenterne, men hvor alle kan slå alle. Der vil i sæsonens løb være tale om comeback til flere savnede gutter på holdet og jeg tror også, at vi vil se seniordebut til flere af de unge talentfulde U16 drenge.

Så vi håber at se en masse mennesker på stadion til hjemmekampene.

Vi glæder os 😊

Frederik Kristensen
Herreseniortræner

Succes og 1-års fødselsdag



Torsdag 6. maj 2021 blev GIF Outdoor ENDELIG en realitet, godt forsinket af pandemien. Men sikken en opstart – der mødte ca. 50 medlemmer op den første træningsdag, flot fordelt med flest på Gåholdet og flot deltagelse på både Hygge- og Langløberne. Det var helt overvældende 😊

Vi lagde ud med at have 3 hold, som mødtes mandage og torsdage ved klubhuset, hvor vi startede og sluttede sammen.

Gåholdet er for alle der gerne ville ud at gå ture og meget gerne i selskab med andre. Holdet har holdt vinterpause og starter op igen lige efter påske – helt præcist torsdag 21. april. Der kommer mere om det på hjemmeside og Facebook.

Hyggeløb er gruppen hvor variationen var ret stor. Fra dem der ville lære at løbe, til dem der kunne løbe fra 5 til 10 km i et træk. På trods af den store forskel har det været et superherligt hold, hvor alle bakkede hinanden op og hjalp godt på vej. Og med en masse snak og hygge undervejs 😊

Der har været nogle Hyggeløbere, som nu løber så hurtigt og langt, at de er "rykket op" på Langløberne – rigtig flot "gået".

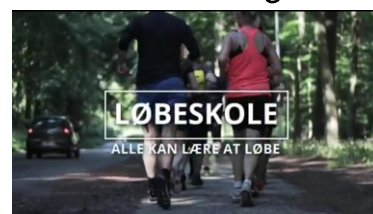
Langløb er for de mere erfarne løbere, der kunne løbe 10+ km på en times tid. Et hold som på samme måde som Hyggeløberne har haft løbere med

forskellige niveauer og har hjulpet hinanden godt frem og som de siger: *"her snakker og hygger vi også meget"*

Vi brugte den første tid til at finde vores ståsted og mærke efter hvad vores medlemmer efterspurgte.

Vi syntes, at vi har fundet en god "rytme" og har endda udvidet med 2 hold fra nytår 2022:

Løbeskole - et 16 ugers forløb for alle, der gerne vil lære at løbe. Vi bruger en fast skabelon for at gøre det overskueligt for deltagerne.



Søndags-

Traverne som hver søndag formiddag har travet den skønne nordjyske tynd. Deltagerne har bestemt hvor turene går hen – alle forslag er nedskrevet og datoer er sat på. Fra påske forventer vi dog at reducere turene til måske en tur om måneden.

Fødselsdagen skal selvfølgelig fejres, så derfor planlægger vi Bobler og Kransekage i klubhuset efter træningen torsdag d. 5. maj.

Er du ikke medlem, så skynd dig at melde dig ind på www.gudumholm-if.dk/outdoor/, så du kan være med til at fejre "OS". Det koster kun 100 kr. for resten af året 😊

Hvad er Gå- og løbefællesskab

Du vil gerne, men du kommer ikke afsted?

Vi ved godt det kan være rigtigt svært at komme op af sofaen og ud at træne. Det kan GIF Outdoor hjælpe dig med, så du kommer afsted 🤗.

Vi har et herligt gå- og løbefællesskab, hvor vi støtter og bakker hinanden op – uanset hvor på "motions-skalaen" vi er.



Hvilke hold tilbyder vi?

- *Gå-fællesskab, hverdage – går 45-60 min. i afpasset tempo*
- *Løbeskolen – for dig, der gerne vil lære at løbe (vi går/løber efter et fast program) Nye hold i januar og september*
- *Hyggeløbere – løber/går i 50-60 min*
- *Langløberne – 10+ km på 1 time, for mere erfarne der løber hurtigere og længere*
- *Søndags-traverne – gåture på 1,5 til ca. 3 timer forskellige steder i det nordjyske*

Hvor og hvornår mødes vi?

- Løbehold og hverdags-gåholdet mødes på Gudumholm Stadion mandage og torsdage. Her fordeler vi os ud på hvert vores "hold" og suser ud i lokalområdet.
- Søndags-Traverne mødes en søndag formiddag hver måned – tidspunkt og rute ses på www.gudumholm-if.dk og Facebook/GIF Outdoor.

Holdene tilpasses efter kondition og niveau, så alle kan være med. Er du i tvivl om hvilket hold, der passer dig, så spørg endelig en af GIF Outdoors friske værter, som sørger for at motivere og støtte dig i din træning.

Vi har det faktisk ret hyggeligt og sjovt sammen, når vi suser rundt derude 🤗. Det vil vi rigtigt gerne dele med mange flere – **så kom og vær med 🙌.**

Der er ingen krav til, at man skal komme hver gang – man deltager alle de dage man kan.

Yderligere information og indmeldelse finder du på www.gudumholm-if.dk, hvor du også kan tilmelde dig GIF Outdoor. Det koster kun 100 kr. årligt.

Flot gymnastiksæson



Vi kan se tilbage på en skøn forårssæson, som har budt på både ekstra træninger, vores egen store forårsopvisning i Båndbyhallen og flere gæsteoptrædener til forskellige DGI opvisninger rund omkring i Nordjylland.

Den største oplevelse var uden sammenligning vores egen opvisning i Båndbyhallen lørdag 12. marts.



Efter at have ventet 2 år på at få lov til at lave opvisning igen var forventningerne store og spændingen til at tage og føle på, da lørdag oprandt og alle forberedelserne endelig kunne komme i gang. Det er et stort show der skal stilles an til, blandt andet kan vi nævne at der blev brygget ikke mindre end 70 liter kaffe, bagt 21 bradepandekager og kreeret 16 lækre lagkager. Derudover skal der stilles an med stole og borde og pyntes festligt op med blomster og flag, så der virkelig er lagt an til den hyggeligste dag på året.

Det kræver en hel del hjælp udover vores egne frivillige instruktører, og vi vil gerne benytte chancen for her at takke alle dem der gav os en hånd med. Tak 😊

Traditionen tro startede opvisningen med fælles indmarch efterfulgt af at alle i fællesskab sang 'Der er et yndigt land', imens alle holdene stod på gulvet sammen med fanerne, som i år blev båret af to af foreningens instruktører, Elisabeth og Sille.

Efterfølgende blev der budt velkommen og Gymnastikkens GIF'er blev udnævnt. Den ærefulde pris gik i år til Pernille Thomsen, der er instruktør på både spring 2-3 klasse, spring 4-6 klasse og GIF rytme piger.



Pernille er en enormt hjælpsom person som altid er klar til at give en ekstra hånd og hun trækker et kæmpestort læs i gymnastikken for at give de unge mennesker nogen gode oplevelser, motion og fællesskab. Vi ønsker Pernille stort tillykke med prisen!

fortsættes

fortsat

Flot gymnastiksæson



Halvvejs igennem dagen blev der holdt en kort pause, hvor vinderne af vores tegnekonkurrence blev udtrukket. Tre søde og heldige børn løb med hver en flot gevinst, der var sponsoreret af Spar Nord i Vejgaard, en taske med en drikkedunk og biografbilletter indeni. Det var glade og overraskede, men vist også lidt betuttede børn, der stillede op til fællesbillede 😊



I pausen løb alle instruktører, hjælpere og føl med opmærksomheden, da de som en overraskelse gik på gulvet med en fælles rytmeserie som de havde nået at lære og øve igennem på selve opvisningsdagen. Temaet var 70'er/80'er Disko, og det skinnede igennem med de farverige outfits der var medbragt.

Om det reelt var en overraskelse, er nok tvivlsomt da det efterhånden også er blevet en tradition 😊

Men uanset hvad så håber vi at tilskuerne og gymnaster også synes det er et sjovt indslag. Det er i hvert fald noget de frivillige i GIF har meget sjov ud af at forberede sig og være med til.



Tiden løb afsted og kl. 16 var det tid til den fælles udmarch for instruktører, hjælpere og føl. Alle de frivillige fik en lille påske-gavekurv med lidt lækkeri i, som en tak for deres store engagement i løbet af året.

Kl. 17.30 var Båndbyhallen helt ryddet igen og ingen ville have gættet at GIF Gymnastik den dag havde været vært for op mod 1.000 mennesker til en flot forårsopvisningen anno 2022 😊

Husk, der er sommergymnastik for de små gymnaster fra 1 til 6 år. Det er onsdag 16.30-17.20 i Båndbyhallen, fra d. 13/4 og 8 gange frem. Tilmelding skal ske via hjemmesiden.

Gymnastikudvalget



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



KØRESKOLEN i CENTRUM
Storvorde & Aalborg
Thomas Mortensen 20 90 1111



TØJ- og EVENTPONSOR



SPORT 24
AALBORG CITY



TV SIFA BINGO

 **spar nord**
privatsikring

GIF Fitness er i fin form

Dit lokale motionscenter GIF Fitness er startet godt i 2022 med normal drift på fuld styrke.

Året blev skudt i gang med en velbesøgt TryDay i GIF Fitness. På selve dagen meldte 6 personer sig ind i Fitness. Det højere tempo fortsatte og 15. januar startede 'Gudumholm i form' - et forløb af 13 ugers varighed med fokus på at øge bevidstheden omkring egen sundhed, nå egne træningsmål, og blive guidet til en sundere livsstil med øget velvære. 19 personer deltager pt. i 'Gudumholm i form' som slutter i midten af april.

Fitness Event fredag 20. maj kl. 16.30

Kom og få sved på panden og prøv et lille udsnit af nogle af vores hold af ca. 30 minutters varighed pr hold. Indoor bike, Circle Cross og Yoga, vi slutter af med hygge hos CASA VINHO med en lille vinsmagning inkl. mad. Alt dette for kun 150 kr. via MobilePay til 97662 mærket "Fitness Event" Bindende tilmelding i Conventus.



Så der er rigtig godt gang i fitness igen og udover ""maskin-rummet"" er der mulighed for holdtræning på holdene:

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

Se mere på GIFs hjemmeside:
www.gudumholm-if.dk

Og vores dygtige instruktører er klar til at hjælpe flere ind i GIF Fitness fællesskabet. Tøv ikke med at kontakte os via fitness@gudumholm-if.dk

Vi ses i dit lokale motionscenter ☺

Fitness-udvalget



6-KAMP LØRDAG 2. JULI

Årets gadekampe i Gudumholm

Velkommen til det karnevals lignende flotte og festlige optog gennem Gudumholm by med start kl. 12.30 fra kirken.

Når optoget med gadeholdene ankommer til Gudumholm Stadion, er der fælles indmarch og officiel åbning af Idrætsugen. Herefter starter "6-kamp", hvor gadeholdene dyster for sjov i 6 forskellige discipliner. Disciplinerne afsløres først på dagen. I 2019 deltog Stadionvej, Gudum, Aagade, Gudumholm Nord og Kildevænget. Der venter mange lokalopgør igen i år ☺

Det bliver igen supersjovt og fornøjeligt for både deltagere og tilskuere. Der er plads til alle og det handler mere om at være med - end at vinde. ☺

Så find sammen på gaderne og tilmeld jeres hold inden udgangen af påsken til Peer Kristensen, pk@gudumholm-if.dk, tlf. 25270013

