



# ***IDRÆTTSUGE 2023***





# OVERBLIK OVER IDRÆTSUGE 2023



**TORS DAG 29. JUNI**

**UNGEFEST FOR 14-17 ÅRIGE**

**FREDAG 30. JUNI**

**GINSMAGNING / LIVEMUSIK / GRANDOLDBOYS OG OLDGIRLS FODBOLD**

**LØRDAG 1. JULI**

**OPTOG / ÅBNINGSTALE / GADEKAMPE 6KAMP / PATTEGRIS + KARAOKE**

**SØNDAG 2. JULI**

**FODBOLD UNGDOM / KAGEBORD / BØRNE-/VOKSEN AKTIVITETER /  
GYMNASTIKOPVISNING / FODBOLD**

**MANDAG 3. JULI**

**TRAVETUR / STEGT FLÆSK / CUPCAKES / LYNGE OG RISHØJ / FODBOLD**

**TIRSDAG 4. JULI**

**MOTIONSLØB / TIDSRALLY / CYKEL-RINGRIDNING / FODBOLD**

**ONSDAG 5. JULI**

**KROAFTEN / TRAILERBAKNING / LIVEMUSIK / FODBOLD**

**TORS DAG 6. JULI**

**VINSMAGNING / FORHINDRINGSLØB / LIVEMUSIK / FODBOLDFINALE HERRER**

**FREDAG 7. JULI**

**FODBOLD OLDBOYS, KVINDER OG VETERAN / LIVEMUSIK**

**LØRDAG 8. JULI**

**SPONSORLØB / FODBOLDFINALER HERRER / SOMMERFEST OG MUSIK I TELTET**

**PØLSER, BURGER, OG FADØL / BLAND SELV SLIK / HOPPEBORG / SOL OG SOMMER /  
FÆLLESSKABER OG MEGET MERE. GOD FORNØJELSE VELKOMMEN TIL IDRÆTSUGE 2023**

# Velkommen til idrætsuge 2023

*GIF fylder i år 90 år og det er med stor stolthed, at vi i år kan præsentere det største, længste, dyreste, bedste og mest mangfoldige program for en idrætsuge i Gudumholm. Det er trods alt 59. gang, at vi holder en idrætsuge og igen er det stemningen, spændingen, følelsen, folkeligheden og fællesskabet, der gør at over 3.000 gæster forventes at gæste Gudumholm Stadion.*



*Vi har udvidet hele underholdningsprogrammet med mere gratis musik i teltet, bl.a. med livemusik 4 aftener, karaoke og diskote. Vi har optimeret hele barområdet både i og udenfor teltet. Vi har forbedret de mange borde og bænke og hele aktivitetsprogrammet rummer rekordmange tilbud for de mange børnefamilier på stadion. Derudover er der en masse spændende fodboldkampe for spillere i alle aldre.*



*Så der er fuld fart på igen i år og noget for enhver smag i idrætsugen til en omgang "sund mental fitness" i 10 dage. Og husk endelig at dele de mange oplevelser på de sociale medier.*



*Vi vil gerne rette en stor tak til de mange fodboldspillere, tilskuere og øvrige gæster, som år efter år deltager i vores idrætsuge. Der skal også lyde en kæmpe tak til de over 150 frivillige, som med deres utrættelige indsats gør det muligt at afvikle dette store arrangement.*

- ✓ Det er sommer
- ✓ Det er også byfest i Gudumholm
- ✓ Det er fællesskaber
- ✓ Det bliver igen festligt, folkeligt og fornøjeligt

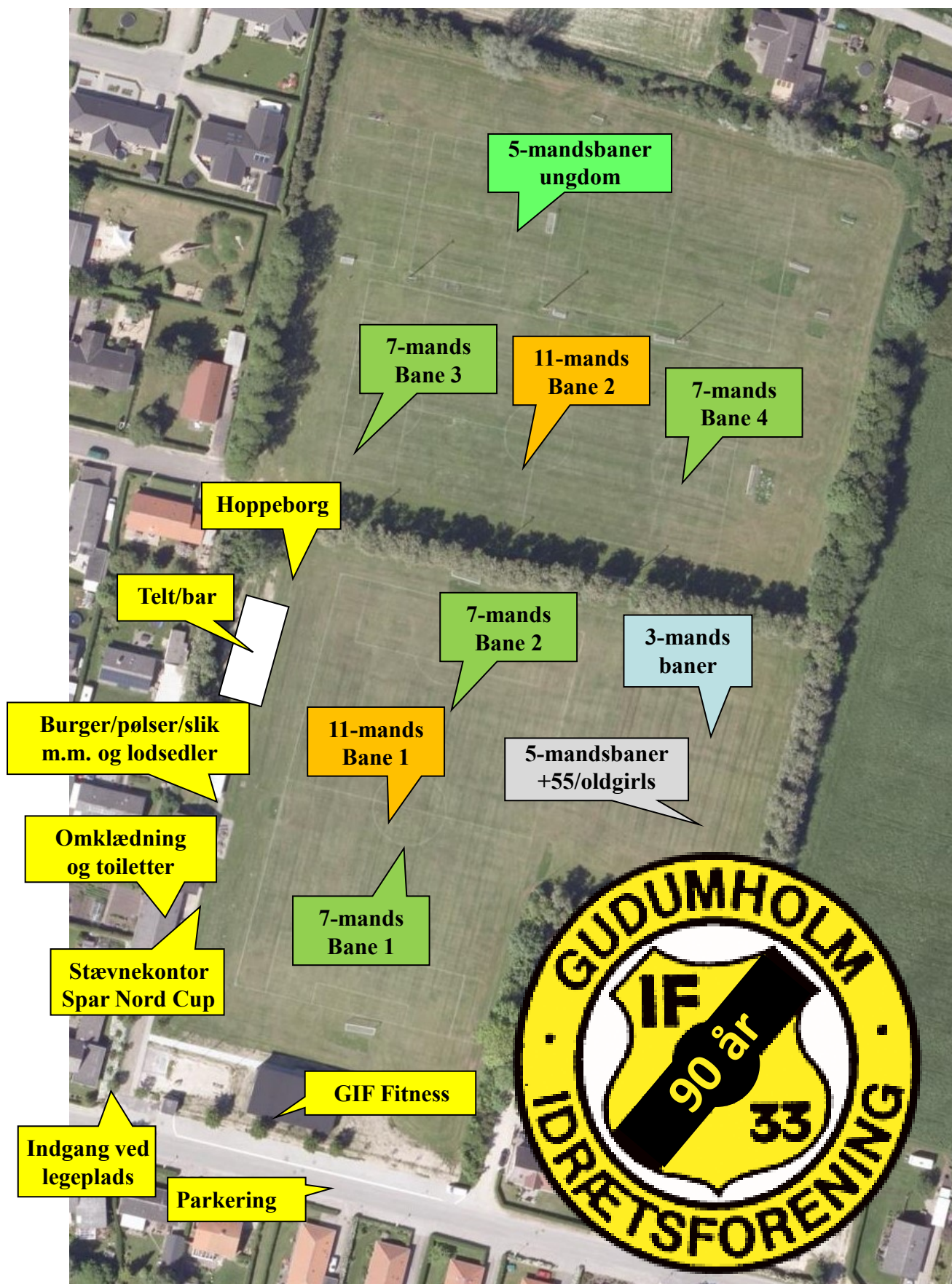
*Husk at sige  
TAK til de frivillige.  
Det fortjener de 😊*

**Velkommen til Idrætsuge 2023**

Idrætsugens samarbejdspartnere:



# Velkommen på Gudumholm Stadion



Det er naturligvis ikke tilladt at medbringe egne drikke- og madvarer på Gudumholm Stadion

**TAK til de sponsorer, som gør det muligt, at de over 150 frivillige igen i år får en flot FRIVILLIGTRØJE**



**Husk at sige TAK til de frivillige**

# Kundevennlige åbningstider hver dag kl. 07.30 - 19.45

*Gør en god handel i din lokale  
Brugs og støt dermed også GIF*



***Støt GIF, når du tanker benzin OK***

*Når du har et OK Benzinkort, der er  
tilknyttet GIF, så støtter du GIF, når  
du tanker hos Dagli'Brugsen i  
Gudumholm. Det betyder flere  
penge i klubkassen – til gavn for  
GIFs medlemmer. I 2023 modtager  
GIF over 20.000 kr. fra OK-aftalen.*

*Har du endnu ikke et OK-kort, så  
kan du bestille det i Dagli'Brugsen  
Gudumholm.*



**TORSDAG 29. JUNI 2023**

## **KL. 19-23.30 UNGEFEST 14-17 ÅRIGE**

Ildrætsugen skydes i gang med fest for de helt unge i alderen 14-17 år. Det bliver i teltet, hvor baren er åben fra kl. 19 – 23.30.

Vi disker op med smækre alkoholfri drinks i flotte farver. Musikken vil være de nyeste hits. Pølseboden og slikboden er åben fra kl. 19-22.00, så der kan blive tanket op med mad, slik, slushice m.m.



## **TEGNEKONKURRENCE HELE UGEN**

I anledning af GIFs 90-års jubilæum afholder vi tegnekonkurrence for alle børn op til 15 år. Lav en tegning (eller flere tegninger) der har noget med GIF at gøre. Det kan være GIFs farver, GIFs logo, noget med gymnastik eller måske fodbold. Kun fantasien sætter grænser.



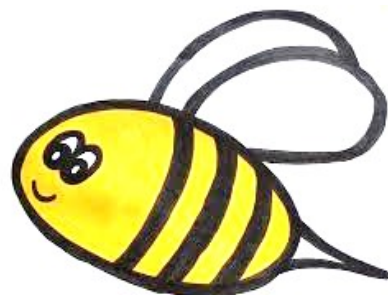
Tegningerne skal være håndtegnet på hvidt papir (altså ikke noget med at printe 😊)

Der er papir og farver tilgængelig i teltet hele ugen, men du må også gerne lave tegningen hjemmefra.

Tegningerne afleveres i kassen ved slikboden.

Vi udtrækker

- 3 vindere tirsdag 4. juli kl. 18.30
- 3 vindere lørdag 8. juli efter sponsorrøbet



**FREDAG 30. JUNI 2023**

## **Kl. 18.00 GINSMAGNING**

Kom med til Ginsmagning, hvor stemningen er i top. Vi smager 7 forskellige drinks, tonics og mixer drinks. Og får fortællinger fra de 7 verdens have. Det hele leveres af Gin-geniet, Rasmus Viberg fra CRT Spirits og Henrik Laursen fra Casa de Vinos i Storvorde.



Bemærk tilmelding og betaling på 250 kr. er senest torsdag 29. juni til Linda Klungsøyr Thomsen, tlf. 24920434. Betaling sker ved tilmelding på MobilePay 63452, tekst GIN



Deltagere skal naturligvis være over 18 år.

*Pris:  
Kun 250 kr.  
inkl. snacks*

## **Kl. 18.30 SPORT 24 CUP** AALBORG CITY

### **FODBOLD STÆVNE**

**GRAND OLDBOYS + 40 ÅR - 7 mands**  
**OLD GIRLS + 40 ÅR - 5 mands**



Fælles præmieoverrækkelse umiddelbart efter sidste kamp



**FREDAG 30. JUNI 2023**

# **Kl. 20.00 FREDAGSFEST I TELTET m/ Mads Hovgaard og Mark Kühn**

*Der er lagt i kakkellovnen til fællessang, hygge og lidt nostalgi, når Mads og Mark kommer og spiller til fredagsfest i teltet. Med sig bringer de en bred vifte af alle de udødelige hits, vi alle elsker og holder af.*

**LIVE  
MUSIK**

*Kom og syng med på alle klassikerne af kunstnere og bands såsom Kim Larsen, The Beatles, Bryan Adams, Rasmus Seebach, Creedence Clearwater Revival og mange flere.*

*Mads har spillet i årevis til et utal af bryllupper, runde fødselsdagsfester, byfester, festivaler, på værtshuse (Zwei Grosse) og med Gud og hver mand.*

*Mark har ligeledes stor og mange års erfaring med musikken og er i øjeblikket også at finde som bassist for bl.a. Folkeklubben og Katrine Schmidt. Vel mødt til en fed fredagsfest i teltet på stadion*



**LØRDAG 1. JULI 2023**

## **Kl. 13.00 OPTOG**

Gadeholdene mødes ved kirken og går i samlet flok i festligt og karnevalsagtig optog fra kirken til Gudumholm Stadion.



## **Kl. 13.45 OFFICIEL ÅBNINGSTALE OG GADEKAMPE i 6-KAMP**

Efter optog og ankomst til stadion er der officiel åbningstale af GIFs formand.

Herefter starter 6-kamp, hvor de 7 gadehold dystes for sjov i forskellige og ukendte discipliner. Deltagerne er Stadionvej, Stampen, Kildevænget, Gudum, Lillevorde Kær, Fælledparken og 3. halvleg. Der venter altså mange lokalopgør 😊



Det bliver igen super sjovt og fornøjeligt for både deltagere og tilskuere.

Der er plads til alle og det handler om at være med - ikke at vinde dysten 😊

Der er præmier til bedst udklædte hold, 3. pladsen og bedste detalje.



**"Regler" for gadeholdene til "6-KAMP":**

det hele er for sjov 😊 dommeren har altid ret 😊 vær gode ved hinanden, så ingen kommer til skade 😊 disciplinerne er primært for voksne, men børn kan også deltage 😊 fodtøj er primært gummisko 😊 undgå så vidt muligt større køretøjer på Gudumholm Stadion 😊 respekter, at GIF sælger drikkevarer, så det er selvfølgelig ikke tilladt at medbringe og drikke egne drikkevarer 😊

**LØRDAG 1. JULI 2023**

## **Kl. 17.15 GRISEFEST I TELTET**

Vi holder Grisefest i teltet" med Slagter Holmbergs luksusudgave af helstegt pattegris:

- ❖ helstegte marinerede køller af skinke m/ knasende sprøde flæskesvær.
- ❖ 2 slags kartofler
- ❖ årstidens lækre salater og baguette.

En superfin mulighed for at holde gadefest, familiehygge eller nyde din lækre aftensmad. Tilmelding til Linda Klungsøyr Thomsen, tlf. 24920434 eller mail lik@gudumholm-if.dk. senest tirsdag 27. juni. Betaling skal ske ved tilmelding via mobilepay 63452 med teksten gris. Tilmeldte gadehold til 6-kamp bedes bestille og betale samlet. Håber vi ses 😊



### **Priser:**

**Voksen - 150 kr.**

**Børn u/ 10 år - 70 kr.**



## **Kl. 18.15 KARAOKE NIGHT**



Nu har du muligheden for at give den gas og slippe din indre sanger løs! Vær med til at sprede glæde og grin og få sangfuglen ud! Vi har sørget for masser af numre fra 80'erne, 90'erne, 00'erne og nyere, så du kan få en kæmpe fest med andre sangglade tosser. Niveauet er fuldstændig underordnet, det vigtigste er at have en fest i teltet 😊

**VIND FLOTTE PRÆMIER FOR over 12.500 KR.**

# **STØT BØRN OG UNGE IDRÆTTEN VED AT KØBE LODSEDLER I GIFs JUBILÆUMSLOTTERI 2023**

**STØT UNGDOMSIDRÆTTEN I GIF**

## **GIF's Jubilæumslotteri 2023**

### **Gevinster**



Oplag 4000 stk.

Nummer:

**PRIS:  
5 KR.**

#### **PRÆMIER**

#### **ANSLÅET VÆRDI**

#### **SPONSOR**

1. Vin køleskab, Scandomestic til 37 flasker	6.999 kr.	Dagli'Brugsen, Gudumholm
2. Gavekort på 10 liter vægmaling	1.119 kr.	Malerm. Iben Gram Foldager
3. Aalborg Zoo billetter, 4 stk. og rygsæk	700 kr.	Spar Nord Vejgaard
4. Bio-billetter m/guf, 2 stk. og rygsæk	500 kr.	Spar Nord Vejgaard
5. Vingave	300 kr.	Murermester Kurt Pedersen
6. Vingave	300 kr.	Murermester Kurt Pedersen
7. Vingave	300 kr.	Murermester Kurt Pedersen
8. Gavekort til butikken	300 kr.	Malerm. Iben Gram Foldager
9. Gavekort til butikken	300 kr.	Malerm. Iben Gram Foldager
10. Gavekort til butikken	300 kr.	Casa de Vinos, Storvorde
11. Gavekort til butikken	300 kr.	Casa de Vinos, Storvorde
12. Gavekort	300 kr.	Casa Vinho, Gudumholm
13. Gavekort	300 kr.	Casa Vinho, Gudumholm
14. Gavekort benzin	300 kr.	OK Benzin
15. Gavekort til brunch	249 kr.	Privatsikring

Jubilæumslotteriet sælges i perioden 1. juni til 8. juli 2023. Gevinsterne udtrækkes lørdag 8. juli på Gudumholm Stadion.

Vindernumre offentliggøres efterfølgende på GIFs Facebook og hjemmeside.

Gevinsterne kan afhentes i Dagli'Brugsen Gudumholm, Aagade 40 senest fredag 18. august 2023. Uafhængede gevinster tilfalder GIF.

**Der er 15 attraktive præmier, bl.a. hovedgevinsten med et Vinkøleskab til 37 flasker, vægmaling, billetter til Aalborg Zoo og Bio, vingaver og attraktive gavekort til en samlet værdi over 12.500 kr.**

**Du kan købe GIFs lodsedler i GIFs slikbod og de heldige vindere udtrækkes lørdag 8. juli kl. 15.00**

15 års garanti • Levetid på 50 år • Tagpap er miljøvenligt materiale • Få dit tag om vinteren

## JELLESEN-TAG



### TAGPAPKONSTRUKTIONER

til privat, institutioner og erhverv i hele Danmark.



Kvalitet til aftalt tid og pris.  
Vejledning omkring materia-  
ler, tid og økonomi. Løbende  
dialog fra start til slut.

Ring og hør nærmere:

**512 43 648**

[www.jellesen-tag.dk](http://www.jellesen-tag.dk)  
[ejs@jellesen-tag.dk](mailto:ejs@jellesen-tag.dk)

SØNDAG 2. JULI 2023



# Spar Nord Cup

2023

3-, 5- og 7-mandsfodbold  
for drenge og piger.

**Søndag 2. juli, kl. 10-16**



**spar nord**



**SØNDAG 2. JULI 2023**

## **Kl. 13.30 KAFFE OG KAGEBORD**

Vi præsenterer Gudumholms største og lækreste kaffe og kagebord med hjemmebag fra lokale husmødre og bagermestre 😊

Fri kaffe og kage for kun 30 kr.



## **GRATIS HOPPEBORG ALLE DAGE**

Hoppeborgens åbningstider følger øvrige program



*Brug af  
hoppeborgen sker  
på eget ansvar og  
forældre skal selv  
holde opsyn*

**SØNDAG 2. JULI 2023**

## **KI. 14.00 BØRNEAKTIVITETER**

Her er vi klar med børneaktiviteter for de yngre deltagere på stadion f.eks.

- ansigtsmaling
- guldgravning
- fiskedam
- gummistøvlekast
- flødebollekast
- og det muntre køkken, som kan give selv større børn et godt grin.



Alle aktiviteterne er gratis og er åben kl. 14-16.00. Familien kan så afslutte et par hyggelige timer med mad fra GIFs egen Cafe





**SØNDAG 2. JULI 2023**

## **KI. 14.00 VOKSENAKTIVITETER +18**

Her kan de voksne dyste lidt i havelege. Der vil være stige golf, stangtennis og kongespil, men det vil også være muligt endelig at få afgjort, hvem af byens voksne, der egentlig er den bedste til at skyde straffespark. Tilmelding til straffespark foregår i teltet.

I teltet har vi oprettet en brætspilscafé søndag eftermiddag og aften. Om du er til Ludo eller Settlers, Sequence eller Partners, er vi sikre på, at vi kan finde et spil, som du har lyst til at dyste mod andre i.

Kom ind i teltet og se på de mange muligheder.

## **KI. 14.00 HVOR STÆRK ER DU?**



Nu får du mulighed for at prøve maxtest/RM test af øvelserne bænkpres og dødløft.

Der står instruktør til at guide, og der er hjælpere, så det hele kommer til at foregå korrekt og sikkert. For dem der kan lide at konkurrere, kan det afvikles som en konkurrence, men det er ikke et krav. Du møder blot op, der er ingen tilmelding.

Kom frisk og vis din styrke 😊



**SØNDAG 2. JULI 2023**

# **KI. 15.00 GYMNASTIKOPVISNING**

**GIFs Båndbygymnaster laver opvisning på stadion.**

**De har øvet spring og rytme et par timer hver mandag siden sæsonen sluttede, da de er blevet udvalgt som opvarmningshold for DGI Verdensholdet når de gæster Aalborg til september.**

**På Gudumholm Stadion kan man derfor få en forsmag på det kommende show, og Båndbygymnasterne er som altid imponerende.**

**Holdets deltagere er mellem 10 og 16 år, og når alle stiller op er de over 40 gymnaster. Kom og oplev vores dygtige gymnaster og giv dem en helt masse kærlighed med på vejen mod den store oplevelse det bliver at optræde som opvarmning for Verdensholdet**



**SØNDAG 2. JULI 2023**

# KL. 16.30 FODBOLD HERRESENIOR

Kl. 16.30	Bane 2	Serie 5 - pulje 1	Kongerslev - Øster Sundby	
Kl. 17.25	Bane 2	Serie 5 - pulje 1	NN - Kongerslev	
Kl. 18.20	Bane 2	Serie 5 - pulje 1	Øster Sundby - NN	
Kl. 18.00	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 1	SSB - GIF	
Kl. 18.55	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 1	Aalborg Chang - SSB	
Kl. 19.50	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 1	GIF - Aalborg Chang	

Spilletid 2 x 20 minutter

Puljevinder i serie 3-4 går videre til finalen torsdag 6. juli kl. 18.30

Puljevinder i serie 5 går videre til finalen lørdag 8. juli kl. 13.30



SKOVSHOVED KRO

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Idrætsugens samarbejdspartnere:

**TV SIFA  
BINGO**

 **spar nord**

**Carlsberg**

**SPORT 24**  
AALBORG CITY



# Har din livssituation ændret sig?

Nyt job? Flyttet i nyt hus eller lejlighed? Fået ny bil?  
Eller er I blevet forældre? Lad os tage et kig på dine  
forsikringer for at sikre, at du og resten af familien er  
rigtig dækket.

**Book en gratis og uforpligtende  
gennemgang af dine forsikringer i  
Spar Nord Vejgaard på 96 30 33 00**

Spar Nord Vejgaard · Hadsundvej 20

privat **sikring**



**MANDAG 3. JULI 2023**

## **Kl. 17.00 TRAVETUR**

Tag konen, manden, kæresten, veninden, kammeraten, kollegaen eller naboen med, og find de gode travesko og det gode humør frem til en gåtur på én af to flotte ruter i og omkring Gudumholm.

### **Rute 1:**

Er du til stigning og god udsigt, så skal du med på ca. 5 km, som både går over bakken og ned langs Lindenberg Å

### **Rute 2:**

Er du mere til flad rute, hvor barne-/klapvogne, løbecykler o. lign kan medbringes, så går turen af cykelstien til Sejlflod og tilbage til Gudumholm Stadion langs Lindenberg Å. Ruten er på 6 km og det er muligt at korte ruten af flere steder til hhv. 3, 4 eller 5 km.

Vi mødes udenfor teltet til kl. 17.00 og du kan sagtens nå turen inden der er stegt flæsk i teltet.

Det koster kun 30 kr. at deltage, og tilmeldingen registreres via MobilePay til 975353 med teksten Trav.

Sidste tilmelding kan ske helt frem til afgang.

Efter gåturen får alle tilmeldte deltagere billet til øl/vand.



**MANDAG 3. JULI 2023**

## **Kl. 18.00 STEGT FLÆSK m/persillesovs**

GIF inviterer til fællesspisning i teltet med stegt flæsk med persillesovs og nye kartofler. Tilmelding til Linda Klungsøyr Thomsen, tlf. 24920434 senest søndag 2. juli.

Betaling sker ved tilmelding på MobilePay 63452 med teksten FLÆSK



## **Kl. 18.30 CUPCAKES**

Kom og pynt din egen cupcake!  
Der er masser af krymmel, farve og spræl til at pynte sin egen cupcake med.  
Aktiviteten er for børn og barnlige sjæle og deltagelse er helt gratis 😊



**MANDAG 3. JULI 2023**

## **Kl. 18.30 FODBOLD HERRESENIOR**

<b>Kl. 18.30</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 1-2 - pulje 1</b>	<b>SSB - Aalborg Chang</b>	
<b>Kl. 19.25</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 1-2 - pulje 1</b>	<b>RKG Klarup - SSB</b>	
<b>Kl. 20.20</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 1-2 - pulje 1</b>	<b>Aalborg Chang - RKG Klarup</b>	

*Spilletid 2 x 20 minutter*

*Puljevinder i serie 1-2 går videre til finalen lørdag 8. juli kl. 14.00*



## **Kl. 19.15 LYNGE OG RISHØJ**

**Efter stegt flæsk Kl. 18.00 er det "sportstossen"  
Per Rishøjs tur til at "ryge i flæsket" på AaB's  
tidligere sportsdirektør Lyng Jacobsen.**



**Per Rishøj vil interviewe og udfordre Lyng på historier fra fodboldens  
verden om anekdoter og historierne bag fodbolden i AaB.  
Der bliver også mulighed for spørgsmål i teltet fra publikum.  
Kom og oplev et par veloplagte AaB-fyre i teltet.**



# Høj kvalitet til aftalt tid!

## Vores fokus er rettet mod

At tilbyde professionelt elarbejde, i et godt samarbejde med vores kunder. Derfor er god service og ordentlighed et begreb, vi aldrig går på kompromis med. Vi har kun fleksible og servicemindede elektrikere, som er klar til at smøge ærmerne op, når det brænder på.

## Energioptimering

Vi har stor erfaring indenfor energirådgivning bl.a. ladestandere, varmepumper, solceller og energimålinger. Vi gør det nemt for dig og tilbyder derfor en komplet løsning, fra rådgivning til levering og installering.

## Vi servicerer hele Nordjylland

Vi håndterer hver elopgave individuelt og gør meget ud af personlig rådgivning, således at vi sikrer dig den helt rigtige løsning.

Hos os får du lige det ekstra, der gør samarbejdet vellykket! Vi kommer til tiden, udfører opgaven som aftalt.

Vi har afdelinger i Aalborg, Aabybro og Nibe - men vi servicerer hele Nordjylland.



# GRØNBORG *el*



**TIRSDAG 4. JULI 2023**

## **KI. 18.00 SOMMERLØB**

Vi gentager succesen med motionsløb. Du kan vælge at løbe et halvmaraton eller et rundeløb på hhv. 5,3 - 10,6 - 15,9 km.

Løbet er et Cannonball-løb, hvor du selv er ansvarlig for tidtagningen. Start og mål er foran klubhuset.

Underlaget er asfalt + grus og ruten er flad som en pandekage.

I depotet får du vand, cola og bananer. Vil du nyde turen lidt mere, er der mulighed for early start for halvmaraton kl. 17.30.

Det koster kun 100 kr. at deltage, inkl. medalje, digitalt diplom, depot, burger/sandwich og øl/vand.

Tilmelding foregår via MobilePay 975353 senest mandag 3. juli.

Husk at angive om du løber rundeløb, halvmaraton og/eller early start.



*Og vi fejrer i år GIFs  
90 års jubilæum, så kom gerne  
udklædt – og rigtig gerne i gule og sorte farver.*

**TIRSDAG 4. JULI 2023**

## **Kl. 17.30 TIDSRALLY**

Er du god til at vurdere distance - fart og tid?  
Kan du få dem til at ramme sammen præcis hvor du ønsker det? Udfordringen går på at ramme afsat tid bedst muligt, tiden oplyses ved start.  
Kør på cykel – løbehjul – gå eller løb det bestemmer du helt selv, så længe det er kun er rugbrødsmotor.  
Der opstilles i 3 grupper:

- Barn med voksen (børn under 12 år)
- Børn 12-15 år
- Unge og voksne over 15år

Der er en præmie i hver gruppe, til den, der kommer tættest på afsat tid. Pris er 25 kr. Tilmelding via mobil pay til 63452, tekst: tidsrally.  
PS! Ruten udgår fra Stadion og en lille tur på Fælledparken- Aagade-Stadionvej og ned til stadion igen, hvis man vil prøve at regne tiden ud inden 😊



## **Kl. 18.30 CYKEL-RINGRIDNING**

Hvor svært er det lige at ramme en ring, der hænger i en dinglende snor, når man kører på cykel? Vær med til at finde ud af det, når vi dystet i disciplinen cykel-ringridning. Du medbringer din cykel og cykelhjelm og Deltagerne inddeles i 3 hold:

- børn op til 12 år
- unge fra 12 til 15 år
- alle over 15 år

Misser du ringen, er du ude. Rammer du, går du videre til næste heat. Vinderen af hver gruppe får en præmie. Du tilmelder dig via mobilepay 63452 med teksten: ring. Det koster kun kr. 25 for at være med. Du kan tilmelde dig helt op til start.



**TIRSDAG 4. JULI 2023**

## **Kl. 18.30 FODBOLD HERRESENIOR**

<b>Kl. 18.30</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 3-4 - pulje 2</b>	<b>Bælum - Terndrup</b>	
<b>Kl. 19.25</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 3-4 - pulje 2</b>	<b>Terndrup - NFB</b>	
<b>Kl. 20.20</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 3-4 - pulje 2</b>	<b>NFB - Bælum</b>	

*Spilletid 2 x 20 minutter*

*Puljevinder i serie 3-4 går videre til finalen torsdag 6. juli kl. 18.30*



## **GUDUMHOLM IDRÆTSFORENING**

har idræts- og motionstilbud til medlemmer  
i alle aldre indenfor gymnastik, fodbold, fitness  
og Outdoor (løbe- og gå-fællesskab)

Se mere på

[www.gudumholm-if.dk](http://www.gudumholm-if.dk)

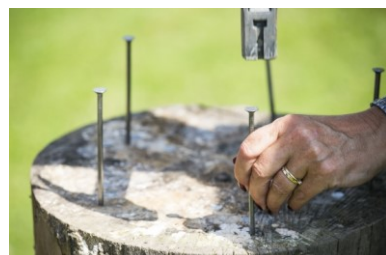
[www.facebook.com/gudumholmif](https://www.facebook.com/gudumholmif)

**ONSDAG 5. JULI 2023**

## **Kl. 18.30 KROAFTEN**

Vi genopliver Gudumholm Kro for en enkelt aften. Tag naboen med forbi og nyd en Brandbil eller en rom og cola til tonerne af Roxette, Extreme og Milli Vanilli. I dagens anledning har vi fundet Pisang Ambon og Nordsøljen frem fra gemmerne, og der er selvfølgelig altid kolde fadøl klar i baren.

Fra kl. 20 er der livemusik med Axel Meilholm, darts-kiven er klar, diskolyset og fyrfadsllysene er tændt, og du kan se, om du stadig er den bedste til at rafle eller lægge arm med dem fra dengang i 90'erne.



## **Kl. 20.00 AXEL MEILHOLM**

**LIVE  
MUSIK**

Axel Meilholm er en meget alsidig trubadur, som synger sange, som passer til lejligheden. Og kan han ikke lige finde den sang som passer, laver han lige tekst og melodi på stedet. Imponerende!

Axel har et meget bredt repertoire bl.a. irsk, skotsk, amerikansk, dansk, norsk, svensk og tysk folkemusik.

Så kom til kroaften i teltet og hør den alsidige musik, som Axel Meilholm med garanti leverer på idrætsugemanér.



**ONSDAG 5. JULI 2023**

## **Kl. 18.30 FODBOLD HERRESENIOR**

<b>Kl. 18.30</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 1-2 - pulje 2</b>	<b>Gug - Aalborg KFUM</b>	
<b>Kl. 18.30</b>	<b>Bane 2</b>	<b>Serie 5 - pulje 2</b>	<b>SSB - Aalborg Chang</b>	
<b>Kl. 19.25</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 1-2 - pulje 2</b>	<b>Aalborg KFUM - NN</b>	
<b>Kl. 19.25</b>	<b>Bane 2</b>	<b>Serie 5 - pulje 2</b>	<b>NN - SSB</b>	
<b>Kl. 20.20</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 1-2 - pulje 2</b>	<b>NN - Gug</b>	
<b>Kl. 20.20</b>	<b>Bane 2</b>	<b>Serie 5 - pulje 2</b>	<b>Aalborg Chang - NN</b>	

*Spilletid 2 x 20 minutter*

*Puljevinder i serie 1-2 går videre til finalen lørdag 8. juli kl. 14.00*

*Puljevinder i serie 5 går videre til finalen lørdag 8. juli kl. 13.30*



## **Kl. 18.30 TRAILERBAKNING**

**Har du styr på at bakke med trailer? Så tilmeld dig "trailerbakning på havetraktor". Den sjove dyst mellem deltagerne bliver på tid på en bane med sving og mellem kegler.**

**Det bliver sjovt og koster kun kr. 25, så tilmeld dig via mobilepay 63452 med teksten: trailer.**

**Du kan tilmelde dig helt op til start kl. 18.30**

- Kl. 18.30 er for aldersgruppen 12-15 år
- Kl. 19.30 for alle over 15 år

**Max antal deltagere pr. gruppe er 10 personer**

**Vinderne stikker af med flotte præmier.**



# Alt til camping og fritid...

**DETHLEFFS**



c'joy – den perfekte vogn for begyndere

**MALIBU**



Innovative autocampere og vans

**ADRIA**



Altea – en designklasse op og en vægtklasse ned

**ADRIA** **Dethleffs** **malibu**  
En ven af familien a company of carthago

SE ALLE VORES CAMPINGVogne & AUTOCAMPERE PÅ: [www.klarupcaravan.dk](http://www.klarupcaravan.dk)

Find os på  
facebook & Instagram



**HVERDAGE 9.30-17 • LØRDAG 10-15 • SØNDAG 11-16**

8 km øst for Aalborg

[www.klarupcaravan.dk](http://www.klarupcaravan.dk)

**KLARUP  
CARAVAN  
CENTER**

KLARUP TLF. 98 31 88 88

Afkørsel 26



Jørgensmindevej 22

# Lokalt Autoværksted i Kongerslev

Auto KC ApS er et autoriseret værksted, som udføre reparationer og vedligeholdelse på alle bilmærker og varebiler for private og erhvervskunder.

Ring til os på 98 33 11 04, så giver vi et uforpligtende tilbud



- Serviceeftersyn
- Reparation
- Klargøring
- Dækskifte

 98 33 11 04

**Auto KC**  
KONGERSLEV

Ønsker I at høre mere om vores ydelser?  
Besøg vores hjemmeside på [www.autokc.dk](http://www.autokc.dk)

**TORSDAG 6. JULI 2023**

## **Kl. 18.00 VINSMAGNING**

med lokale Charlotte og Ralf fra Casa Vinho

Vi byder velkommen til en vinsmagning med 6 lettere vine, som alle passer til en dejlig varm sommer på terrassen. Der vises stemningsbilleder og serveres snacks.

Tag naboen, træningskammeraten, svigermor under armen og kom til en hyggelig aften med oplæg og efterfølgende meningsudvekslinger om de udvalgte sommervine. Kun 125 kr.

pr. person for denne hyggelige aften.

Tilmeld dig senest onsdag 5. juli på MobilePay 63452 med teksten: vin

Vinsmagningen afsluttes inden kl. 20.00



## **Kl. 18.00 FAMILIEVENLIGT FORHINDRINGSLØB PÅ STADION**

med fokus på styrke og løb er perfekt til dig, som trænger til god og sjov motion, er nysgerrig på mixet mellem styrke- og cardio-øvelser eller som vil udfordre familie, venner eller din træningsmakker.

Ruten er max. 2,5 km som løbes 2 gange og undervejs udfordres du med forskellige øvelser, som kan skaleres til netop din styrke.

Børn 8-15 år skal være sammen med en voksen.

Bemærk at der kan opstå kortere ventetider undervejs på ruten. Det koster kun 100 kr. at deltage, inkl. medalje, depot, billet til burger og øl/vand.

Tilmeld dig allerede nu sammen med den/dem, som du vil udfordre i en sjov og underholdende dyst. Sidste tilmelding er onsdag 5/7 og skal ske via MobilePay til 97662 med teksten LØB.





**TORSDAG 6. JULI 2023**

# **Kl. 18.30 FODBOLD HERRESENIOR FINALE i SERIE 3-4**



<b>Kl. 18.30</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 3-4</b>	<b>Vinder pulje 1 - Vinder pulje 2</b>	
------------------	---------------	------------------	----------------------------------------	--

*Spilletid 2 x 45 minutter*

*Fælles præmieoverrækkelse umiddelbart efter kampen*

## **Kl. 20.00 CLAUD HASSING**

**LIVE  
MUSIK**

Claus Hassing har for længst slået sit navn fast som en af de mest varierede og talentfulde sangere i Danmark. Han agerer bl.a. frontmand i det succesfulde danske orkester Bryan Adams Tribute som turnerer både i Danmark og rundt omkring i Europa. Han har derudover lavet koncerter/underholdning med et par andre orkestre gennem de sidste 10-15 år.

Uanset sammenhængen hersker der i hvert fald ingen tvivl om Claus' vokale spændvidde, og den kommer bestemt til sin ret, når man oplever ham tæt på, solo og med sin akustiske guitar. Her er der nemlig netop plads til fortolkninger af f.eks. kendte danske og udenlandske kunstnere, nogle gange så man tror det er kunstnerne selv, men også til personlige akustiske versioner af forskellige klassikere fra ind- og udland, nye som ældre.

Claus Hassing er altid garant for god stemning og et smil på læben, og det hele leveret med uhøjtideligprofessionalisme, god lyd og et glimt i øjet.

Kom og oplev denne akustiske solokonzert i teltet.



# DIT LOKALE AUTOCENTER



Ring på tlf. 98318664  
eller book tid online.  
Vi glæder os til at byde  
dig velkommen.

Hos Dit Autocenter Storvorde tilbyder vi blandt andet:

- ✓ Værksted
- ✓ Salg
- ✓ Erhverv
- ✓ Skadecenter
- ✓ Leasing

Køb lokalt hos os



**Dit autocenter**  
STORVORDE

Industrivej 2, 9280 Storvorde, Tlf.: 98318664, Mail: [info@ditautocenter.dk](mailto:info@ditautocenter.dk)  
[www.ditautocenter.dk](http://www.ditautocenter.dk)

**FREDAG 7. JULI 2023**

# **KL. 18.00 FODBOLDSTÆVNE FOR OLDBOYS, KVINDER OG +55 HERRER**

Max 5. spillere på banen for +55 herrer

Max. 7 spillere på banen for oldboys og kvinder

Præmieoverrækkelse umiddelbart efter sidste kamp



## **KL. 20.00 LARS LINDBJERG**



For 16. idrætsuge i træk i teltet. Værsgo' - så er der lun stemning med musikeren Lars Lindbjerg, der spiller masser af gode kendte sange, bl.a. numre fra Kim Larsens populære album "Værsgo". Repertoiret er varieret med mange ørehængere, der kan synges med på, f.eks. numre fra Bamses Venner, Gasolin, Creedence, Johnny Cash m.fl. samt Lars' egne kompositioner. Lars sidder med guitar og trommer, mens han synger. Gå ikke glip af denne oplevelse med rigtig live musik og et par lune historier til publikum.





Sportsbrille med eller uden styrke

# FORREST I FELTET



Kom ind og se vores store udvalg af sportsbriller

# Lars Bloch Briller

Grydstedgade 4, 9240 Nibe - Tlf. 9835 3835 - Hadsundvej 31, 9000 Aalborg - Tlf. 9812 1988

Autoriseret Brille- og Kontaktlinseoptiker - Online Booking og bestilling [www.larsblochbriller.dk](http://www.larsblochbriller.dk)

**LØRDAG 8. JULI 2023**

# **Kl. 13.15 TOUR DE GUDUMHOLM**

Vi præsenterer sponsorløbet Tour de Gudumholm med det formål at samle penge ind til GIFs mange aktiviteter indenfor fodbold, gymnastik, fitness og outdoor – kort sagt til gavn for alle GIFs medlemmer 😊

Cykelryttere og løbere skal på en time gennemføre en rute på 2 km rundt i Gudumholm by. Start og mål er på stadion. Børneløb er på stadion.



**Kl. 13.15-13.30** Indskrivning og præsentation af ryttere/løbere

**Kl. 13.30-14.30** Tour de Gudumholm - sponsorløb

**Kl. 15.00-15.15** Udtrækning af vindere lodsedler og sponsorløb



Se på næste side, hvordan du kan støtte 😊  
Der er fine præmier blandt alle sponsorer og præmier til de ryttere/løbere/gangere, der cykler/løber/går flest penge ind.



# **Kl. 13.30 FODBOLD HERRESENIOR**

<b>Kl. 13.30</b>	<b>Bane 2</b>	<b>Serie 5</b>	<b>FINALE: Vinder pulje 1 - Vinder pulje 2</b>
<b>Kl. 14.00</b>	<b>Bane 1</b>	<b>Serie 1-2</b>	<b>FINALE: Vinder pulje 1 - Vinder pulje 2</b>

*Spilletid 2 x 45 minutter. Fælles præmieoverrækkelse efter kampen*



# **Kl. 15.00 JUBILÆUMSLOTTERI 2023**

Vi udtrækker vinderne på lodsedlerne i GIFs Jubilæumslotteri 2023.

# **Kl. 18.30 SOMMERFEST I TELTET**

Se omtale på næste side

**Tak for din støtte - den gør en stor forskel 😊**



# SPONSORKUPON "Tour de Gudumholm"



**Ja, jeg vil gerne støtte** \_\_\_\_\_  
(navn cykelrytteren/løberen/gangeren)

med et fast beløb på \_\_\_\_\_ kr. (min. 50 kr.)



eller med \_\_\_\_\_ kr. pr. kilometer

(Der kan vælges mellem 1 kr, 2 kr, 3 kr, 4 kr, 5 kr, 10 kr, 20 kr, eller et højere beløb pr. kilometer - minimumsopkrævning vil dog altid være 50 kr.)

"Tour de Gudumholm" er 2 km pr. runde og løbet varer en time. Desuden er der særskilt børneløb, hvor man kan cykle, løbe eller køre på løbecykel på sikker og afmærket rute på Gudumholm Stadion.

Umiddelbart efter løbet trækker vi lod om 10 gevinster blandt alle sponsorer. Husk at denne side skal afleveres til GIF's løbsansvarlige inden løbsstart kl. 13.30.

Vi forventer stor deltagelse i løbet, som igen i år bliver et festligt skue på stadion, når rytterne/løberne kommer gennem stadion.

Tak for din deltagelse og støtte til GIF. Din støtte gør en stor lokal forskel. Tak 😊

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR/BY: \_\_\_\_\_

TLF.NR. \_\_\_\_\_



**BETALINGSFORM – betaling skal ske senest 1. august 2023:**

**via MobilePay til GIF på 67226**  
(med navn, som den rytter/løber, som du støtter)



**BETALING KONTANT**

Ved betaling med faste beløb opfordrer vi til at betale inden løbet



**Tak for din støtte - den gør en stor forskel 😊**

**LØRDAG 8. JULI 2023**

## **Kl. 18.30 SOMMERFEST I TELTET**

**GIF fylder 90 år - DET SKAL FEJRES! Så vi slutter idrætsugen af med et brag af en ordentlig 90 års fest.**

**Saml alle dem du kender og har lyst til at feste sammen med.**

**Tag dit flotteste gule/sorte tøj på, så vi igen i år fylder telte\***

**Musikken leveres af DJ Carpo.**

**Maden medbringer du selv (kan købes hos GIF's sponsorer)**

**Drikkevarer skal købes i teltet til lokale og rimelige priser.**



**Pris for en plads i teltet er kun 25 kr. og billetter bestilles hos**

**Linda Klungsøyr Thomsen, tlf. 24920434 (bestil gerne billetter samlet)**

**Der er gevinster på billetterne fra kl. 18.45 - 21.30, så husk at medbringe din billet.**



***Årets teltfest i Gudumholm***



# GIF PARTNER



# GULDSPONSOR







# GULDSPONSOR



## Murerfirmaet Hassing ApS

**Murer- Kloakmester**

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



[www.murerfirmaethassing.dk](http://www.murerfirmaethassing.dk)

## Flügger Farver

Storvorde

Malermester  
Iben Gram Foldager  
40 58 23 78

[iben@maler-oh.dk](mailto:iben@maler-oh.dk)

# VVS

Telefon: 2060 5616



# Indkilde



## Airbrushshop Danmark

# Aalborg Bilsyn

—JELLESEN-TAG ApS—  
512 43 648  
[www.jellesen-tag.dk](http://www.jellesen-tag.dk)

SOLO  
Grafisk ApS  
...tryksager med omsorg  
SOLO Grafisk Univers

Nybolig  
Palle Ørtoft  
Vejsgaard Gøg  
Hadsundvej 59 9210 Aalborg Øst  
Tlf. 9810 5322 Tlf. 9814 9544

**Auto KC**  
KONGERSLEV

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

**SPAR**   
ÅRESTRUPVEJ 2, 9000 AALBORG



TØMRER OG SNEDKERFIRMAET  
**POUL MORTENSEN** aps

Korinthvej 1 · 9220 Aalborg Øst  
TLF. 98162812  
[www.poul-mortensen.dk](http://www.poul-mortensen.dk)

**GRØNBORG** *el*  
Høj kvalitet til aftalt tid!

[www.klarupcaravan.dk](http://www.klarupcaravan.dk)  
**KLARUP  
CARAVAN  
CENTER**  
KLARUP  TLF. 98 31 88 88



# FRIVILLIGSPONSOR



Dit **autocenter**  
STORVORDE



Aalborg



Telefon: 2060

privatsikring



**SKORSTENSGAARD**  
TYSKE VÆRKSTEDSPRISER

**Murerfirmaet Hassing ApS**

Murer- Kloakmester

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



[www.murerfirmaethassing.dk](http://www.murerfirmaethassing.dk)



Lars Bloch Brillen

TV SIFA  
BINGO



# SØLVSPONSOR



**Sejflod Hotel**  
98 31 63 26



**KONGERSLEV/MOU  
TRÆLAST & BYGGECENTER**



# TØJ- og EVENTSPONSOR



TV SIFA  
BINGO



**SPORT 24**  
AALBORG CITY



privatsikring



# Bestyrelse



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

*Kasserer*, Simon Kristensen, tlf. 53544732, kasserer@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

*Kontaktperson*, Frederik Kristensen, tlf. 41155408, frk@gudumholm-if.dk

## Gymnastikudvalg

*Formand*, Joan Nielsen, tlf. 61654326, jmn@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](http://www.gudumholm-if.dk)*

*Følg også GIF på [www.facebook.com/gudumholm-if](http://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. 600 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



“

# Jeg sørger for, at din formue rejser på førsteklasse

**Claus Syndergaard, kunderådgiver**

Lad mig give din økonomi et tjek. Book et møde med kunderådgiver Claus Syndergaard på telefon 96 30 33 15 eller skriv en e-mail til [csy@sparnord.dk](mailto:csy@sparnord.dk).

Spar Nord Vejgaard  
Hadsundvej 20



**spar nord**