



IDRÆTTSUGE 2024



Bestyrelse



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

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

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

Medlem, Thomas Kloster Sørensen, tlf. 23845949, tk@gudumholm-if.dk

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

Fitnessudvalg

Formand, Adri Skov Conrad-Lund, tlf. 26227634, asc@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

Outdoor

Kontaktperson, Berit Sulkjær, tlf. 40280497, bs@gudumholm-if.dk

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



**Vi 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

www.facebook.com/gudumholmif

Velkommen til idrætsuge 2024

Vi præsenterer her det største, længste, dyreste, bedste og mest mangfoldige program i en idrætsuge i Gudumholm.



Det er trods alt 60. gang, at vi holder idrætsuge og igen er det stemningen, spændingen, følelsen, folkeligheden og fællesskabet, der gør at over 3.000 gæster besøger Gudumholm Stadion.

Vi har udvidet hele programmet med mere gratis musik i teltet. Vi har optimeret hele bar- og cafe området – både inde i teltet og udenfor teltet. Vi har forbedret de mange borde og bænke og hele aktivitetsprogrammet rummer mange tilbud for de mange børnefamilier. 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 9 dage.

Tak til de mange fodboldspillere, tilskuere og øvrige gæster, som år efter år deltager i vores idrætsuge. Tak til de over 150 frivillige, som med deres utrættelige indsats gør det muligt at afvikle dette store arrangement.



- ✓ *Det bliver igen fuldstændig fantastisk festligt og fornøjeligt*
- ✓ *Det er sommer under åben himmel midt i byen*
- ✓ *Det er også byfest i Gudumholm*
- ✓ *Det er fællesskaber og hygge*

Velkommen til Idrætsuge 😊

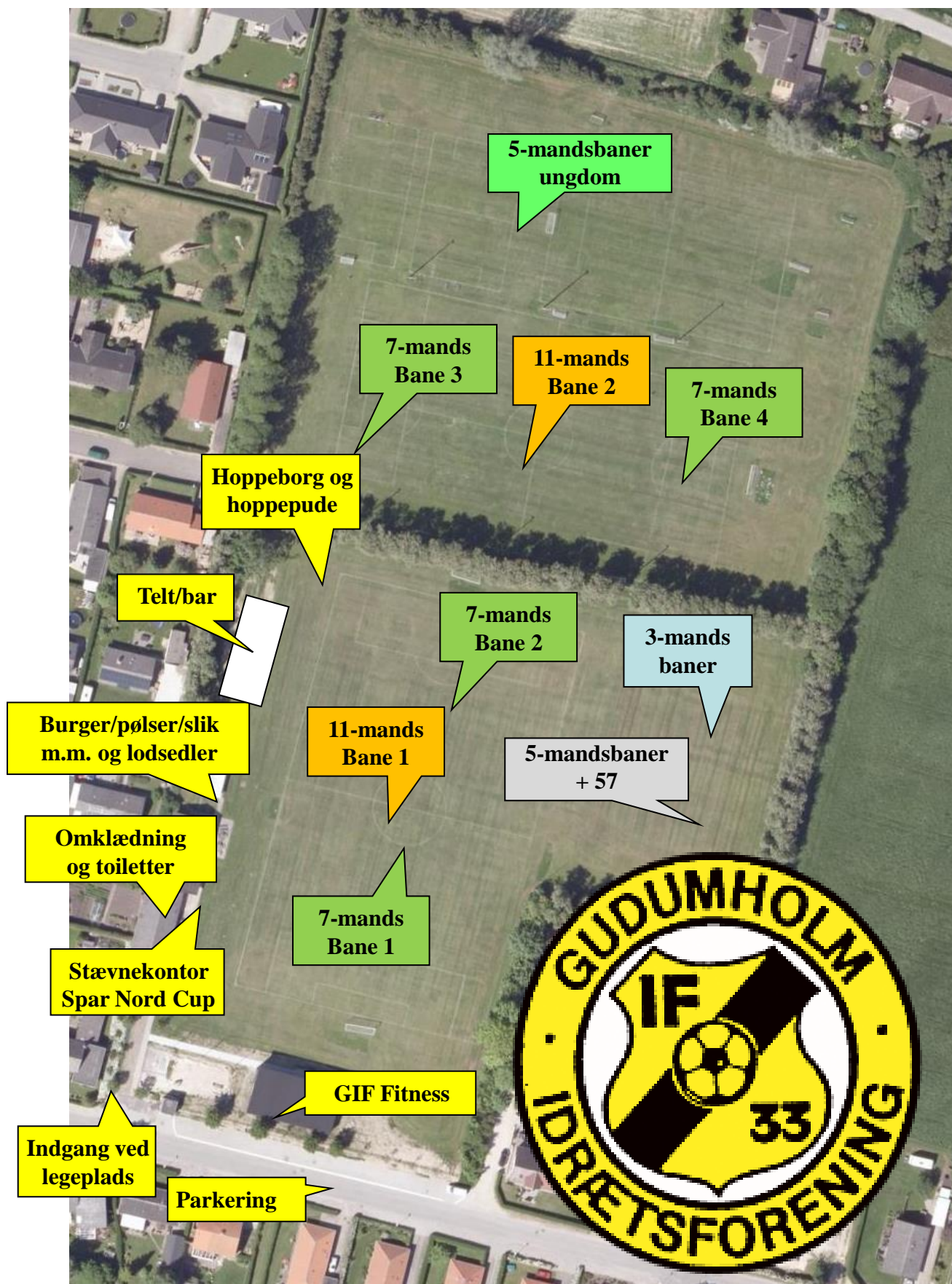
*Husk at sige
TAK til de frivillige.
Det fortjener de 😊*



Idrætsugens samarbejdspartnere:



Velkommen på Gudumholm Stadion



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



OVERBLIK IDRÆTSUGE 2024



Fredag 5. juli

- Dartturnering
- Motorcykler
- Grand oldboys:
Sport 24 Cup
- Livemusik i teltet med
"Den Nordjyske Trio"

Lørdag 6. juli

- Optog gennem byen
- 6-KAMP - gadehold
- Stegt pattegris
- Livemusik i teltet
med John Pilkington

Søndag 7. juli

- Spar Nord Cup
- Børneaktiviteter
- Voksenaktiviteter
- Pensionistfrokost
- Brætspil i teltet
- Gymnastikopvisning
- Serie 3-4 fodbold

Mandag 8. juli

- Gåtur for familien
- Stegt flæsk i teltet
- Amerikanerbiler
- Serie 1-2 fodbold

Tirsdag 9. juli

- Motionsløb
- Kræmmermarked
- Pynte cupcakes
- Foreningsaften
- Serie 3-4 fodbold

Onsdag 10. juli

- Tegnekonkurrence
- Oplevelsesløb
- Foredrag: Unge og
(mis)trivsel
- Serie 1-2 og 5 fodbold
- Livemusik i teltet med
"Småt og godt"

Torsdag 11. juli

- Rosé smagning
- Zumba i teltet
- Serie 3-4 finale
- Kvindefodbold
- Livemusik i teltet med
"All Mind"

Fredag 12. juli

- Carlsberg Cup for
kvinder, oldboys og
veteran fodboldhold
- Ungdomshygge
- Livemusik med Lars
Lindbjerg i teltet

Lørdag 13. juli

- Sponsorløb
- Serie 1-2 finale
- Opvisningskamp +50
mellem GIF og SSB
- Sommerfest med
60'er tema med
Diskotek Generation

Vi tilbyder kolde drikkevarer, burgere, pølser, bland-selv-slik, hoppeborg, hoppepude og meget mere. Og vejret er altid godt og mange mennesker samles i Gudumholm.

God fornøjelse til Idrætsuge 2024 😊

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

FREDAG 5. JULI 2024



Kl. 17.00 Dart i teltet "GIF Open"

Idrætsugen starter med dartturnering i teltet, hvor både begyndere og øvede er velkomne.

- Alle er sikret mindst 4 kampe
- Kvinder har mulighed for at spille fra 401
- Max. 32 spillere i alt
- Pris for deltagelse er kun 100 kr.
- Alle deltagergebyr går til præmier
- Drikkevarer købes i teltet
- Tilmelding er bindende og først gældende ved indbetaling på MobilePay 63452 med teksten dart + deltager navn
- Kontaktperson er Gitte Kristiansen, tlf. 30255279



Bliv gerne hængende efter turneringen. Der er live musik i teltet.

Kl. 18.30 GRAND OLDBOYS +40

7-mands fodboldstævne



SPORT 24 CUP
AALBORG CITY

Vi glæder os til igen i år at se mange glade og toptrimmede spillere og supportere til Grand Oldboys stævnet Sport 24 Cup.

Der er præmie til det vindende hold og fælles præmieoverrækkelse umiddelbart efter sidste kamp.

Der må max. være 7 spillere på banen og 11 spillere i truppen.

Alle spillere skal være fyldt 40 år på kamptidspunkt - dog kan 2 spillere på 38 år få dispensation - hvis de ikke er alt for gode 😊

FREDAG 5. JULI 2024



Kl. 18.30 Motorcykler på stadion

Vi får besøg af en gruppe motorcykelentusiaster, som viser deres motorcykler frem for publikum.

Alle er velkommen forbi for at se de flotte motorcykler og opleve den gode stemning og få en snak om motorcyklerne.



Og kl. 20.00 spiller Den Nordjyske Trio live musik i teltet.

Vel mødt på stadion 😊

LIVE MUSIK



Gratis adgang 😊

FREDAG 5. JULI 2024



KL. 20.00 FREDAGSFEST I TELTET

m/ Den Nordjyske Trio

(Kühn, Duus og Vinter)

LIVE MUSIK

Den Nordjyske Trio spiller op til hygge, fest og fællessang med danske og engelske evergreens.

De tre lune nordjyder Malthe Vinther, Anders Duus og Mark Kühn, er garantien for en hyggelig aften på ægte vendsysselsk manér.



Deltagere i teltet skal være fyldt 18 år.



Gratis adgang

Kl. 13.00 OPTOG

Gadeholdene mødes ved kirken og går i samlet flok i festligt og karnevalsagtigt 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 6 gadehold dystes for sjov i forskellige og ukendte discipliner. Deltagerne er Stadionvej, 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 præmier til

- 😊 bedst udklædte hold
- 😊 3. pladsen (som er vinderen)
- 😊 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 6. JULI 2024



KI. 17.15 GRISEFEST I TELTET

Kom til 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



Priser:

Voksen - 150 kr.

Børn u/ 12 år - 70 kr.

En fin 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 2. juli. Betaling skal ske ved tilmelding via MobilePay 63452 med teksten gris. Tilmeldte gadehold til 6-kamp bedes bestille og betale samlet. Håber vi ses 😊

KI. 18.15 JOHN PILKINGTON

LIVE MUSIK

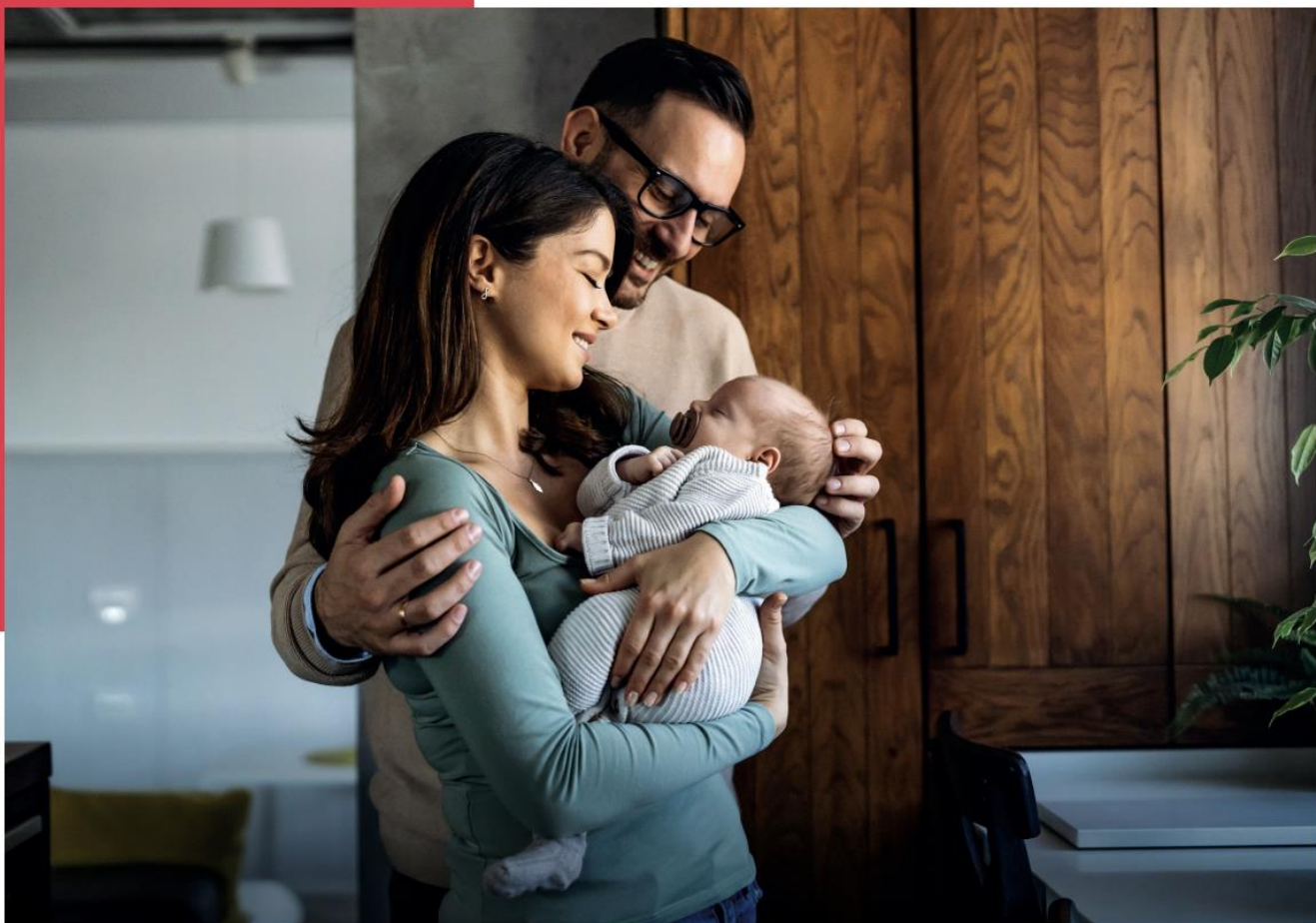
John Pilkington er sanger og guitarist, som har brugt hele sit liv på musik.

Hans "onemanshow" henter materiale fra en kæmpe repertoire af sange, som spænder vidt fra irsk folkemusik og blues til soul og rock – fra Christy Moore til Gary Moore - fra Bob Dylan til Bob Marley

Det sker ikke ofte, at man kan opleve så megen energi på scenen. Manden er en menneskelig dynamo. Skal opleves 😊



Gratis adgang



Har din **livssituation** **ændret sig?**

Har du fået nyt job? Er du flyttet i nyt hus eller lejlighed? Har du fået en ny bil? Eller har du fået dit første barn? Så kan det være tid til at kigge på dine forsikringer.

Lad os sammen tage et kig på dine forsikringer for at sikre, at du er rigtigt dækket.

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



privatsikring

SØNDAG 7. JULI 2024

Kl. 10.00

SPAR NORD CUP 2024

Populær fodboldfest for U6 til U13 spillere i GIFs Idrætsuge.
I anledningen af Spar Nord's 200-års Jubilæum er det GRATIS
for alle hold at deltage 😊

Vi glæder os til igen i år at se mange glade fodboldspillere,
trænere og deres familier til Spar Nord Cup.



**Nogle satser på eliten.
Vi hjælper også bredden.**

Det har gennem tiden gjort os til en af landets største banker.

Spar Nord - hele byens bank gennem 200 år.
- Og med hele 117 år lige her i Vejgaard.



SØNDAG 7. JULI 2024



Kl. 12.30 PENSIONIST FROKOST

Vi præsenterer et nyt tiltag i idrætsugen, hvor alle over 60 år er velkommen til en frokost med snitter, kaffe og kage.

- Alle får op til 3 stk. snitter/smørrebrød
- Prisen er inkl. kaffe og kage til "dessert"
- Deltagere skal være fyldt 60 år
- Prisen er kun 50 kr. pr. person
- Drikkevarer købes i teltet (øl, vand, snaps og vin)
- Tilmelding er bindende og skal ske senest lørdag 6. juli kl. 14.00 ved indbetaling på MobilePay 63452 med teksten pensionist + deltagernavn eller ved kontant betaling
- Kontaktperson er Berit Sulkjær, tlf. 40289797



**kun
50 kr.**

Sidste tilmelding er lørdag 6. juli, kl. 14.00

SØNDAG 7. JULI 2024



Kl. 14.00 BØRNEAKTIVITETER

Børneaktiviteter for de yngre deltagere, bl.a.

- ansigtsmaling
- guldgravning
- fiskedam
- gummistøvlekast
- 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.

GRATIS HOPPEBORG og HOPPEPUDE

Åbningstider for hoppeborg og hoppepude følger idrætsugens øvrige program. Brug af hoppeborg og hoppepude er på eget ansvar og forældre holder selv opsyn.



SØNDAG 7. JULI 2024

Kl. 14.00 VOKSENAKTIVITETER +18

Her kan de voksne dyste i havelege.
Der vil være stige-golf, stangtennis,
kongespil o.lign.



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.

Kl. 16.30 FODBOLD HERRESENIOR

Kl. 18.00	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 1	GIF - Aalborg Chang	
Kl. 18.55	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 1	NN – GIF	
Kl. 19.50	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 1	Aalborg Chang - NN	

Spilletid 2 x 20 minutter

Puljevinder i serie 3-4 går videre til finalen torsdag 11. juli kl. 18.30



SØNDAG 7. JULI 2024

Kl. 15.00 GYMNASTIKOPVISNING

Båndbygymnasterne er GIFs lokale spring- og rytmehold med gymnaster i alderen 5. klasse til gymnasiealderen.

Båndbygymnasterne nørder gymnastik sammen trods aldersspredning og niveauforskæl. Og de optræder derudover med deres sæsonprogram til forårets opvisninger i 2025.



Kom på stadion og oplev smagsprøver på alt dette 😊



DIT LOKALE AUTOCENTER



Hos Dit Autocenter Storvorde tilbyder vi:

- ✓ **Værksted**
- ✓ **Salg**
- ✓ **Erhverv**
- ✓ **Skadecenter**

Scan QR koden og kom direkte til vores hjemmeside



dit autocenter
STORVORDE

Industrivej 2, 9280 Storvorde, Tlf. 98318664, Mail: info@ditautocenter.dk


[SOLO=DANSKE TRYKSAGER]

Vi støtter GIF Idrætsugen 2024



Vi kan hjælpe dig med ?

Grafisk design

Offset og digital tryk

Storformat

Roll up

Beachflag

Banner

Skilte

Merchandise

Messematerialer

In store og outdoor

Profiltøj

Kampagnestyling

Pakning og distribution

Oversættelse

Find os på solografisk.dk

SOLO
Grafisk A/S



Klimakompenseret papir



MIX
Papir | Støtter
anærværligt skovbrug
FSC® C109833



BANKO

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

OG DET VAR DANMARK ERLING ER KUN TIL FODBOLD



HOS SAGSBEHANDLEREN

COPYRIGHT MORTEN INGEMANN



MANDAG 8. JULI 2024

Kl. 17.00 GÅTUR

Gå med ... når vi mødes foran teltet og går en lille tur i vores naturskønne område.

Er vejret godt går turen over bakken, hvor vi skal nyde udsigten ud over byen.

Er vejret knap så godt, så tager vi den skønne tur af stien mod Sejflod og retur langs Lindenberg Å.

Vi forventer at begge ture varer 45-50 minutter - og kan sagtens kortes af undervejs.

Kom med og opbyg appetit til en god portion stegt flæsk i teltet bagefter 😊



**Din lokale vinhandler
- lige ved kirken i Gudumholm.**

Vi sælger fortrinsvis portugisisk vin og har et stort udvalg af vin, portvin, likører og mousserende vine.



Følg os på [Casavinho.dk](https://www.casavinho.dk)



MANDAG 8. JULI 2024

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 7. juli. Betaling sker ved tilmelding på MobilePay 63452 med tekst om antal voksne/børn.



Kl. 18.30 FODBOLD HERRESENIOR

Kl. 18.30	Bane 1	Serie 1-2 - pulje 1	Aalborg Chang – AaB	
Kl. 19.25	Bane 1	Serie 1-2 - pulje 1	AaB – Bælum	
Kl. 20.20	Bane 1	Serie 1-2 - pulje 1	Bælum - Aalborg Chang	

Spilletid 2 x 20 minutter

Puljevinder i serie 1-2 går videre til finalen lørdag 13. juli kl. 13.30



MANDAG 8. JULI 2024

Kl. 18.30 Amerikanerbiler

Har du benzin i blodet og elsker lyden af fede biler? Så kom på Gudumholm stadion og se de flotte amerikanerbiler, når medlemmer fra American Wheels, Aalborg kigger forbi.



Det bliver en fed oplevelse for alle, som elsker at "sparke dæk" og andre, der bare foretrækker at nyde de flotte køretøjer.



TIRSDAG 9. JULI 2024

Kl. 18.00 KRÆMMERMARKED

Vi slår telldørene op for alle, der har lidt for meget i gemmerne.

Kom med alt det, du ikke længere har brug for, og sælg det i din egen lille bod. Vi er udendørs i godt vejr, og i tellet, hvis det regner.

SMS-tilmelding til Annette Kragelund på tlf. 2016 0009 senest tirsdag 9. juli, kl. 15.

Det er gratis deltagelse for alle, der bor i postnummer 9280, og 100 kr. for alle andre.

Bor du ikke i postnr. 9280 indbetaler du kr. 100 på MobilePay 63452 med teksten "kræmmer"



Kl. 18.00 FORENINGSAFTEN

Byens foreninger og frivillig-grupper er inviteret til at stille op og fortællerom deres aktiviteter. Der er bl.a. deltagelse af Husflidskolen, Lokalhistorisk Arkiv, Borgerforeningen, Borger- og Foreningshuset (Asylgården), Menighedsrådet, GIF Frivillig m.fl.

Kom forbi og få en snak om de mange ting, der sker i Gudumholm. Der sker rigtig mange gode ting i byen hele året rundt.



TIRSDAG 9. JULI 2024

Kl. 18.00 SOMMERLØB - FOR HELE FAMILIEN

Vi gentager succesen med motionsløb og i år med muligheden for at hele familien kan deltage på den kun 3 km lange rute. Du kan vælge at løbe et halvmaraton eller et rundeløb og der er depot på stadion.

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, saft og cola.

Vil du nyde turen lidt mere, er der mulighed for early start for halvmaraton kl. 17.30.

Deltagelse koster kun 100 kr. for voksne og 75 kr. for børn under 15 år.

For den pris får du medalje, digitalt diplom, depot, GIF-burger og øl/vand.

Tilmelding foregår via MobilePay 975353 senest mandag 8. juli.

Husk at angive i kommentarfeltet om du løber rundeløb, halvmaraton og/eller early start (ES).



TIRSDAG 9. JULI 2024

Kl. 18.30 Pynt din egen cupcake

Vi får besøg og hjælp af lokale Natasha Nymand Phillipsen, som vandt årets Juniorbagedyst og Josefine Bertelsen, vores lokale dygtige cheesecake-konditor.



Vi har masser af krymmel, farve og spræl til at pynte med.

Aktiviteten foregår i teltet og er for børn og barnlige sjæle.



Deltagelse koster kr. 5 pr. cupcake.



TIRSDAG 9. JULI 2024



Kl. 18.30 FODBOLD HERRESENIOR

Kl. 18.30	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 2	SSB - Terndrup IF	
Kl. 19.25	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 2	AaSI – SSB	
Kl. 20.20	Bane 1	Serie 3-4 - pulje 2	Terndrup IF – AaSI	

Spilletid 2 x 20 minutter

Puljevinder i serie 3-4 går videre til finalen torsdag 11. juli kl. 18.30



**Kundevennlige
åbningstider hver dag
kl. 07.30 - 19.45**

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

Brugsen

Gudumholm

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
ejs@jellesen-tag.dk

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

ONSDAG 10. JULI 2024

Kl. 18.00 TEGNEKONKURRENCE

Vi holder tegnekonkurrence i teltet for alle børn op til 15 år.

Lav en tegning (eller flere tegninger) – de kan være søde, sjove, skøre eller måske noget med GIF. Kun fantasien sætter grænser. Der vil være papir og farver tilgængeligt i teltet, der bare venter på, at du kommer og slipper kreativiteten løs.

Kl. 19.00 trækker vi 3 vindere blandt alle de flotte tegninger, vi får ind.



Kl. 18.30 FODBOLD HERRESENIOR

Kl. 18.30	Bane 1	Serie 1-2 - pulje 2	SSB - Aalborg KFUM	
Kl. 18.30	Bane 2	Serie 5	Kongerslev – Mou	
Kl. 19.25	Bane 1	Serie 1-2 - pulje 2	Gug B – SSB	
Kl. 19.25	Bane 2	Serie 5	AaB – Kongerslev	
Kl. 20.20	Bane 1	Serie 1-2 - pulje 2	Aalborg KFUM – Gug B	
Kl. 20.20	Bane 2	Serie 5	Mou - AaB	

Spilletid 2 x 20 minutter

*Puljevinder i serie 1-2 går videre til finalen lørdag 13. juli kl. 13.30
Præmieoverrækkelse i serie efter sidste kamp*



ONSDAG 10. JULI 2024

Kl. 19.00 OPLEVELSESLØB

Øvelser, der sætter gang i hele kroppen 😊

Her skal der løbes, kravles, klatres, hoppes og kastes gennem ca. 2,5 kilometer. Om du er alene, vil udfordre din familie, dine arbejdskolleger, venner eller træningsmakker, så er det et løb perfekt til jer, som trænger til god og sjov motion.



Ruten, som er max. 2,5 km, løbes 2 gange (man behøver ikke 2 omgange for at være med) og undervejs udfordres du med forskellige øvelser, som kan skaleres til netop din styrke.

Børn 8-14 år skal være sammen med en voksen. Bemærk, at der kan opstå kortere ventetider undervejs på ruten.

Det koster kun 100 kr. for voksne og 75 kr. for børn at deltage, inkl. medalje, depot (saft og vand), billet til GIF 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 10. juli kl. 12 og skal ske via MobilePay til 97662 med teksten "løb".



ONSDAG 10. JULI 2024

Kl. 19.00 FOREDRAG i klubhuset

Unge og (mis) trivsel

"Unge og (mis)trivsel" er et foredrag, der tager fat på emnet unges mentale sundhed, idet det udforsker de stigende tilfælde af mistrivsel blandt unge. Emnet fylder meget i medierne og samfundet generelt og i vores store iver for at hjælpe vores unge mennesker står vi forældre i mange dilemmaer og bekymringer – i misforståelse og undren over, hvad der sker i teenager-hjernen, så hvordan tackler vi det uden at gå helt i panik?

I foredraget dykker coach Helle Steen ned i undersøgelser og eksempler fra sit arbejde med unge på gymnasiet og i egen praksis. Deltagerne vil få konkrete værktøjer og metoder til at etablere effektive dialoger med unge. Med en blanding af teoretisk indsigt og praktisk anvendelse, vil dette foredrag være en uvurderlig ressource for alle, der arbejder med eller omkring unge mennesker – tilsat et glimt i øjet og med et stort og varmt ønske om at give redskaber til at ruste vores skønne unge mennesker til livet.



Tilmeld dig på sms 22783911 til Christian Thrane senest tirsdag 9. juli
Deltagelse koster kr. 50 (inkl. en vand)
Betalning = MobilePay 63452 med teksten foredrag (min. 20 deltagere)



Aalborg

***Vi støtter
lokalsporten***



ONSDAG 10. JULI 2024



Kl. 19.30 "Småt og godt"

LIVE MUSIK

"Småt og Godt" står for både underholdning og en rigtig god stemning i teltet. De spiller en blanding af engelske klassikere og danske hits, herunder "syng-med-sange" af Kim Larsen, John Mogensen, Shu-bi-dua, Helmiq m.fl.

Duoen består af musikerne Henrik Juhl og Thomas Dideriksen og der bliver rigelig med god stemning i teltet 😊



Gratis adgang

NY 100 % ELEKTRISK EXPLORER



**Fra 299.900 kr.
Kan bestilles nu**

Vist med ekstraudstyr. Pris baseret på Explorer Select RWD SR. Kan bestilles fysisk i forretningen. Forbrug: 155 Wh/km. Rækkevidde: 384 km. Normalopladning (10-80%): 5t, 19 min. ved 11 kW (under optimale lade-forhold). Lynopladning (10-80%): 25 min. ved 115 kW (under optimale lade-forhold). Forbrug, opladningstid og rækkevidde påvirkes bl.a. af kørestil, vejforhold og tilvalg af udstyr, hvor især høj hastighed og lave temperaturer reducerer rækkevidden. Forventede data, afhænger af endelig homologering.

Ford

**BRING ON
TOMORROW**

ford.dk

INDKILDE

Hobrovej 325
9200 Aalborg SV
Tlf: 96 34 90 00
www.ford.indkilde.dk



Vind flotte præmier for over 12.000 kr. i GIFs Sommerlotteri 2024

STØT UNGDOMSIDRÆTTEN I GIF

GIF's Sommerlotteri 2024

Gevinster



Oplag 4000 stk.

Nummer:

PRÆMIER

ANSLÅET VÆRDI

SPONSOR

1. 2-døgnsruise op til 4 per. Stavanger/Bergen	2.500 kr.	Fjord Line A/S
2. 2-døgnsruise op til 4 per. Stavanger/Bergen	2.500 kr.	Fjord Line A/S
3. Cozze 13 gaspizzaovn m/ pizzasten m.m.	1.399 kr.	Milarco
4. Cozze 13 gaspizzaovn m/ pizzasten m.m.	1.399 kr.	Milarco
5. Aalborg Zoo billetter, 4 stk. og rygsæk	700 kr.	Spar Nord Vejgaard
6. Billeje produkter	500 kr.	Auto KC, Kongerslev
7. Billeje produkter	500 kr.	Auto KC, Kongerslev
8. Brugskurv	500 kr.	Brugsen, Gudumholm
9. Bio-billetter og skærebælt m.m.	400 kr.	Nybolig Palle Ørtoft
10. Gaveposer	340 kr.	Lille Vildmosecentret
11. Gaveposer	340 kr.	Lille Vildmosecentret
12. Gave med 27 stk. chokolade	330 kr.	Aalborg Chokoladen
13. Gave med 27 stk. chokolade	330 kr.	Aalborg Chokoladen
14. Vingave	300 kr.	Logicshippingtrading ApS
15. Portvin	300 kr.	Casa Vinho, Gudumholm

**PRIS:
5 KR.**

Sommerlotteriet sælges i perioden 1. juni til 13. juli 2024. Gevinsterne udtrækkes lørdag 13. juli på Gudumholm Stadion.

Vindernumre offentliggøres efterfølgende på GIFs Facebook og hjemmeside.

Gevinsterne afhentes i Dagli'Brugsen Gudumholm, Aagade 40 senest fredag 16. august 2024. Uafhængte gevinster tilfalder derefter GIF og vil blive solgt på auktion.



**Aalborg
ZOO**

Du kan købe GIFs lodsedler på stadion. De heldige vindere udtrækkes lørdag 13. juli

TORSDAG 11. JULI 2024

Kl. 18.00 ROSÉ-SMAGNING

med lokale Casa Vinho og Casa de Vino

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

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 disse 2 timer.

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

Vinsmagningen er i klubhuset fra kl. 18-20.00



Kl. 18.30 ZUMBA

Kom i teltet og vær med til en dansefest, når Eva Steenberg starter musikken op og guider os igennem herlige zumba-rytmer 🕺

Tilmelding på 30 kr. til MobilePay 63452 med teksten zumba

Prisen er inkl. 1 stk. vand fra baren



TORSDAG 11. JULI 2024



KI. 18.30 FODBOLD

KI. 18.30	Bane 1	Serie 3-4	FINALE: Vinder pulje 1 - Vinder pulje 2	
------------------	--------	-----------	--	--

Spilletid 2 x 45 minutter. Fælles præmieoverrækkelse umiddelbart efter kampen

KI. 18.30	Bane 2	Kvinder	GIF/FK Fjordsiden - LKB/VFB	
KI. 19.25	Bane 2	Kvinder	FC Vesterbro – GIF/FK Fjordsiden	
KI. 20.20	Bane 2	Kvinder	LKB/VFB - FC Vesterbro	

Spilletid 2 x 20 minutter, Fælles præmieoverrækkelse umiddelbart efter sidste kamp

KI. 20.00 ALL MIND

LIVE MUSIK

I 2022 debuterede All Mind med singlerne "Inside Out" og "Can't Stop". Siden da har All Mind spillet et hav af koncerter, bl.a. som support for Queen Machine i Skovdalen, Aalborg for 5.000 publikummer. Musikken drager stor inspiration fra kunstnere som Tim Christensen og John Mayer.

De fængende melodier og store temaer, blandet med det jordnære og følelserne uden på tøjet. Med sin guitar formår All Mind at drage lytteren helt tæt på. Der ind hvor det kan være allersværest, men også der hvor det er mest livsbekræftende. At turde give slip og forlade de trygge og velkendte rammer, som ikke gavner længere. At turde træde ud i det ukendte og følge sit hjerte. Glæd jer til All Mind i teltet.





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 GIFs 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 2024:

Ved betaling med faste beløb opfordrer vi til at betale inden sponsorløbet.

Kryds venligst af

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

Beløb er betalt kontant inden sponsorløbet

Beløb ønskes betalt via faktura til mail (gælder kun erhverv):

Mail _____



Tak for din støtte - den gør en stor forskel 😊

FREDAG 12. JULI 2024

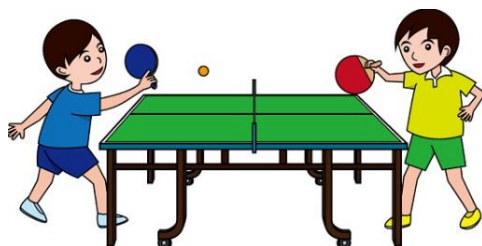


Kl. 18.00 UNGDOMSHYGGE (i klubhuset)

Er du mellem 12 og 16 kan du fredag aften deltage i vores lille ungdomsklub i cafeen i klubhuset. Her er sat bordfodbold og bordtennis op til formålet.

Køb lidt slik, chips og sodavand, og tag dine bedste venner og veninder med op til en hyggelig aften.

Arrangementet er under opsyn og naturligvis 100% alkoholfrit og slutter kl. 21.00



Støt GIF, når du tanker benzin

Når du har et OK Benzinkort, der er tilknyttet GIF, så støtter du GIF, når du tanker hos Brugsen i Gudumholm. Det betyder flere penge i klubkassen – til gavn for GIFs medlemmer. I 2024 modtager GIF over 20.000 kr. fra OK-aftalen.

Har du endnu ikke et OK-kort, så kan du bestille det i Brugsen i Gudumholm. Tak for støtten 😊



FREDAG 12. JULI 2024



Kl. 18.00 FREDAGSFEST OLDBOYS, KVINDER OG VETERANER



Carlsberg®

CUP

LIVE MUSIK



Vi glæder os til igen i år at se mange glade og toptrimmede spillere og supportere til 7-mands oldboys og kvindestævne (veteraner er 5-mands)

Der er præmie til det vindende hold og der er fælles præmieoverrækkelse umiddelbart efter sidste kamp.

Der må max. være 7 spillere på banen og 11 spillere i truppen

Oldboys: alle spillere skal være fyldt 32 år på kamptidspunkt
dog kan 2 spillere på 30 år få dispensation - hvis de ikke er alt for gode 😊

Veteraner: alle spillere skal være fyldt 57 år på kamptidspunkt
dog kan 2 spillere på 55 år få dispensation - hvis de ikke er alt for gode 😊



FREDAG 12. JULI 2024



Kl. 20.00 LARS LINDBJERG

For 17. idrætsuge i træk i teltet

Værsgo' - så er der lun stemning med musikeren Lars Lindbjerg, der spiller masser af gode kendte sange, b.la. numre fra Kim Larsens mange hits. Repertoiret er varieret med mange ørehængere, der kan synges med på, f.eks numre fra Bamses venner, Gasolin', Creedence, Johnny Madsen og mange flere, samt sine egne kompositioner.

Lars leverer altid god stemning, og spænder bredt, lige fra sin egen udgave af den folkelige "Gå med i lunden" til de sikre gamle pop numre, hvor især Lars Lindbjergs stemme passer fantastisk til Kim Larsen sangene. En oplevelse med rigtig live musik, når han sidder med guitar, trommer, og sang.

Rigtig Live Stemning med Lindbjergs "One Man Band", hvor der både er plads til hygge, syng med og dans i teltet.

LIVE MUSIK

Bemærk venligst:

Deltagere i teltet skal være fyldt 18 år



Gratis adgang

Kl. 13.15 TOUR DE GUDUMHOLM

Sponsorløbet, hvor cykelryttere og løbere på en time gennemfører en rute på 2 km rundt i Gudumholm by for at samle penge ind til GIFs mange aktiviteter indenfor fodbold, gymnastik, fitness og outdoor 😊
Borgerforeningen vil også samle støtte ind til juleudsmykning

Start og mål er på stadion:

Kl. 13.15 Indskrivning og præsentation af ryttere/løbere

Kl. 13.30 Tour de Gudumholm

Kl. 15.00 Udtrækning af vindere i sponsorløb



Se på forrige 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

Kl. 13.30	Bane 1	Serie 1-2	FINALE: Vinder pulje 1 - Vinder pulje 2	
-----------	--------	-----------	---	--

Spilletid 2 x 45 minutter. Fælles præmieoverrækkelse umiddelbart efter kampen

Kl. 15.15 FODBOLD GIF - SSB



Såkaldt opvisningskamp om Båndbyerne mellem +50 spillere fra GIF og SSB. Der spilles om håneretten og en kasse øl. Kom på stadion og se dette brag af en "højrisiko" kamp inden idrætsugen slutter med 60'er fest lørdag aften i teltet, hvor vi håber at se rigtig mange glade deltagere.

Kl. 15.00 SOMMERLOTTERI 2024

Vi udtrækker vinderne på lodsedlerne. Se omtale tidligere

LØRDAG 13. JULI 2024



Kl. 18.30 SOMMERFEST I TELTET

Det er 60. gang, at vi holder idrætsuge og det fejrer vi ved at pynte teltet og finde 60'er tøj frem. Så er vi klar til at give den gas til hits op igennem tiderne. Musikken leveres af "Diskotek Generation".

Saml alle dem du kender og har lyst til at feste sammen med, så vi igen i år fylder teltet.



Maden medbringer du selv (købes hos GIFs 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 Klungøyr Thomsen, tlf. 24920434. Bestil gerne billetter samlet

Der er gevinster på billetterne fra kl. 18.45 - 20.45, så husk at medbringe din billet.

PS! Det er helt OK at komme i det tøj, du har i forvejen 😊



Årets teltfest i Gudumholm

Lad Nybolig sparke dit boligsalg i mål...



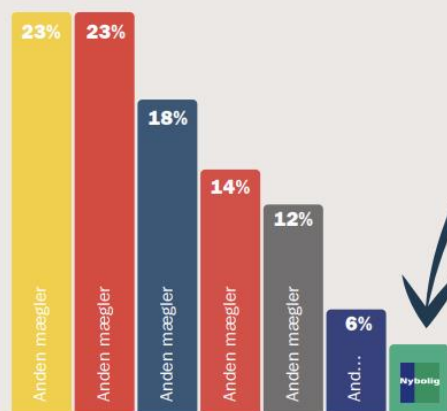
Det kræver både et stærkt forsvar, og ikke mindst de bedste angribere når fodboldkampen skal vindes - Det samme gør sig gældende, når man skal have et godt boligsalg.

Vi lader GIF om, at spille fodbolden, så koncentrerer vi os, om det vi er bedst til, nemlig at sælge boliger! Faktisk så gode at vi lige blevet kåret til Danmarks meste sælgende ejendomsmæglerkæde!

Er du nysgerrig på, hvad din bolig er værd, så kontakt os på [9810 3322](tel:98103322) for en gratis og uforpligtende salgsvurdering allerede i dag!

Vidste du...

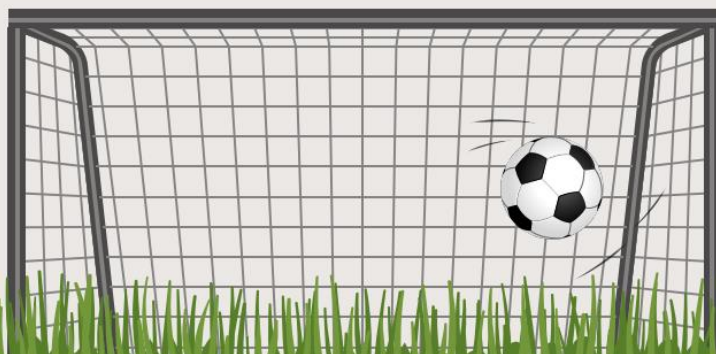
at Nybolig i postnummer 9280 har:



Afslag i 9280*

- 4%
Gns. afslag på villaer

Det er det laveste blandt alle mæglerne i postnummeret - Hvilket betyder flere penge i din lomme.



Nybolig Palle Ørtoft Vejgaard
Hadsundvej 59, Vejgaard, 9000 Aalborg
Tlf. 9810 3322 | 9001@nybolig.dk | Nybolig.dk





GIF PARTNER



GULDSPONSOR



Aalborg

Medlemmernes fagforening



Telefon: 2060 5616



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



GULDSPONSOR



Murerfirmaet Hassing ApS

Murer- Kloakmester

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



www.murerfirmaethassing.dk

Flügger Farver

Storvorde

Malermester
Iben Gram Foldager
40 58 23 78

iben@maer-oh.dk

GRØNBORG *el*
Høj kvalitet til aftalt tid!



**deko
manden**

98 31 88 41



Indkilde



Airbrushshop Danmark

Aalborg Bilsyn



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



Vi tilbyder
hundehotel,
dagpleje
& butik.

Skriv til os
via facebook.

Tiendemarken 17 - 9280 Storvorde - www.solhojhundehotel.dk

www.klarupcaravan.dk
**KLARUP
CARAVAN
CENTER**
TLF. 98 31 88 88

Auto KC

KONGERSLEV



SOLO Grafisk Univers

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

Nybolig
Palle Ørtoft

Vejgaard	Gug
Hadsundvej 59	Gugvej 196
9000 Aalborg	9210 Aalborg SØ
Tlf. 9810 3322	Tlf. 9814 9544



VEDVARENDE



FRIVILLIGSPONSOR



Dit **autocenter**
STORVORDE

 **spar nord**

3F

Aalborg
Medlemmernes fagforening

VVS
veje
Telefon: 2060 5616

privatsikring

Murerfirmaet Hassing ApS

Murer- Kloakmester

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



www.murerfirmaethassing.dk

Brugsen
Gudumholm

OK

FLEX
montage

Lars Bloch Briller

TV SIFA
BINGO



SØLVSPONSOR



Sejflod Hotel
98 31 63 26



KONGERSLEV/MOU
TRÆLAST & BYGGECENTER



TØJ- og EVENTSPONSOR



TV SIFA
BINGO

 **spar nord**

SPORT 24
AALBORG CITY

Carlsberg

privatsikring


hummel



Jeg ser dig som **en ven af huset.**

Claus Syndergaard, kunderådgiver, Spar Nord Vejgaard

I Spar Nord er det ikke bare varm luft, når vi siger, vi gerne vil være tæt på vores kunder. Vi tror på personlig rådgivning og på et spirende lokalsamfund. Sådan er det nu, og sådan har det været gennem 200 år.

**Book et møde med kunderådgiver Claus Syndergaard på
96 30 33 15 eller csy@sparnord.dk.**

