



## SOMMER, SOL OG IDRÆTSDAGE!

Vi er igennem sommeren og har taget hul på sidste halvdel af sæsonen, og vi har nogle helt friske nyheder fra GIF

Hvad skal der ske?

Alle de resterende medlemsarrangementer for sæsonen er faldet på plads, med undtagelse af få, hvor der lige mangler en dato, så sæt allerede kryds i kalenderen ved følgende datoer:

11/9: Indendørs Beachvolley i Hafnia-Hallen kl 15:15-17:00

25/9: GIF's 15-års fødselsdag i MoMo kl 14:00-15:30

10/10: 10 km for mental sundhed på cykel. Vi cykler fra Café Stolpen og slutter af med kaffe, varm kakao og lidt kage. Vi mødes kl 9:45, så vi er klar til at køre præcis kl 10

Senere i oktober: Padeltennis

November: Bowling og julemad i DGI-byen

December: Juleafslutning med banko i Café Stolpen

**Vi afholdte GIF-cup for første gang siden 2020 og det blev til en flot andenplads til hjemmeholdet! Vi måtte desværre se os slået i sidste øjeblik af Kæmperne der trak det længste strå i finalen**

Derudover er foreningen i gang med at indgå aftale med Sportyfi'd omkring salg af klubmerchandise. Vi glæder os til at kunne fremvise resultatet, og vi lover i nok skal høre mere fra os, når den er oppe og køre!

Mod slutningen af september skal vi også sige på gensyn til Christoffer, som har barsel resten af året. Der er lagt en plan for barslen, så vi sikrer os, at vi kan køre videre med alle aktiviteterne på ugeskemaet med faste instruktører. Christoffer giver den gas helt frem til d. 22/9 som er sidste dag inden han går fra. Har man spørgsmål kan man fortsat skrive til GIF-telefonen på 22546686 som man plejer – nu er det bare Bonnie der besvarer den frem for Christoffer.

Månederne der gik:

De sidste par måneder har bl.a. budt på vores sommerprogram, som udover fast styrketræning og løbe- og gåhold blev suppleret op med både padeltennis, disc-golf og beachvolley. Generelt var der rigtig flot fremmøde gennem sommeren både til de faste og til de spontane aktiviteter, hvilket understreger, at bare fordi det er sommer, så ligger GIF'erne ikke på den lade side!

Efter sommerperioden har vi derudover budt vores nye (opdaterede) aktivitetsprogram velkommen. Det ligner sig selv med undtagelse af badmintontiden, som er flyttet til 13:40-15:00. Det glæder os, at vi har fået mere tid, så vi kan nå at få endnu flere gode dueller! Samtidig kan vi også fortælle, at vi var hele 12 deltagere til badminton første gang efter sommerferien, hvilket var fantastisk!

Traditionen tro inviterede vi også til sommerafslutning på Charlottenlund Fort, hvor vi hyggede med pizza, badning, Spike-Ball, kongespil og petanque, og det var en kæmpe fornøjelse at hele 22 GIF'ere havde lyst til at møde op for at ønske god sommer. Det var en super hyggelig dag, som vi allerede nu glæder os til at gentage i næste sæson! Juni var generelt pakket med sjove begivenheder og bød også på GIF-cup som blev afviklet for første gang i nogle år. Hold fra både Kæmperne, Limone og Vikingerne deltog, og det blev til en flot 2. plads til de lokale helte fra GIF – Kæmpe tillykke!

Mod slutningen af juni tog Niklas, Henning og Christoffer til Vejle Idrætsfestival, for at repræsentere den blå farve i det jyske. Her blev der blandt andet kæmpet bravt i fodbold, volley, 100-meter sprint, mazewalk og trailrun, dog uden det blev til metal om halsen. Dog kunne Christoffer tage fra Vejle med prisen som årets holdleder, som var en kæmpe ære og skulderklap. Vi glæder os til at tage af sted igen næste år, og håber at endnu flere GIF'ere vil tage med ud og kæmpe for medaljer.

Allerede første dag i efterårsprogrammet havde vi inviteret til førstehjælpskursus, hvor ni GIF'ere fik deres viden om livredende førstehjælp genopfrisket. Der blev givet både hjerte-lunge-redning og afprøvet hjertestarter, så vi nu er endnu bedre rustet, hvis vi en dag skulle komme tæt på nogen, der lider af hjertestop. Rigtig flot arbejde til de der deltog!



**To af de friske GIF'ere i trætoppen i Frederiksdal Slotspark**



**Christoffer poserer med sit diplom som Årets Holdleder til Idrætsfestivalen i Vejle**



**Tre gæve GIF'ere på tur til Vejle Idrætsfestival. Vejret var strålende og humøret endnu bedre, da vi brugte 3 dage i det jyske**

August bød også på klatretur til Frederiks Slotspark, hvor vi lige som sidste år gav den gas mellem trækrønerne. Som altid var det en adrenalinfyldt tur, men der var ikke andet at spore end brede smil og sveddråber på panden da vi trillede derfra efter 2,5 times spas og løjer!

#### Problemer med SMS'en!

Vi oplever desværre at flere ikke modtager de ugentlige beskeder Christoffer sender ud på sms. Vi er i gang med at undersøge, om der kan findes en anden måde at kommunikere ud på, så alle får den rigtige information. Det er heldigvis sjældent, vi bliver nødt til at aflyse et hold, men vi vil selvfølgelig gøre alt for at få skrevet ud, når det sker. Modtager man ikke sms'er kan man evt gå ind og følge GIF – Idræt på Tværs's facebookside, hvor vi også gør opmærksom på eventuelle aflysninger eller ekstraordinære medlemsarrangementer.

Hvis man skal meldes ind, så er der lige nu rabat for resten af året. Det betyder at man for 250 kr kan deltage i alle de ugentlige aktiviteter såvel som månedsarrangementerne. Indmeldelse fungerer ved at sende 250 kr på MobilePay til 79522, betale kontant til instruktørerne eller via netbank på 5301-0000265210 – husk at skrive jeres navn og kontingent ved betaling.

Du kan følge med på:  
[www.facebook.com/GIF.IPT](https://www.facebook.com/GIF.IPT) og på [www.gif-idraetpaetvaers.dk](http://www.gif-idraetpaetvaers.dk).

På vegne af  
Bestyrelsen i GIF Idræt på Tværs  
Christoffer, Idrætskoordinator  
Tlf. 22546686 og [cktx@gentofte.dk](mailto:cktx@gentofte.dk)