

75 ÅRS JUBILÆUM

1941-2016



VI HAR OGSÅ
EN AKTIVITET TIL DIG
OG DIN FAMILIE
SE SIDE 4 OG 5

STOR
JUBILÆUMSFEST
FREDAG DEN 17. JUNI
KOM OG VÆR MED!



75 ÅRS JUBILÆUM



Kom og vær med
til at fejre LKB-Gistrups

75 års jubilæum

Der serveres en grill-buffet og efterfølgende er der dans til liveorkester.

Pris kr. 100,-

Mød mange tidligere medlemmer og tidligere formænd.

Billetsalg via klubbens hjemmeside med Conventus, der virker helt som "Billetnet", hvor du selv printer billetterne ud.

Der kan også købes billetter ved at ringe til LKB's kontor
98 31 53 54 eller 40 38 09 44

Fredag den 17. juni 2016

Jubilæumsprogram

14.00 - 16.00

Reception i klubhuset for hovedforeninger, samarbejdspartnere og lokale klubber samt ledere, trænere og medlemmer med mere

15.00

Springopvisning af LKB-Gistrups gymnaster

15.00 - 18.00

Legeland for børn i hal 2

15.00 - 18.00

Åbent hus i Gistrup Motionscenter med mulighed for at prøve følgende:

Kl. 16.15 - 17.00: Fitnessboksning/styrkepump

Kl. 17.00 - 17.30: Zumba

Kl. 17.30 - 18.00: Step

Kl. 17.00 - 18.00: Mountain bike i Lundby krat

16.00

Springopvisning af LKB-Gistrups gymnaster

Opvisningskamp i fodbold mellem LKB og AaB - old stars

19.00 - 01.00

Grill-buffet og efterfølgende dans til levende musik i Gistrup Idrætscenter

Tennis



Tennisanlægget i LKB-Gistrup får ofte ros for at være et af de smukkeste beliggende anlæg i hele landet - lige ved foden af Lundby Bakker. Der er tre kunststofbaner til

rådighed og de har gennem årene bevist, at en større bygge ikke er nogen hindring for at spille kort efter at det igen er blevet tørvejr. Der er det nødvendige udstyr samt wind-breakers omkring banerne og det er muligt at låne ketsjere, så alle med interesse for den gamle hæderkronede sport er særdeles velkommen - uanset alder og køn. Der vil efter behov kunne gives undervisning og klubben hjælper også gerne med at finde en makker eller at arrangere trænings-turneringer. Med den nuværende benyttelse af anlægget, vil der være gode muligheder for at kunne komme til at spille på de ønskede tidspunkter. Da der betales et næsten symbolsk kontingent én gang om året, gælder det bare om at komme i gang.

Gymnastik



LKB Gymnastik, er en stor afdeling med næsten 500 medlemmer. Afdelingen tilbyder gymnastik i bredeste forstand og for alle aldre. Der er hold for både børn og forældre,

hvor den fælles træning er en oplevelse for både store og små. Hvor samarbejde og motoriske udfordringer er omdrejningspunktet. Børn under skolealderen (både piger og drenge) tilbydes træning der udfordrer deres motoriske udvikling, lege og dans til god musik. Børn i skolealderen kan vælge mellem flere forskellige holdtyper: rytme/dans, sjipt, eller spring. Her er kammeratskabet vigtigt mens gymnasterne også udfordres på deres niveau. Her deltager holdene også i DGI opvisning. For teenagere er der mulighed for at gå til fitness, hvor træning er i fokus. Vi tilbyder ligeledes hold for voksne som generelt gerne vil i bedre form, men også nyde det gode sammenhold. Generelt for gymnastikafdelingen er, at vi har kompetente instruktører og hjælpeinstruktører som vinteren igennem sørger for kvalitet i træningen og den afsluttende fælles opvisning. Gymnastikafdelingen er for ALLE - se de enkelte hold på hjemmesiden.

Volleyball



I LKB Gistrups volleyball afdeling kan alle uanset alder og niveau prøve kræfter med volleyball. For børnene er der "Kidsvolley" som er en form for volley, der er

særligt udviklet til børn. Kidsvolley er opdelt i forskellige niveauer med forskellige spilleregler. Det er således muligt for børn helt ned til 5-6 års alderen at spille volley og at stille op til stævner. Afdelingen gør meget ud af det sociale sammenhold og arrangerer således en række træningsture og stævnedeltagelser. For de voksne spillere findes der både et elitehold og et motionisthold, der begge deltager i turneringer og stævner. Om sommeren trænes der beachvolley for både børn og voksne.

Petanque



LKB Petanque er en af de små afdelinger i LKB, vi er 35 medlemmer. Afdelingen er åben for alle aldre og køn. Vi tilbyder petanque både til dem, der kun ønsker at komme til

træning for at hygge sig og til dem der ønsker at deltage i turneringer og stævner. Vi har pt. 5 hold, der deltager i Limfjordens turneringen. Et hold består af minimum 4 personer. Kampene spilles hverdagsaftener rundt omkring i Nordjylland. Herudover er der mulighed for at deltage i stævner hele året. Om vinteren er der turnering i ridehaller rundt omkring i det nordjyske. Afdelingen fokuserer også på det sociale, derfor holder vi grill aften i løbet af sommeren og afslutningsfest i november. Vi afvikler også stævner, som har en mere social karakter (skiftende makker). Vi holder til på petanquearealet bag parkeringspladsen. Der træningsaftener mandag og onsdag 18-30-ca. 20.. afhængigt af vejret fra april til udgangen af oktober. Herefter er det søndag formiddag, der spilles. Petanque er for alle - det er et både socialt, teknisk og strategisk spil, der kan spilles på tværs af alle aldre. Alle er velkomne til at kigge forbi på vore træningsaftener.

Bordtennis



Bordtennis er en sport mange børn kender fra skolen eller DUS'en, hvor der mange steder spilles flittigt i pauserne. Mange spillere møder altså op med som "erfarne"

spillere, men uden at have fået den helt rette træning i spillets mange facetter. Derfor ser vi mange spillere, der på kort tid oplever markant fremgang i takt med at teknikken justeres i samarbejde med trænerteamet. Og alle kan være med – både piger og drenge. Klubben har bat man kan låne og man er meget velkommen til at træne med et par gange før man beslutter sig for at tilmelde sig holdet. LKB's spillere deltager ind imellem i stævner, hvor det er muligt at teste formen mod spillere fra andre klubber.

Badminton



Badmintonafdelingen tilbyder træning i Gistrup hallen til alle ungdomsspillere fra 6-19 år. Der er træning 2 x ugentligt ved vore dygtige trænere og hjælpetrænere.

Badmintontræningen starter altid omkring den 22. august og frem til 1. maj. I maj og juni er det muligt at spille sommerbadminton 1 x ugentligt. Udover træning kan man deltage i holdkampe og åbne stævner og der møde og kæmpe mod spillere fra andre klubber. Vi har gode traditionsrige arrangementer i badmintonafdelingen – de populæreste er nok natbadminton og sæsonafslutning med oprykningspræmier og kåring af årets ungdomsspiller. Badmintonafdelingen har også en stor motionistafdeling, så hvis du er voksen og ønsker at spille badminton "kun for sjov", så er det helt sikkert lige noget for dig. Der tildeles baner til 4 spillere eventuelt til 2 spillere afhængig af om, der er ledig banekapacitet.

Motionscenter



Gistrup Motionscenter startede som et af de første foreningsbaserede motionscentre i landet og det betyder, at instruktørerne alle er frivillige og at de løbende uddannes af

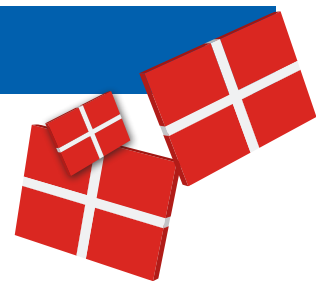
klubben. Der er åbent alle syv dage om ugen og der er instruktører til stede på alle mandage til torsdage mellem kl. 18 og 20, hvor det er muligt at få gode råd eller lagt en træningsplan. Der er et stort træningsrum med masser af træningsmaskiner til individuel brug og derudover tilbydes en række spændende hold. Således tilbydes der naturligvis Indoor-cycling (spinning) for både voksne og teenagere og der er også garanti for at få sved på panden og høj puls ved at deltage i Fitnessboks-/styrkepump. Alle kan være med på Zumba-holdene, hvor der ud over høj puls også er livsglæde og højt humør, og på Yoga-holdet kan du styrke både krop og sind for ved at opnå den indre ro, giver kroppen slip på spændinger og stress. Således styrkes både muskler og led samtidigt med, at balance og kredsløb stimuleres. Den store træningsbold er glimrende til styrke-træning af specielt mave og ryg, så du kommer aldrig til at kede dig, hvis du vælger holdet med den store bold. I sommerhalvåret er der endvidere mulighed for løbetræning samt at køre på mountain bike udendørs i det kuperede terræn i Lundby Bakker - så valget er alene dit

Fodbold



LKB-Gistrups fodboldafdeling med omkring 500 medlemmer kan tilbyde nationalsporten for alle drenge og piger samt herrer og damer stort set i alderen 6-80 år.

Der trænes på banerne ved Gistrup Idrætscenter og udover en velstruktureret træning, tilpasset den aktuelle alder, spilles der kampe i henholdsvis 5-mands, 8-mands og 11-mands fodbold - afhængig af alder - i de forskellige turneringer. For de mindste drenge og piger spilles kampene lokalt, mens flagskibet i U19 2. division kører meget langt til de enkelte kampe som et af de bedste hold i hele Jylland. Der er plads til både elite og bredde for de bedste hold er med i DBU Jyllands forskellige Mesterrækker og der spilles på årgangshold frem til senioralderen. Derefter venter old boys-afdelingen og her er de ældste i øjeblikket på vej mod de 80 år. I vinterhalvåret træner de lidt ældre ungdomshold og de bedste seniorhold udendørs vinteren igennem, hvis vejret tillader det, men ellers trænes der indendørs og der spilles turneringer enten i indfodbold eller i futsal. Kontingentet betales halvårligt og holdes naturligvis så lavt som muligt.



Frivillig i LKB Gistrup

Hvorfor er der brug for frivillige

LKB Gistrup er en forening, som er baseret på frivillig arbejdskraft. Til forskel fra en virksomhed, har vi ikke en masse ansatte i HR-afdelingen, som kan skaffe nye medarbejdere eller i IT-afdelingen, som kan opdatere vores hjemmeside. Vi er 100 % afhængige af at medlemmer og forældre hjælpes ad med at løse de opgaver der skal til for at have en velfungerende forening. Uden alle disse mennesker kunne vi ikke opretholde de forskellige sportstilbud der er til børn, unge og voksne i Gistrup.

Der er mange opgaver at tage del i - både større og mindre - og alle har betydning for den klub som er vores. Ikke alle behøver engagere sig hver uge, få timers hjælp til eks. LKB cuppen er også meget værdifuldt! Jo flere frivillige vi er, jo mere overkommeligt bliver det for hver enkelt, og jo flere opgaver kan vi løse tilsammen - hvilket betyder at vi kan lave bedre tilbud til vores medlemmer. Frivilligt arbejde er jo heldigvis meget andet end bare slid, det er også mulighed for at møde nye mennesker og indgå i andre relationer og fællesskaber.

Ligesom den personlige glæde ved at være med til at få noget større til at fungere samt at være bidragende til, at en masse børn kan være aktive og have det sjovt med hinanden ikke skal undervurderes.

Det er selvfølgelig forskelligt hvor meget tid der kan være til rådighed i den enkelte familie, men vi vil gerne påpege, at selv hjælp en enkelt gang er meget velkomment, og så kan det jo være, at lysten til at være mere med kunne blive større, hvis tiden på et tidspunkt bliver mere rigelig. Jo bedre vi kan fordele opgaverne, så vi ikke kører Tordenskjolds soldater trætte, jo mere bæredygtig en forening skaber vi - og jo flere er vi om oplevelserne og glæderne.

Hvad kan du hjælpe med

Der er masser af muligheder for at hjælpe til - og der er både store og små opgaver som skal løses.

LKB Cup

Hvert år i Kr. Himmelfartsferien afholder idrætsforeningen LKB-Gistrup og støtteforeningen LKBs Venner en stor international fodboldturnering for piger og drenge op til 15 år.

Overskuddet herfra er stort og fordeles mellem ALLE afdelinger i LKB Gistrup og er i høj bidragende til at vi kan opretholde de mange aktiviteter og fine faciliteter vi har. Med 1500-2000 overnattende gæster og fodboldspillere er der brug for mange hænder:

• Bespisning i Gistruphallen.

Anretning af mad morgen, middag og aften. Den varme mad er tilberedt når den kommer. 4-5 timers vagt pr. måltid

• Salgsboder på pladsen ved festteltet.

Salg af is, slik, saft, pommefrites, øl, vand, souvenir, m.m. 4-5 timers vagt fra formiddag til sidst på aftenen.

• Skolevagt på Gistrup Skole.

Opsyn på skolen, aflåsning af klasseværelser. Døgnbemanding. 4 timers vagt dog 8 timer om natten.

• Madbod på pladsen ved festteltet.

Tilberedning og salg af pølser, kaffe og kage. 3-4 timers vagt fra formiddag til sidst på aftenen. Der vil altid være en af de faste kantinevagter til stede.

• Kontaktperson.

Hver tilrejsende klub har en fast tilknyttet person, som hjælper med alle praktiske

” Jeg startede som hjælper i bespisningen for 5-6 år siden, fordi jeg synes at 4 timer om året var en overkommelig måde at give en hånd på. Jeg fandt ud af at det også er hyggeligt samvær med mine børns kammeraters forældre og de mange sultne og glade tilrejsende fodboldspillere - der er masser af smil og sjove kommentarer i dem. Og så giver det mig god samvittighed at være med til at give børn en sund oplevelse.

HJÆLPER I BESPISNING VED LKB CUP

” Jeg startede, fordi jeg godt kunne tænke mig at lære ud af noget af det, jeg har forstand på - gymnastik. Jeg startede med nogle helt små 3-4 årige drenge, og det var utroligt sjovt og lærerigt for mig - det udfordrede min ansvarlighed. Jeg har siden fået nogle lidt ældre børn og jeg elsker det. Jeg er blevet meget grebet af det, da man også får et godt sammenhold med sine med-instruktører.

GYMNAST OG
GYMNASTIK HJÆLPETRÆNER I 2 ÅR

” At være frivillig er helt naturligt for mig, og jeg er allerede tidligt i livet blevet "smittet" med den ånd. Det er en meningsfyldt måde at bruge min tid på, fordi det er så herligt, når jeg ser børnenes stolthed over og glæde ved at have lært noget nyt. Samtidig er det tilfredsstillende for mig, som "gammel rotte", at kunne hjælpe unge instruktører på vej.

GYMNASTIKINSTRUKTØR



KLUBBEN ER DIG OG MIG

problemer for klubben. Det kan være indkvartering, busser, lægehjælp og meget andet. Man får naturligvis en grundig instruktion på forhånd. Specielt tyskkyndige er en "mangelvare". Arbejdstider er flydende, men minimum ved ankomst og afrejse, samt kontakt mindst en gang daglig.

- **Dommer.** Dømmer 5 og 7-mands fodboldkampe. 3 timers vagt i dagtimerne og først på aftenen.

Cafeteriaet

Cafeteriaet holder åbent mandag til torsdag aften samt i week-enderne når der er aktivitet i hallerne eller på fodboldbanerne. Det bemannes af frivillige, som typisk er på vagt 4 timer ad gangen. Der er ikke krav om forudgående kendskab til kantinedrift.

Holdleder

Hvis du har lyst til at hjælpe dit barns træner med nogle administrative opgaver kan det være en mulighed at tilbyde sig om holdleder. Spørg træneren hvad de har brug for hjælp til – det kan være alt fra tilmelding til cup's, koordinering af kørselsordning til sociale arrangementer.

Træner/instruktør, hjælpetræner/hjælpeinstruktør

Har du erfaring med – eller har du bare lyst til – at træne børn, så har vi stort set altid brug for trænere/ instruktører. Du bliver selvfølgelig hjulpet i gang og der er mulighed for at komme på trænerkurser.

De fleste hold har tilknyttet hjælpetrænere, som kan være voksne eller store børn fra ca. 13 år. Som ny hjælpetræner er du med som praktisk hjælper og efterhånden, som du bliver erfaren kan du – hvis du har lyst – blive træner.

Udvalgsmedlem

Hver sportsgren har et udvalg, hvor det administrative arbejde bliver lavet, f.eks. ansættelse af trænere, planlægning af aktiviteter og arrangementer. Det er forskelligt hvor ofte disse udvalg mødes, men det er ikke på ugentlig basis. Så hvis du har en interesse i at påvirke afdelingens rammer / tilbud, er du meget velkommen til at være med, og igen jo flere vi er om at deles om opgaverne, jo mere overkommeligt er det for alle.

DGI Landsstævne

DGI's store Landsstævne som afholdes hvert 4. år, skal i 2017 være i Aalborg. Det bliver en kæmpe fest med idrætsudøvere fra mange forskellige idrætsgrene, og fra alle egne af Danmark. Der bliver brug for rigtig mange frivillige, og den enkelte forening i Aalborg kommune har mulighed for at tjene nogle penge til netop DERES forening. Det vil LKB naturligvis gerne være en del af, så her er en mulighed for at bidrage til vores forening og samtidig være en del af en kæmpe stor oplevelse. Der vil komme mere information omkring dette, hold øje med LKB's hjemmeside efter sommerferien.

Hvor henvender man sig ?

Hvis du har lyst at hjælpe så send en mail til lkb@lkb.dk og skriv hvad du har lyst til at hjælpe med (oplys gerne dit telefonnr) – så kontakter vi dig. Du bliver naturligvis ikke forpligtet til noget alene ved at tage en kontakt, ring eller skriv endelig, hvis du er bare lidt interesseret i at være med.

Mette Barrett & Gitte Schmidt Rasmussen

” Det frivillige arbejde tager tid, men jeg synes jeg får igen på mange planer. Jeg henter energi i alle de gode oplevelser med spillerne. Der er en gemt rigdom i det frivillige arbejde. Man lærer rigtig mange mennesker at kende, unge og gamle, og følger godt med i børnenes liv. Jeg kan anbefale at være frivillig. Både større og mindre og alle har betydning for den klub som er vores. Man behøver ikke påtage sig store opgaver og jo flere vi er, jo sjovere og nemmere bliver det. Der vigtigste for mig som frivillig er oplevelserne og den energi jeg kan hente i det frivillige arbejde. Det må ikke være surt at lave frivilligt arbejde og heldigvis kan man selv bestemme, hvilke opgaver man siger ja til, så der er balance i tingene.

FODBOLDTRÆNER GENNEM 4 ÅR PÅ DATTERS FODBOLDHOLD
SAMT HJÆLPER VED LKB CUP

” Jeg har lært mange mennesker fra lokalområdet at kende, nok specielt som hjælper til LKB-cuppen. Ud over at få en masse sjove og berigende oplevelser med børnene, giver det en god portion frisk luft, såvel i sne som sol, i det mindste som fodboldtræner. Endelig vil jeg nævne, at det er vigtigt at bidrage, for hvis ikke der var frivillige hjælpere, vil der ikke være alle disse gode tilbud til børnene (og os voksne), og det ville jo gøre Gistrup til et fattigt sted af leve.

FODBOLDTRÆNER OG HJÆLPER TIL LKB-CUPPEN

BESØG VORES
WEBSITE
WWW.LKB-GISTRUP.DK

LKB-Gistrup håber naturligvis, at du er blevet inspireret af præsentationen af vores forskellige idrætsgrene og har du yderligere spørgsmål, er du naturligvis velkommen til at kontakte en af formændene eller en fra bestyrelsen på nedenstående liste:

Afdelingerne

Badminton

Jette Bangshåb - 9831 5330
karsten.bangshaab@gmail.com

Bordtennis

Anders Vestergaard - 2213 7570
mail@andersv.dk

Fodbold

Claus Burchardt - 2014 8887
haals.burchardt@gmail.com

Gymnastik

Lene Michelsen - 4099 3781
lene@michelsenweb.dk

Motionscenter

Anette Funder - 4081 1558
motionscenter@lkb.dk

Petanque

Jan Pedersbæk - 9831 4252
jan@pedersbaek.dk

Tennis

Søren Dahl - 9831 4071
sdahl@outlook.com

Volleyball

Anders Vestergaard - 2213 7570
mail@andersv.dk

Bestyrelsen

Formand

Pressekontakt og PR-ansvarlig
Kjeld Mølbæk - 2164 5104
kjeldm@outlook.com

Kasserer

Bent Sørensen - 3190 5428
lkb-gistrup@mail.tele.dk

Aktivitetskoordinator

Kenneth Vestergaard - 2093 3692
westerby@9260.dk

Mette Justesen - 9831 4997
familien-justesen@mail.dk

Helle Thomsen - 2167 3186
helleniels@9260.dk