

Badminton



Sæson 2021-22

Indendørs sæsonen fra september til april står for døren. Badmintonafdelingen kan igen i år tilbyde spilletider såvel i Nørup Hallen som i Vandel Idrætshal.

Ungdom:

Tirsdag den 31. august er der sæsonstart for ungdomsspillere – vi glæder os til at se jer i Nørup Hallen:

Tirsdag

- U9-U11 kl. 17.30 til 18.30
- U13 kl. 18.30 til 19.45
- U15-U19 kl. 19.45 til 21.00

Torsdag

- U13 kl. 17.30 til 18.30
- U15-U19 kl. 18.30 til 20.30

Motionist:

Medlemmer fra sidste sæson får tilmeldinger tilsendt, som skal være Per Tranekær pt@martinsen.dk i hænde senest 22. aug.

Onsdag den 25. aug. er der salg af resterende baner til nye medlemmer i Cafeteriet Vandel Idrætshal kl. 19.00-20.00. Der vil helt sikkert være ledige baner til motionister, så har du lyst til at spille badminton, så mød endelig op – du kan evt. skrive en mail til Per Trankær pt@martinsen.dk og forhøre dig, om der er en tid, der kunne passe dig/er.

Sæsonstart for motionister tirsdag den 31. august.

Spilletider

Vandel Idrætshal:

- Onsdag kl. 17.00 til 22.00

Mini-hallen i Vandel:

- Tirsdag kl. 18.00 til 20.00
- Onsdag kl. 18.00 til 21.00

Nørup Hallen:

- Torsdag kl. 19.30 til 20.30

Medlemskontingentet udgør kr. 300 og kr. 1.000 for leje af 1 bane 1 time ugentligt. Betaling ved tilmelding.

Vi håber, at alle vore badmintonspillere er friske og klar til en ny sæson.

Der er plads til alle, børn, unge og voksne – begyndere som øvede.

KOM OG VÆR MED.

Badmintonudvalget.

aug sep okt

Folder nr. 138
34. årgang 2021

WELCOME TO OUR LOCAL SPORTS CLUB – FIREHØJE IF –

Become part of our local community – join the local sports club!

But how?

What does it cost? Which sports can my children do? Can I do fitness or learn how to climb? Denmark do well in Football, Handball, Cycling, Tennis and Badminton, because so many do it. And You are welcome to join. But how do You register?

These are questions, that we answer, in the two fine sports halls.

We show the facilities and tell about the volunteers who makes it possible to practice sports and training at very low costs. You are also welcome as a volunteer!

Compared to other countries, doing sports in Denmark is cheap, and a very common way to connect with others. Show up on one or two of the following evenings between 7 and 8.30 pm:

- Monday August 16th in Nørup Hallen
- Thursday August 19th in Vandel Idrætshal
- Wednesday September 1st in Nørup Hallen
- Thursday September 2nd in Vandel Idrætshal

Language will be English. If You speak English and can translate to other languages, maybe Polish or Ukrainian You may help Your countrymen to a nice evening, that opens relations to locals or other settlers.

You do not need to register. If You have questions about the sports club, feel free to SMS the chairman Lars Houbak 2324 5512 or E-mail formand.fu@firehoejeif.dk

HJÆLP EN UDLÆNDING IND I
FIREHØJE IDRÆTSFORENING.

Ingen andre steder I verden har så rigt et frivilligt foreningsliv, som Danmark.

10,3% af borgerne i Nørup og Randbøl sogn har andet statsborgerskab end dansk.

Som tilflytter fra et andet land, er der sproglige og praktiske forhindringer, for at blive en del af vores lokalforening Firehøje IF. De skal have hjælp og imødekommenhed.

Taler din nabo dansk? – eller du kender nogen i lokalområdet, som kan have glæde af at høre om Firehøje Idrætsforenings gode tilbud om træning og fællesskab, må du skubbe på ovenstående invitation til velkomst aftner i Vandel og Nørup.

Cykel Motion



Som alle andre har Cykel Motion også været påvirket af situationen med Covid-19. Den officielle opstart i marts, og flere af forårets løb er blevet aflyst. Men vi træner fortsat og håber på en god sommer og sensommer.

Landevej

Hen over sommeren og frem til efteråret træner vi tirsdag, torsdag og lørdag, hvor vi mødes foran hallen i Ny Nørup, tirsdag og torsdag kl. 18.00 og lørdag kl. 10.00. Der kører 3 hold,

- A holdet kører med en hastighed på + 30 km/t i gennemsnit,
- B holdet kører med 26 – 30 km/t i gennemsnit
- B1 holdet kører med 26 – 28 km/t i gennemsnit.

Mountainbike

Det er også muligt at køre mountainbike, hen over sommeren er træningen ikke fastlagt til bestemte dage men aftales blandt dem der vil ud og kører MTB.

Til efteråret bliver der faste træningsdage.

Har du lyst til at cykle med, er du altid velkommen til træning og har du spørgsmål til Nørup Cykel Motion, kan du kontakte formand Knud Lind på tlf. 2142 4288 (gerne sms) eller på mail knudlind7@gmail.com

På vores hjemmeside www.firehoejeif.minisite.dk/Cykel-motion kan du læse mere og blandt andet se billeder fra nogle af vores ture og læse mere om vores aktiviteter.

Klatring



Nu er det snart et år siden at Firehøje Klatreklub tog klatrevæggen i brug; og sikke et år.

Vi havde ikke i vores vildeste fantasi forestillet os at vi, efter et år med flere måneders nedlukning, og endnu flere måneder med stramme restriktioner, ville have over 40 medlemmer i Firehøje Klatreklub. Det er en fantastisk opbakning og en kæmpe støtte for en nystartet klub. Tak for det!

VI har haft fem medlemmer på Instruktør 1.-kursus (topreb). Alle bestod, så nu har vi lidt flere kræfter at trække på. Det betyder at vi får resurser til at kunne afholde nogle arrangementer, så endnu flere kan finde glæden ved Klatring.

I sommerferien er en lille gruppe med på Dansk Klatreforbunds juniortræf på Bornholm, hvor al Klatring foregår på klipper.

Vi glæder os meget til at komme i gang med næste sæson. Opstarten vil forløbe således:

Vi starter igen tirsdag den 10. august. Åben klatring for alle medlemmer!

Tennis



Sæsonen 2021 blev startet op tidligt - allerede den 17. april 2021.

Forud for opstarten – havde en lille trofast skare af arbejdsfolk - medlemmer og bestyrelsesmedlemmer brugt mange timer på at klargøre baner og klubhus.

Tennisportens Dag og Åbent Hus for nye medlemmer den 8. maj blev en dejlig dag. Der blev spillet tennis på banerne, og nye tennisinteresserede kiggede forbi.

Vi har samspilsdag for alle lørdag den 11. september 2021 – kl. 10-12.

Vi slutter sæsonen med generalforsamling - torsdag den 7. oktober 2021 kl. 18.00-21.00. Vi starter med at spille tennis, hvorefter generalforsamlingen starter kl. 19.30. Vi håber, mange møder op for at evaluere den forgangne sæson, og for at komme med input til næste års sæson. Dagsorden er ifølge vedtægterne, som kan findes på vores hjemmeside.

Husk – vi har masser af plads til flere medlemmer, så har du lyst til at prøve tennissporten, er du meget velkommen til at kigge forbi – Tennis er frisk luft og motion – og uden at det føles hårdt, har du gået/løbet rundt og “leget” i en time! - Du kan se træningstider m.v. på vores hjemmeside.

Banerne må selvfølgelig benyttes indtil endelig lukning grundet frost, – og da vi jo har super godt lys på banerne, kan efterårssæsonen forhåbentlig blive lang.

Indendørs skumbolds-tennis bliver hver mandag kl. 18.30-19.30 og i minihallen tirsdag juniorspiller kl. 17-18. Det er en rigtig god måde at holde tennisformen vedlige vinteren over - både for børn og voksne. Se mere konkret senere på vores hjemmeside.

Mange sommer-hilsner fra

Bestyrelsen - Firehøje Tennis

Tirsdag den 10. august: 20.00-22.00.

Torsdag den 12. august: 16.30-22.00.

Tirsdag den 17. august: 20.00-22.00.

Torsdag den 19. august: 16.30-22.00.

Tirsdag den 24. august: 20.00-22.00.

Torsdag den 26. august: Første gang med Børnehold (fra 5 til ca. 10 år) 16.30 – 18.00
Juniorhold (ca. 10- 16 år) 18.00 – 20.00
20.00 - 22.00. klatring for alle. Dette fortsætter så.

Se mere på WWW.4hkk.dk

Bestyrelsen i Firehøje Klatreklub.

E-sport åbner snart – følg med på FB-Fodbold.dk

Fodbold



Efter 3 halvsæsoner med Covid-19 kigger vi nu forhåbentlig ind i en tid med mere normale forhold for fodbolden og, at vi nu kan komme videre med vores nye tiltag i FB Fodbold:

- Fodboldfitness for kvinder
- Gå fodbold for mænd som ikke tåler fysisk nærkontakt
- E-sport
- FB Fodboldaftale med DBU om den nye børnestrategi
- Herresenior – oprykning med 3 hold. Nu i serie 2 for første gang i klubbens historie.

Vi har arbejdet med ovenstående det sidste års tid og nu skal vi for alvor have gang i ovenstående nye tiltag.

Fodboldfitness og Gå Fodbold

Derfor vil vi under byfestweekenden den 28. august om eftermiddagen lave prøvetræning af *Fodboldfitness* og *Gå Fodbold*. Alle er velkomne, hvor vi bl.a. får professionel træner Peter Davies fra DBU som gæstetræner. Alle kan være med også uanset alder, så kom og vær med og prøv det. Det er faktisk rigtig sjovt. Se også sommerfestprogrammet.

E-sport

Vi vil både lørdag den 28. og søndag den 29. august holde åben i vore E-sportslokaler i kælderen under Nørup Sognegård. Kom og se samt prøv E-sport med vore trænere Dan og Tim som instruktører og fortællere om vores nye E-sportsafdeling. Se også sommerfestprogrammet. Vi forventer officielt at åbne dørene for E-sport – herunder tilmelding m.m. medio september.

Børnefodbold

I løbet af det års tid, vil vi i bestyrelsen arbejde sammen med DBU på den nye Børnestrategi, hvor vi som klub vil prioritere børnefodbolden økonomisk og organisatorisk, hvilket betyder, at vi tager udgangspunkt i spillerne som mennesker og fodboldspillere. Dette vil vi gøre i samarbejde med klubkonsulent fra DBU.

Mere om dette i næste udgave af den gule folder.

Seniorafdelingen

I juni måned måtte champagneflaskerne frem hele 3 gange da begge vore serie 6 hold rykkede op i serie 5 og vores første hold i serie 3 rykkede op i serie 2. Efter disse oprykninger og ikke mindst det, at vi nu får linjevogtere på sidelinjen i serie 2, så nedsætter vi et seniorudvalg, som vil komme med nye tiltag i seniorafdelingen – herunder også ved vore hjemmekampe, hvor der nu bl.a. vil blive opkrævet entre i symbolsk omfang til disse kampe.

Vi ser frem til en spændende efterårssæson.

Træningstider i efteråret for vore ungdomshold:
Mor/far/barn mandage 16.30- 17.15 Vi mangler en træner
U6/7 mandage 16.30-17.30
U8/9 17.00-18.00 Mandage i Bredsten, Onsdage i Nørup
U10/11 Drengene 17.00-18.00 Mandage i Bredsten, Onsdage i Nørup.

U9-12 piger tirsdage 17.00-18.30 i Billund.
U12 drenge 17.00-18.00 Mandage i Bredsten, Onsdage i Nørup.
U13 17.00-18.30 Mandage i Bredsten, Onsdage i Nørup.
U14 17.00-18.30 Mandage i Bredsten, Onsdage i Nørup.

Mållotteri kører stadigvæk og vi har netop på vores hjemmeside offentliggjort vindernumre for foråret og præmierne er på vej til de heldige vindere.

Indendørs fodbold

Lige efter efterårsferien har vi også indendørs fodbold, hvor vi i den kommende vinter vil kunne spille i både Bredsten- og Nøruphallen. Tidspunkter og spillested meldes ud i løbet af september måned.

For de større børn og vore senior forventer vi igen til vinter at kunne komme på kunstgræs i Vandel og Balle. God sommer til alle – vi ses i august.

Mange sportslige hilsner
FB Fodbold

Bankospil igen efter lang pause! Vi forventer igen at arrangere bankospil i sognegården med opstart medio september. Hold øje med annoncen i Egtved Posten.

Aktiv Fritid



Alle nuværende og nye medlemmer, bydes velkommen på at starte aktiviteterne efter Corona og ferien. Torsdag 12. august kl. 10 i Vandel hallen

Aktiv fritid er for alle uanset alder.

Det foregår i Vandel Hallen hver torsdag fra 10 til 12.

Har I nogle timer, så kom og vær med til en gang motion og efterfølgende hyggeligt samvær.

Der er badminton (flere ledige baner), spinning og andre sportsgrene, hvis det ønskes - og tennis hele sommeren.

Vi har et par gåture i det grønne, med efterfølgende spising. Vi har også en hyggelig julefrokost.

Mød op i hallen eller ring til Celia Kempel 30623347 for oplysninger. Alle er velkommen.

Indoor Cycling



Så har vi endelig været i gang på cyklerne igen. I halvanden måned har 15 medlemmer givet den gas, inden vi gik på sommerferie. Det var dejligt for både medlemmer og instruktører at være på cyklen igen og vi kunne mærke at medlemmerne har savnet det. Da Indoor cycling stadig er underlagt afstandskrav, ved vi ikke på nuværende tidspunkt om vi kan lukke op for alle vores cykler eller kun de 10 cykler pr. hold, som vi har kørt med siden sidste genåbning.

Hold derfor øje med vores facebookside, hjemmeside og mail (medlemmer) for yderligere info. Så snart vi ved mere, kommer der info om opstart, holdplan, kontingent og booking.

Har du spørgsmål, så find kontaktinfo på vores bestyrelse på Firehøje IF's hjemmeside.

Håndbold



Den store hal		Minihallen
Tirsdag	Torsdag	Mandag
16.30-17.15 Trille Trolle drenge og piger (2016-2019)	16.30-17.30 U8-U13 drenge og piger (2008-2013)	18.30-19.30: Fit for Fight
17.15-18.00 U6-U7 drenge og	17.30-19.30* U17-drenge (2004)	

Sæt X i kalenderen

Krydset skal sættes den 2. oktober 2021, hvor Firehøje Håndbold afholder *Håndboldens Dag* i Vandel Idrætshal. Der vil være aktiviteter for hele familien, og ALLE er velkomne til en dag, hvor foreningsfællesskabet og legen med håndbolden er omdrejningspunktet. *Håndboldens Dag* er en landsdækkende åbent hus-dag, der arrangeres i et samarbejde mellem Dansk Håndboldforbund og DGI Håndbold.

En ny håndboldsæson venter lige om hjørnet

Herresenior og damesenior begynder træningen i uge 33, mens U17-drengene, børneholdene og Fit for Fight begynder i uge 36. Alle hold træner i Vandel Idrætshal, og vi glæder os til at tage imod nye og tidligere medlemmer.

Trille Trolle (2016-2019) er et træningstilbud for små hænder, hvor forældre/bedsteforældre er med til træning. Fokus er på legen med bolden. For U6/U7 (2014-2015) er der stadig fokus på det legende, men i træningen indgår der flere øvelser, som har mere direkte sammenhæng med det endelige håndboldspil. Dette udbygges yderligere på U8-U13 (2008-2013). Fit for Fight er et tilbud til voksne kvinder og mænd, som er klar til at give den gas med konditions- og styrketræning.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Stine Juul Hansen på 30 70 57 04.

Træningstider i Firehøje Håndbold

piger (2014 og 2015)	og 2005)
18.00-19.00 U17-drenge (2004 og 2005)	19.00*-20.30 Damesenior (2001 og ældre)
19.00-20.30 Herresenior (2001 og ældre)	20.30-22.00 Herresenior (2001 og ældre)
20.30-22.00 Damesenior (2001 og ældre)	
	*U17-drengenes træningstid og damernes træningstid overlapper hinanden med en halv time.
Dame- og herresenior har træningsopstart i uge 33, mens de øvrige hold begynder i uge 36. Ret til ændringer forbeholdes.	

Idræt i dagtimerne



Nu kan vi heldigvis se frem til mere normale tilstande omkring idræt efter sommerferien. For Idræt i Dagtimerne i Nørup betyder det, at vi stadig går hver onsdag formiddag fra d. 11. august og de følgende onsdage til og med d. 1. september, hvorefter vi forventer at kunne mødes i hallen til de indendørs aktiviteter. Altså er første gang indendørs d. 8. september. Både gåture og indendørs aktiviteter er onsdage i tiden mellem kl. 09 og 11. På den første dag i hallen vil vi sætte lidt ekstra tid af til at snakke om mulighederne for aktiviteterne.

Hvis I har spørgsmål eller kommentarer til os i bestyrelsen hører vi meget gerne fra jer.

Gymnastik



Holdoversigt – se alle hold, tider, priser og instruktører på hjemmesiden www.firehoejeif.minisite.dk/gymnastik.

Vi er nu mere end klar til en ny sæson i Firehøje Gymnastik efter en lang periode med nedlukninger og restriktioner – og vi håber at den nye sæson bliver fantastisk. Vi satser også på at kunne afslutte den nye sæson med en flot opvisning til foråret som vi plejer.

Vi kan også i år byde to nye og spændende hold velkommen:

Yoga for voksne og yoga for børn i alderen 6-12 år – håber I vil tage godt imod de nye hold. Tilmelding til de forskellige hold foregår på hjemmesiden: www.firehoejeif.minisite.dk/gymnastik
HUSK at tilmelde med gymnastens eget navn og personlige oplysninger.