

## HÅNDBOLD

### Sæsonafslutning

Harpiksbøtterne er stillet i skabet, og det gule og sorte spilletøj med DALBO på brystet er vasket for sidste gang – sæsonen 2025/2026 er slut. Tusind tak til alle sponsorer som har støttet os i løbet af sæsonen og tak til jer, der har bakket os op ved at købe Firehøje Lotto. Der skal også lyde en tak for opbakningen til de tilskuere, som møder op i Vandel Idrætshal, når der er hjemmekampe. Sidst men ikke mindst vil vi gerne sige mange tak for indsatsen til trænerne i Firehøje Håndbold – deres frivillige timer på halgulvet betyder, at vores spillere får gode oplevelser med håndbold og fællesskab. Deres indsats er uvurderlig – tak.



mai  
jun  
jul

Folder nr. 157  
38. årgang 2026

I februar havde U9 og U11 en rigtig hyggelig overnatning i hallen, hvor de om aftenen sammen med deres unge trænere fik spillet en masse håndbold. Midt i marts var der fællestæning og spisning for U9-U13. Det blev et par rigtig gode timer på tværs af holdene, hvor der både var fokus på håndboldfærdigheder og det sociale fællesskab, som vi vægter meget højt i Firehøje Håndbold. Vores U13-hold har stadig en oplevelse til gode, da de som afslutning på sæsonen skal deltage i Humlebi Cup i Give. Seniorholdene har på forskellig vis markeret sæsonafslutningen, og vi kan se tilbage på en sæson, hvor glæden ved håndbold har været udgangspunktet for fællesskab og sammenhold.

### Sæsonen 2026/2027

Vi vil ønske alle en rigtig god sommer. Vi glæder os til at tage hul på en ny sæson efter sommerferien. Træningstiderne for håndbold, Fit for Fight og floorball vil fremgå på hjemmesiden, i næste udgave af Den gule folder og på vores Facebookside: "Firehøje Håndbold".

## FITNESS

Vores generalforsamling er vel overstået. Alle der var på valg ønskede genvalg og blev valgt, så bestyrelsen fortsætter med samme medlemmer det næste år. Referatet fra vores generalforsamling kan findes på vores hjemmeside.

Vi går et spændende år i møde, hvor vi forhåbentligt kan komme godt i gang med A-Z projektet. Det vil betyde nye lokaler og nye maskiner og nyt udendørs træningsmiljø. Vi vil løbende holde jer orienteret.

Husk postkassen bagved indgangsdøren – brug denne til idéer, ønsker, ris og ros.

Retningslinjer for brug og færden i fitnesscentret er blevet opdateret og hænger flere steder i lokalet. Retningslinjerne kan også findes på vores hjemmeside.

Forberedelser til Slotsløbet 2026 er i gang. Sædvanen tro løber det af stablen torsdag i sommerfestugen, så sæt allerede nu X i kalenderen torsdag den 20/8.



## KONGETALLET

Hvert år optæller alle idrætsforeninger deres medlemmer i idrætter, aldersgrupper og køn. For os i bestyrelserne i Firehøje IF er det et "Kongetal" som vi holder nøje øje med. Det siger noget om, hvor godt vi lykkes med at gøre vores tilbud kendte og attraktive.

I 2025 er vi kommet op på samme medlemstal, som før Coronaen og det er godt, men også tankevækkende at pandemien satte os så langt tilbage, at det har taget tre år, og vi er stadig 100 under de 1.360, som vi var i 2017, der er det største antal i den tid vi har opgjort medlemstal.

**Vi glæder os over, at 8 ud af 11 afdelinger melder fremgang** – vi er netto blevet 111 flere medlemmer i Firehøje IF. Det sker efter to år hvor vi har fået 15% flere frivillige hvert år.

Er du ikke være medlem i en af afdelingerne, inviterer vi dig til at se ind på hjemmesiden [www.firehojeif.dk](http://www.firehojeif.dk) og se om ikke der skulle være noget for dig i Vandel, Nørup eller på landevejene rundt om.

Tænker du at idræt ikke er noget for dig – men fællesskab vil du gerne være med til, er der mange gode muligheder i vores lokalområde. Der er en genbugscafé under opbygning i den gamle brugs i Nørup. Der er vel-fungerende fællesskaber i Futurum i Vandel, bankospil i Nørup Sognegård, arrangementer i Vandel Musik- og Kulturforening og Engelsholm højskole - og du kan blive frivillig ved Jelling Musikfestival.

**Firehøje Idrætsforening vil gerne have mange medlemmer – men vi ønsker ikke at lukke os om os selv. Vi hjælper fællesskaber på vej i lokalområdet. Sådan en forening er vi.**



## FODBOLD

### Forårssæsonen i fuld gang.

Alle hold er i fuld gang, hvor der trænes og spilles kampe skiftevis i Nørup og Bredsten. Se træningstider og kampprogrammer på vores hjemmeside.

### Følg os på sociale medier -

Vi har Cecilie Røner i spidsen med spændende nyheder.

FB Fodbold har netop lanceret en **ny Facebook-side**. Følg os og bliv en del af vores fodboldfællesskab.

Besøg vores nye side på Facebook ved at søge efter **FB-Fodbold-ny**. Her deler vi opdateringer, begivenheder og klubrelateret indhold.

Følg os der og se sjove fodboldklip og kom bag kulisserne fra vores kampe og træninger.

**Del dit indhold:** Har du billeder, videoer eller historier fra vores klub? Send dem endelig til os på [croener@gmail.com](mailto:croener@gmail.com)

Vi glæder os til at se dig på vores nye sider.

Husk, at du altid kan kontakte os, hvis du har spørgsmål eller ønsker at dele noget klubrelateret.

Cecilie kan altid kontaktes på [croener@gmail.com](mailto:croener@gmail.com)

**Mållotteriet** fortsætter i vanlig stil og udseende. Alle der fra tidligere har haft en mållotteriseddel, og som vi har registreret med mailadresse er primo april blevet opkrævet automatisk. Hvis dette ikke har muligt, har man modtaget en mail med et betalingslink:

Efter betaling deltager du i de sædvanlige lodtrækninger om pengepræmier, hvor hovedpræmien er på kr. 3.000,- Skulle du mod forventning ikke have modtaget sådan en mail eller du har spørgsmål til denne opkrævning, så Sanne Knop på mail [sanneknop@gmail.com](mailto:sanneknop@gmail.com).

Vi forsøger at sælge flere mållotterisedler til støtte for vores lokale fodbold klub – ikke mindst vore unge håbefulde fodboldspillere.

Tak for støtten!

### Sluttelige lige en lille opfordring til forældre til børn i FB Fodbold.

Vi mangler 2-4 hjælpere i vores ungdomsudvalg – tag en uforpligtende kontakt til ungdomsleder **Søren Friiheit 23618949** eller formand **Jens Skov Jørgensen 21753668** – så kan du høre lidt mere om, hvad det indebærer og hvilke opgaver små som store der er.

**Det er ganske ufarligt og du virkelig være med til at gøre en forskel for fodbolden i FB Fodbold.**



## IDRÆT I DAGTIMERNE

Sæsonen i hallen nærmer sig sin afslutning for denne gang. **Sidste gang er d. 22. april.**

Derefter begynder vi på sommerens gåture med start onsdag d. 29. april som sædvanligt fra hallen kl. 9.

Hvis vi kører ud til et andet udgangspunkt for turene, kan du altid bare møde op ved hallen kl. 9. Turene vil blive tilrettelagt, så alle kan være med både hvad længde og sværhedsgrad angår. Kaffe medbringes til eget forbrug, så finder vi et passende sted at indtage den.

Allerede nu kan vi sige, at den sidste gang inden sommerpausen bliver d. 24. juni.

Der er gang i arbejdet med at anlægge 2 nye petanquebaner bagved hallen, men vinterens frost har forsinket arbejdet lidt. Planen er, at sæsonen for spillet begynder, når vejret egner sig til det – formentligt omkring maj måned. Indtil videre spilles der tirsdag formiddag med start kl. 9.

Tilmelding er ikke nødvendig, bare mød op og kendskab til spillet er ingen betingelse for at være med. Det læres undervejs.

Tak til alle for at tage del i aktiviteterne – bliv endelig ved og tag gerne nye med.



## INDOOR CYCLING

Vi har i marts afholdt generalforsamling i Indoor Cycling, hvor der var ændringer i bestyrelsen.

I den forbindelse vil vi gerne rette en stor **TAK til Peter og Jeanette**, som har valgt at træde ud af bestyrelsen. De har gennem en længere periode ydet en stor indsats for afdelingen. Vi er meget taknemmelige for den tid og energi, de har lagt i arbejdet.

**Samtidig byder vi velkommen til Kenneth, Freddy og Jena, som er trådt ind i bestyrelsen.**

Vi kører nu den sidste del af sæsonen frem mod sommerferien og starter op igen i august.

Har du lyst til at være med, er nye deltagere altid meget velkomne.

*Hilsen Bestyrelsen*



## TENNIS

### NU STARTER TENNIS-SÆSONEN

- lørdag den 18. april 2026!

Foråret er kommet, og vores fantastiske tennisbaner i Vandel skal gøres klar til endnu en dejlig sæson!

Vil du være med i vores fællesskab i tennisklubben?... så har vi masser af både små og store arbejdsopgaver.

**Arbejdsdage:** torsdag den 9. april og tirsdag den 14. april 2026.

Vi er der fra kl.16, så bare kig forbi, hvis du vil give en hånd med. Vi har brug for det, og vi har det altid hyggeligt.

#### Lørdag den 18. april kl. 10.00

SÆSONÅBNING af vores baner – alle er velkommen!

#### Lørdag den 25. april fra kl. 10.00 - 14.00

TENNIS SPORTENS DAG for nye medlemmer.

Vi siger VELKOMMEN til alle - også bare for en snak!

Hvis du ikke kan komme denne dag, kan du alligevel altid få lov til at prøve at spille tennis. Kom bare forbi på en af træningsdage. Du behøver ikke have en makker for at prøve, og vi har en ketsjer, du kan låne.

**TENNISKOLE** for børn og unge fra 8 år - 16 år:

Vi arbejder igen på at få 3 dage med TENNISKOLE i uge 27 i samarbejde med DGI.

Hold øje med vores hjemmeside!

#### Vi har TENNIS for ALLE

– og med mulighed for træning med træner!

Juniorer - både begyndere og dem der har spillet før - MANDAG

Seniorer - forskellige hold - TIRSDAG

Veteran Tennis 60+ - TIRSDAG formiddag

Voksne begyndere – TORSDAG

Klubaften for alle - TORSDAG

OG HUSK! - vi har et rigtigt fordelagtigt HUSSTANDSKONTINGENT

SE træningstiderne på vores hjemmeside

[www.firehøjeif.dk/tennis](http://www.firehøjeif.dk/tennis)

Vi glæder os til at se alle - både nuværende og meget gerne også nye medlemmer i tennis-sæsonen 2026

*Mange forårshilsner fra Tennis Bestyrelsen*

## GYMNASTIK



Gymnastiksæsonen blev afsluttet i marts, hvor de sidste måneders hårde arbejde i hallen kulminerede med en flot opvisning på Vandel Efterskole. Gymnastikbestyrelsen vil gerne sige tak for en fantastisk sæson, - både til vores mange gymnaster, men især også til vores engagerede instruktører og hjælpere, som har fået det hele til at lykkes.

#### Skal dit barn gå til gymnastik i næste sæson?

Så har vi brug for dig! Vi mangler i kommende sæson instruktører og hjælpere til vores børnehold, og leder derfor efter dedikerede og entusiastiske personer, som har lyst til at bruge et par timer i hallen om ugen.

Vi garanterer kvalitetstid med dit barn, og samtidig giver du en masse andre børn muligheden for at gå til gymnastik. Du behøver ikke have instruktørerfaring, da vi tilbyder relevante kurser, så du kan blive klar til opgaven.

Se kontaktoplysninger nederst i afsnittet, hvis du er nysgerrig på at høre mere.

#### Vi tilbyder Pilates-hold til efteråret

Når vi skyder efterårssæsonen i gang, er det med et nyt hold på programmet, nemlig pilates.

Pilates er en skånsom, men effektiv træningsform, der styrker hele kroppen indefra med fokus på mave/ryg, holdning og smidighed. Vi håber at mange vil tage godt imod det nye tilbud og prøve en ny træningsform af.

#### Savner du en aktivitet i gymnastikafdelingen?

**Så giv os gerne et tip.**

#### Vi er åbne for nye input og træningsformer.

Tag fat i **Katja** på **4196 4956** eller

[kasserer.gymnastik@firehoejeif.dk](mailto:kasserer.gymnastik@firehoejeif.dk), hvis du er klar til at hjælpe, eller har ideer og ønsker til efterårets holdsammensætning.

*Vi glæder os til at høre fra dig!*



## AKTIV FRITID

Aktiv Fritid er for alle aldre, og her hos os eVi er startet godt op her i 2026, og vi byder tidligere og nye medlemmer velkomne. Bestyrelsen takker for den store opbakning om Aktiv Fritid i Vandel. Det er for alle aldre, og her hos os er det kun fantasien, der sætter grænser for aktiviteter.

Vi holder til i Vandel Idrætshal hver torsdag fra kl. 8.00 – 12.00, og der er altid plads til flere medlemmer. Så kom og blive en del af det sociale netværk i Aktiv Fritid/Firehøje IF.

Vi har en velfungerende bestyrelse og nogle gode instruktører, men kan altid bruge nogle flere. Og ræk endelig ud til bestyrelsen for uddybende information om nedenstående aktiviteter – eller ønske om nye. Vi har en Facebookside som hedder Aktiv Fritid/Firehøje - her kan man også følge med i, hvad vi laver.

**Motionsrummet: kl. 8.00 – 12.00.** Der hænger og ligger instrukser i motionsrummet. 1 gang om måneden har vi ekstern instruktør på, som vil hjælpe og vejlede i brugen af vores maskiner og udstyr. Dette bliver slået op på Facebook.

**Rygtræning kl. 8.45-9:45** – men det kører kun til og med 16. april. Så er der sommerpause frem til 10. september.

**Stol & Styrke kl. 10.00 – 11.00.**

**Badminton, Pickleball eller skumtennis kl. 10.00 – 11.00.** Fra midt april og i maj måned er der 2 udendørs aktiviteter for interesserede kl. 10.00-11.00:

Gåture med og uden stave eller Tennis (tennisbanlægget overfor hallen).

**Vi har grillfrokost torsdag d. 7. maj klokken 12.00 – flere oplysninger kommer senere.**

I år håber vi at kunne invitere vores medlemmer på en tur d. 4. juni – mere info herom senere. Og derefter holder vi sommerferie fra hallen Men vi er på tennisbanerne fra 11.juni, hvor der er mulighed for at spille tennis, Pickleball, Stavgang med eller uden stave eller blot hygge og socialt samvær.

**Vi starter op i hallen igen den 14. august**, men kører også videre med udendørs aktiviteter nogle uger frem.

Man behøver ikke at være fysisk aktiv, men kan blot komme og nyde fællesskabet. Eller man kan være aktiv med sit håndarbejde, og samtidig være social med andre.

*Mvh. Bestyrelsen og instruktørerne*



## CYKELMOTION

### Generalforsamling

Den 4. marts var der generalforsamling i Nørup Cykel Motion, hvor der som altid var rigtig god opbakning fra medlemmerne.

Ud over formandens beretning, er et af de faste punkter på dagsordenen gennemgang regnskabet.

Foruden de faste punkter, havde vi under eventuelt en snak om, udfordringerne ved forskellige cykelformer i en forholdsvis lille klub (landevej, MTB og gravel) og et samtidigt ønske om socialt fællesskab. Der blev også snakket om niveauet for sociale aktiviteter.

### Sæsonen 2026, officielt skudt i gang

Den 21. marts havde vi den officielle sæsonstart på landevejs-sæsonen. Traditionen tro startede vi med kaffe og rundstykker i cafeteriet efterfulgt af praktiske informationer om den kommende sæson.

Året første mål for mange, bliver at komme i form til det årlige klubløb ”Stjernetour de Grindsted” d. 2. maj.

### Facebook - hjælp

Vores Facebookside ”Nørup Cykel Motion” har brug for lidt hjælp, så vi kan nå ud til flere.

Det vil derfor hjælpe os, hvis du følger vores Facebook side og også meget gerne ”liker” vores opslag, det vil nemlig forbedre vores synlighed.

### ”Hygge i kroen”

I denne sæson fortsætter vi med ”Hygge i kroen” cirka en gang om måneden, vi mødes efter træningsturen til en øl/vand og lidt cykelsnak. Nærmere herom på Facebook og på hjemmesiden.

### ”Brede dæk”

For dem der gerne vil køre mountainbike eller gravel, er dette også muligt henover sommeren. Hverdagstræning vil primært være om torsdagen, weekend træning aftales løbende.

### Tid og sted?

Hen over sommeren træner vi tirsdag, torsdag kl 18.00 og lørdag kl 10.00, hvor vi mødes foran hallen i Ny Nørup

Der kører flere forskellige hold, så der er helt sikkert også et hold der passer dig.

### Nye medlemmer - kom og kør med

Er du ny, eller kender du en som ikke er helt sikker på om der er noget, så kom frisk – eneste krav er en god cykel og en hjelm, så skal vi nok hjælpe dig i gang.

Har du spørgsmål til Nørup Cykel Motion, kan du altid kontakte **formand Preben Bjerre tlf. 23402430.**

Se øvrige kontaktinformationer på hjemmesiden [www.firehoejef.dk/cykelmotion](http://www.firehoejef.dk/cykelmotion) eller på vores Facebookside.