

En **JM-Finale**

Endnu en **Sommer oprykning  
til 1. herre**

Og et **Vagtskifte på  
formandsposten!**



*Season 2023*  
**FREJA  
NEREN**





# Formandens beretning 2023

## Sportsligt

Sportsligt har 2023 har været lidt et 2 delt år. Foråret og efteråret. Det er det normalt, men i 2023 også følelsesmæssigt.

For kvindernes vedkommende var foråret lidt trist. ærgerlige nedrykninger. Til gengæld har efteråret været fuldstændigt forrygende med topplacering til alle vores 3 – 11 personers hold. Kvindeserien vest er med Freja som suveræn vinder, Jyllandsserien er med Freja som vinder og serie 2 er med Freja som vinder. Forrygende flot.

Vores 1. herrer startede året helt fantastisk i Jyllandsserien 2. Og det så faktisk lidt let ud i en periode, men pludselig kom der lidt mere modstand eller der gik måske lidt gummiben i det. I hvert fald begyndte de at tabe og det så lidt svært ud på et tidspunkt. Men det hele endte med en afsluttende og oprykningsafgørende kamp mod Thisted i forårets sidste kamp på Freja. En dejlig søndag eftermiddag – hvor vi så i øvrigt vandt 3-0 og dermed rykkede op i Jyllandsserien 1 til efteråret.

Frejas herrer senior ender med at blive nr. 4 i alle de 3 rækker vi er repræsenteret. Jyllandsserien 1, serie 2 og serie 4. Flot.

## Fra børneafdelingen:

I vores arbejde med at blive certificeret som DBU Børneklub har der været meget aktivitet på de indre linjer. Der er udviklet ny børne- og ungdomspolitik som er klar til godkendelse hos den nye bestyrelse, og der arbejdes med strukturen i afdelingen og implementeringen af rollen som Børneudviklingsstræner. Formålet er at understøtte vores frivillige trænere, så vi kan få skabt det bedste træningsmiljø for vores børnespillere. Der er en

voldsom udvikling i hele børnefodbolden i disse år, med nye retningslinjer, regler for spillet og holdninger fra DBU, samtidig med et stigende fokus i mange klubber på børnefodbolden. De stigende krav til træningen kommer også fra forældre, der møder ind med holdninger og forventninger til deres børns dagligdag i klubben. Er vores frivillige klædt ordentligt på til disse udfordringer og hvordan sikre vi, at glæden ved det frivillige arbejde stadig er det vigtigste man tager med sig herfra?

## Og masser af aktiviteter i årets løb:

- Åben Skole Dag med Vesterkærrets Skole.
- MINI Freja (ugentlig træning med fodbold for de allermindste + samarbejde med DUS på Vesterkæret)
- Fodboldskole i samarbejde med DGI, endnu flere børn med omkring 150 deltagere – svært at skaffe nok trænere til ugen, heldigvis støtter unge spillere fra ungdomsafdelingen op og frivillige kræfter hjælper til i køkken og klubhus. Ville være dejligt hvis seniorafdelingerne kunne hjælpe til.
- DBU eFodboldskole – arbejder på et nyt eFodbold tiltag i samarbejde med FC Vesterkæret
- UEFA Playmakers – pigefodbold for nybegyndere, forår og efterår, i samarbejde med DBU og Disney.
- Øens Hold Cup – U10 til U12 Drengene og Piger til en weekend med fodbold og fællesskab: (måske en ny efterårs tradition?) Støtte fra SIFA

## Og lidt medlemstal overvejelser:

- Corona årgange? U9 Drengene /U10 Piger og Drengene / U11 Piger har lavt medlemstal, men årgangene har vokseværk
- Vi ser heldigvis et stigende antal medlemmer i børneafdelingen, og lykkeligvis også flere frivillige der giver en hånd med til træningen. (Mål for træning hos børn: 1 voksen til hver 6–8 spiller på banen)



## Fra ungdom

Lorem ipsum Sportsligt har 2023 har været lidt et 2 delt år. Foråret og efteråret. Det er det normalt, men i 2023 også følelsesmæssigt.

For kvindernes vedkommende var foråret lidt trist. ærgerlige nedrykninger. Til gengæld har efteråret været fuldstændigt forrygende med topplacering til alle vores 3 – 11 personers hold. Kvindeserien vest er med Freja som suveræn vinder, Jyllandsserien er med Freja som vinder og serie 2 er med Freja som vinder. Forrygende flot.

## Belgien Cup 2023

– igen i år var ungdomsafdelingen en tur i udlandet, denne gang til Belgien. Det var en stor succes, med 135 spillere og ledere og en masse fodbold og hygge sammen. Målsætningen er en social tur, og ikke sportslig succes, men vores hold klarede sig rigtig flot – Og i bussen hjem kunne klubben og vores U19 Drengene fejre at de hev den allerstørste pokal med hjem (det gik ikke stille for sig, skal der hilses og siges).

U19 Liga 2 holdet har haft en fantastisk sæson – og sluttede helt i top af rækken, og videre til det jyske mesterskab, hvor de spillede sig helt til finalen. En flot afslutning for drengene efter mange år i klubben og et solidt arbejde af trænerne Frederik ØT og Kasper, som har været der siden U16. Flere spillere ind på vores 1. og 2. hold?

Også U18 pigerne sluttede flot af, og mange af pigerne som har holdt et års pause på efterskolepiger er vendt tilbage, lige i tide inden oprykningen til senior.

Katrine stopper som ungdomsformand, Guf har velfortjent fået lov til at trække sig lidt i baggrunden – Rasmus Christensen trådte til efter sommerferien og blev kastet i ilden som fungerende børne- og ungdomsformand. Forandring er altid svær og mange rutiner skal tillæres, og i en periode hvor flere trænere er stoppet pga mange forskellige omstændigheder, så har det til tider været svært

at følge med. Afdelingen er præget af mange nye trænere, flere med kun kort erfaring. Det er stadig en udfordring at skaffe trænere nok til årgangene, så dem som stiller op må løbe stærkt for at nå det hele. Med en stor seniorafdeling på både herre- og kvindesiden burde det være muligt at finde flere unge der kunne tænke sig at afprøve trænergerningen?

## Dødsfald

Siden sidste år er følgende medlemmer faldet bort:

**Ole "Sjulle" Schultz**

**Nadia Tind**

**Mogens Ryberg**

*Altid tris og sørgeligt – vi vil komme til at savne deres humør og væsen.*

*Ære være deres minde.*

*Lad os mindes dem et øjeblik.*

## Aktiviteter

### Tarteletten

Tarteletten som er ved at være en tradition, blev afholdt som planlagt i starten af februar til stor glæde for vores kvindelige seniorer, medlemmer, frivillige og hang a rounds. Igen en fin, fin fest med godt fremmøde. Stor tak til tovholderne.

### Gule Ærter

Et andet af årets fikspunkter er første fredag i marts. Her byder ærte udvalget til det årlige ærte-gilde med masser af mandehørm, snak, løgnehistorier, anekdoter, sang og almindeligt samvær med gamle kammerater. Igen en rigtig god aften. Og igen en stor tak til ærteudvalget.





## Aalborg City Cup

I Kristi himmelfartsferien i maj måned, afholdt vi vanen tro, Aalborg City Cup. Noget vi som klub og alle vores børne- og ungdomsspillere ser frem med glæde og forhåbninger hvert år.

Optakten til stævnet var – vel også nærmest vanen tro – alt andet end nem, da nye regler vedr. overnatning på skoler og andre lokationer gjorde det umuligt for os at få oplyst hvilke lokationer vi måtte bruge, og hvor mange der kunne være i lokalområdet, selvom vi tidligere havde fået lovning på, at det ikke ville blive besværligt. Heldigvis fik vi i ugen op til City Cuppens start, grønt lys til at kunne benytte enkelte skoler og overnatningssteder tæt på Freja.

Vi har i månederne efter årets cup været i fin dialog med kommunen om disse regler og fremtidige lokationer og vi har en god tro på, at de bliver lettere at danse med i 2024.

På trods af ovenstående, blev Aalborg City cup afholdt i god ro og orden, hvor store og små hyggede sig og fik en fantastisk oplevelse. Vi afholdte omkring 800 pulje- og finale kampe igennem cuppen's 3 spilledage ledet af ikke mindre end 230 dommere. Heraf var de 90 alle frivillige i Aalborg Freja.

Ind i mellem kampene var der tid til stor fornøjelse i vores eventområde med bl.a., fodtennis, oppustelig fodboldbane, pannabaner m.m. Flere aktiviteter afholdte vi i samarbejde med vores gode venner fra Adidas og Carlsberg, som var en stor hjælp. En stor oplevelse for de omkring 3.200 spillere og deres forældre m.fl.

Vi er som klub stor tak skyldig til alle de frivillige som endnu engang har været med til at gøre Aalborg City Cup til en fantastisk oplevelse for alle. Vi håber på, at se jer alle igen til Aalborg City Cup 2024, hvor vi på nuværende tidspunkt allerede har 50% flere tilmeldte hold ift. sidste år på samme tidspunkt. Hertil er der nogle store danske grupper som vi forventer snarest tilmelder sig.

## Og andre løbende aktiviteter ... Messi med Måde

Som træner og hygger hver onsdag.

## Og nyt tiltag ... Seniorbold hver onsdag kl. 10 – 12

Tiltag som skal trække seniorer/efterlønnere/pensionister og andet godt folk som er ude af arbejdsmarkedet til lidt fysisk aktivitet og socialt samvær på Freja.

En super god ide og jeg så billeder fra første træning. Dejligt at se tidligere medlemmer som ikke har sin normale gang på anlægget tilbage i klubben.

## Hallen

Igen i 2023 har Hallen været et stort aktiv for klubben. Den benyttes flittigt af alle medlemmer, bruges til egne og eksterne aktiviteter. City Cuppen bespisning som et eksempel på egne aktiviteter. Træskibssammenslutningens årlige generalforsamling som en ekstern aktivitet afholdt i samarbejde med Aalborg kommune. Her ud over lejes den også ud til forskellige events. Hallen er en fantastisk facilitet for klubben og faktisk også særdeles enestående. Der er ikke mange fodboldklubber som har egen hal.

Foruden vores eget brug af hallen, har vi haft flg lidt større brugere af hallen i år.

- Ultimate
- Liberte Essentiel (Tøjmarked) som har været her 2 gange.
- Tech College
- Kommunen har så lejet hallen her i efterår/vinter til Vesterkær skole og Aalborg kommunes sindslidende.

De er normal i stadionhallen, men de har vandskade og det hele er gravet op.

Derudover har der været lidt småudlejning, til et par andre foreninger.



## Aktiviteter ud over det allerede nævnte...

- Efterskolernes turnering, hvor vi havde besøg af ca 1200 personer.
- VM (Vandmesterskaberne) for nogle virksomheder i Aalborg
- En hel del dommerkurser
- En hel del trænerkurser
- SIFA arrangement
- Spar Nord arrangement
- Morgenmad for Ungdomsringens musikfestival
- Træskibene
- Arrangement for Plejecenter Vestergaarden
- Hockey i DM ugen

Samt udlån af stuen til møder for andre af Vestbyens foreninger.

**Som det fremgår er Freja en aktiv forening og en vigtig interessant i området og byen. Vi har en godt sammenspil med rigtig mange herunder også kommunen.**

På den baggrund er det også en lidt "interessant" situation som pludselig er opstået med den store vision omkring travbanen.

Vi er i Freja efterhånden vant til at vores baner er i spil som byggefelter for developerne, da det har udviklet sig til noget nær det mest attraktive tilbageværende jord i Aalborg.

Senest i det tidlige forår 2023 blev der afholdt for-debat omkring Vestbyens udvikling hvor der var lagt op til at dele af vores baner, langs annebergvej, skulle inddrages til boligbyggeri.

Efter møde med Socialdemokratiet Aalborg Vest med deltagelse af daværende borgmester Thomas Kastrop blev der meldt klart ud at der ikke ville blive rørt ved Frejas baner. Det blev i øvrigt gentaget da vi kort efter havde møde med forvaltning, på forvaltningen, men deltagelse af rådmand Thaysen. Så vi følte os rimelig trygge.

Men så opstår denne "vision" hvor det på tegningerne fremgår at der er tanker om højt etagebyggeri på det gamle firmasport, Frejas nuværende baner. Igen bringes det i spil, at developerne skal bebygge Frejas anlæg.

Nu er det tidligt i processen og ingen ved helt præcis hvad vej det går, men Frejas bagland (Tom helt præcis) har allerede være i meningsudveksling med rådmand Jan Thaysen som pr. mail beroliger Freja. Og han forsikre at han vil være på Frejas side hvis der opstår ønsker om eller planer om at inddrage Frejas baner til byggeri.

Men visionen vil være noget Freja skal forholde sig til som klub i området og dermed væsentlig spiller.

Det er ikke det sidste vi har hørt i denne sag.

Vi er i Freja forsat udfordret på mangel af frivillige.

Det er dog lykket at genstarte fyrværkerisalget i år, hvilket vi selvfølgelig er spændte på. **Salget starter den 28. december. Støt det.**

Som altid vil jeg afslutte med at takke alle omkring klubben.

**TAK.**

**Tak til alle frivillige, tak til trænere, tak til medlemmer, forældre, samarbejdspartnere, ven-skabsklubber, kommune osv. osv.**

**Rigtig god vinter og glædelig jul og godt nytår til alle.**

**Jan Michael Daucke**  
Formand





# Årets Frejanere 2023



**Pokalerne er vandrepokaler og udleveres sammen med et erindringsbæger på den ordinære sportslige generalforsamling. Hvor ikke andet er nævnt, afgøres det af sportsbestyrelsen efter indstilling.**



Årets herrespiller skænket af Keld Jensen: **Jacob Bertel**

“FREJA’s Seniorfiduspokal” eller “Årets Frejaner”. Gives normalt til en 1. Holdsspiller, men kan eventuelt gives til en 2. Holds- eller sekundaspiller.

Årets mandlige frejaner gives normalt til en 1. holdsspiller, men ikke nødvendigvis. Dette er en meget god betegnelse for denne frejaner. Vi har med en spiller at gøre, der ikke nødvendigvis er klubbens mest elegante på bolden, men modstanderne tør sjældent at løbe ind i ham. Årets frejaner går ikke kun på mål og færdigheder, men også hvordan man agere udenfor banen, og det er måske der han er mest kendt. Med et hjerte af guld og en vilje af stål, går han forrest i enhver situation. Især når der skal hentes øl og den står på en tur på ‘Pigen og Trompeten’, viser denne spiller virkelig vejen for resten af truppen. Dertil kommer alle de sociale arrangementer, eller hvis der skal gives en hånd med for at tjene penge til træningslejr. Uden tvivl en fantastisk kammerat, på og udenfor banen.

Årets frejaner får holdet til at stræbe efter mere, presser sig selv og sine holdkammerater til at yde deres bedste på banen. Han kommer altid til træning og møder ind med et smil, også selvom vejret er lettere deprimeret. Han er bedre på ‘låget’ end med benene og måske bedre kendt som ‘Star man’

**Årets mandlige frejaner: Jacob Bertel**





Poula og Poul Jensens´s  
Mindepokal: **Jacob Christensen**

### **Gives til en (ung) talentfuld 2. Holdsspiller.**

Denne pris gives til en ung 2. holdsspiller, som kan og har begået sig på 1. holdet i løbet af 2023. Men i år har vi valgt en smule anderledes. Godt nok har denne spiller begået sig på 2. holdet i løbet af foråret, mens spillerens rigtige hold var U19. I efteråret har denne person bidt sig fast på klubbens 1. hold og endda med mange kampe som starter i maskinrummet. Dette har kun været en mulighed, da årets talent har udvist en stor ro, overblik og en stærk fysik, som kun har udviklet sig og blevet endnu bedre over efteråret. Vi ser frem til at se endnu mere til denne spiller og hans udvikling, da han går en lys fremtid i møde på klubbens 1. hold hvis han kæmper videre.

**Poula og Poul Jensens mindepokal går til: Jacob Christensen**



Fighterpokalen skænket af Jan  
Daucke: **Anne Katrine Justesen**

### **"Fighterpokalen".**

Årets fighter er ikke af natur en moderne spillende midterforsvarer, men har i løbet af sæsonen forbedret sidsygt meget på dette punkt. Men hvad der måske mangler på nogle områder bliver der til gengældt meldt med i form af rendyrket "kriger mentalitet" og 100% seriøsitet i både træning og kamp. Årets fighter går altid forrest når der skal tages hårde fysiske dueller og når der skal fightes point hjem kan medspillerne kikke på hvordan det skal gøres.

Årets fighter er kort sagt på dette felt et forbillede for sine holdkammerater.

**Årets fighter er AK (Anne-Katrine Justesen)**



Seniorlederpokalen skænket af Jyske Bank: **Kristian Stavad**

**“Seniorlederpokalen” gives til en frivillig leder i seniorafdelingen. Afgøres af hovedbestyrelsen i samråd med sportsbestyrelsen efter indstilling.**

Denne person er velkendt i klubben for sine mange år som ungdomstræner og sidenhen som seniortræner.

Vedkommende har sammen med sin træner kollega, gjort et kæmpe stykke arbejde med afdelingens 2. bedste hold, som i foråret rykkede sig helt vildt som oprykker og endte rækken på en 3. plads, men var med omkring 1. pladsen indtil 2. sidste spillerunde. Dertil kom en sommer, hvor mange af holdets spillere enten flyttede til en anden by af studie eller karrieremæssige årsager, eller blev rykket op på klubbens 1. hold. I denne periode modtog holdet et kuld unge u19 spillere, som blev senior over sommeren. Årets seniorleder har sammen med sin makker, taget utroligt godt i mod dette unge kuld og integreret dem perfekt i A-truppen, både fodboldmæssigt og socialt.

Denne træner har været essentiel i integrationen af de unge, hvorfor at 8 ud af 11 mand i startopstillingen har udgjort af disse tidligere U19 spillere. Det udmundede sig i en flot sæson med langt ned til nedrykningsstregen og med blod på tanden for et spændende 2024.

**Årets senior træner/leder: Kristian Stavad**



Ungdomslederpokalen skænket af Tom Nielsen: **Karen Nielsen Breidahl**

**“Ungdomslederpokalen” gives til en frivillig leder i ungdomsafdeling. Afgøres af hovedbestyrelsen i samråd med sportsbestyrelsen efter indstilling.**

Årets ungdomslederpokal går i år til en person, som har gjort ekstra meget for særligt pigefodbolden i vores klub. Hun har selv 2 piger som spiller fodbold i klubben og hendes engagement smitter tydeligt af i de årgange, som er vores to største



årgange hos pigerne i børneafdelingen. Ikke mindst i U9, hvor pigerne er dobbelt så mange medlemmer som den tilsvarende årgang hos drengene.

Bag de tørre tal gemmer der sig en fortælling om vilje, gejst og gåpåmod. Og et bevis på, at et stort engagement hos forældre og frivillige, fører til flere medlemmer og succes for klubben. Det er også tal som uden tvivl vækker glæde hos årets pokalmodtager, da hun ikke er bleg for en rask konkurrence mellem pigerne og drengene.

Som leder har hun også øje for, at der skal løftes i flok. Hun rækker derfor ud til andre frivillige, så der kan skabes de bedste rammer for træningen for spillerne. Og er der mulighed for at lave sociale arrangementer, så er hun hurtigt på pletten, går forrest som det gode eksempel med hendes deltagelse, men sætter også forventninger til andres engagement.

Hun glemmer heller ikke nogen lejlighed til, at kæmpe for lige vilkår for pigefodbolden. Bliver der arbejdet på nye tilbud i børneafdelingen, så kan man være sikker på, at der nok skal blive spurgt ind til om der også er tænkt på pigerne. Også hvis det skal føre til en mindre diskussion. Hun er generelt ikke tilbageholdende over for en god meningsudveksling om fodbold eller samfundsforhold generelt. Og man skal være væbnet til tænderne med argumenter, da vi har at gøre med en vidende og intelligent kvinde,

Kender man ikke årets pokalmodtager, så kan det måske lyde som om der bliver tegnet et billede af en lidt skrap dame. Men de skarpe holdninger er pakket ind i et imødekomende smil og et åbent sind, så man ikke kan undgå, at nyde hendes selskab. Og det er vi heldigvis mange der kan opleve, da hun er meget gavmild med hendes deltagelse i sociale arrangementer i klubben – og sjældent er den første, der går hjem.

Vi håber at hun mange år fremover vil være med til, at berige både fodbolden og foreningen med hendes engagement.

## Årets ungdomsleder er Karen Nielsen Breidahl



### Kanonskyttepokal Skænket af Ole Post Madsen: **Stine Maach**

**Gives til klubbens topscorer i såvel ungdoms – og seniorafdelingen (kun 11 mands fodbold kan komme i betragtning).**

Årets kanonskytte har gennem de sidste mange år efterhånden lagt fast beslag på pokalen ved at vise sig som en særdeles stabil leverandør af mål til forskellige hold i vores Kvindeafdeling.

I foråret 2023 var vores kanonskytte den spiller, der med sine 8 mål, reddede Kvindeafdelingens 2. hold igennem en særdeles udfordrende forårssæson med skindet på næsen.

Til efterårssæsonen 2023 var dette blevet bemærket og vores kanonskytte var blevet rykket op i 1. holds truppen, men startede alligevel med lige at hjælpe 2. holdet med yderligere 5 scoringer,

inden resten af efterårssæsonen blev brug på Kvindeafdelingens 1. hold med yderligere 10 scoringer som resultat.

Altså alt i alt et 2023 med 23 scoringer totalt.

Udover at være en uovertruffen målscorer er vores pokalmodtager også en fantastisk vellidt person af alle omkring hendes, så alle på og omkring holdene i Kvindeafdelingen glæder sig til fortsættelsen af den stabile målstrøm i 2024 sæsonerne.

### Årets kanonskytte: Stine Maach



Årets kvindespiller Skænket af Bettina Madsen: **Emilie Kappers**

Årets kvindeseniorsspiller. Afgøres af kvindeafdelingen.

*Hvad skal der til for at komme i betragtning til at blive Årets kvindespiller?*

”Evner-Træningsindsats-Kampindsats-villighed til at lære-Humør-Og en der altid går forrest”

*Hvad er det så, der gør, at denne spiller modtager prisen?*

Denne spiller er en af de få spillere, hvor der kan sætte kryds ud for de fleste af de ting som vi vægter højt. Når der skal vælges en enkelt spiller, ud fra mængden af mange dygtige og gode fodboldspillere, så er der bare en, som er for sig selv.

Spilleren vil være en fornøjelse for alle trænere at have på sit hold, stabil til træning, kommer for at lære og for at blive en bedre fodboldspiller.

Hun hører efter når der bliver sagt noget og hun er typen som kommer med det gode humør, som smitter af på alle omkring sig og samtidig kan hun også komme med en kæk kommentar.

Hun er typen de andre sætter sin lid til og så har hun bare en helt unik evne til at steppe op, når der er brug for det.

Hun høster utrolig stor anerkendelse fra både medspillere og ikke mindst modstandere og så kommer det nok ikke som en overraskelse mere når man siger, at selv om man under kampene ikke altid kan forstå, hvad der bliver råbt, så er man ikke i tvivl om at hun er der.

Hun har reddet mange point til klubbens 1. holdet og vil også komme til det i fremtiden.

**Årets kvindespiller 2023: Emilie Kappers**





Lykke Høgh's Mindepokal skænket af Bo Pullich: **Sheila Tofterup**

**Gives til en humørfyldt god kammerat i kvindeafdelingen. Afgøres af kvindeafdelingen**

Om modtager af Lykke Høgh's mindepokal kan man sige følgende;

Dit glade væsen og dit gode humør smitter af på alle i kvindernes 2.holds truppen.

Selv om din sæson desværre har været præget af skader, og dit antal af kampe derfor har været få, så har bevaret både væsen og i særdeles humøret, og du til stadighed været en væsentlig del af vores succes både i foråret og efteråret.

Stort tillykke til pigen fra Bornholm.....

**Modtager af Lykke Høgh's mindepokal 2023: Sheila Tofterup**



**HUMØRKLOKKEN: Isaac Love Kumi**

**Afgøres af hovedbestyrelsen i samråd med sportsbestyrelsen efter indstilling.**

Denne person er Aalborg Freja's største humørbombe og deler ud af sit gode humør både hos dame afdelingen og herrer afdelingen. Uanset hvilket socialt lag personen er i, er der altid fyldt med latter og godt humør, ligesom personen er vellidt på alle hold. Årets humørklokke elsker at være i centrum når der skal fortælles sjove historier eller tages tykt 'pis' på sig selv, altså på den gode måde. Det går sjældent ud over andre når der skal fyres en sjov bemærkning afsted, men mængden af selvironi er bemærkelsesværdig og noget, der gør vedkommende til en fantastisk underholdende person at være sammen med.

**Årets humørklokke går til: Isaac Love Kumi**



Træner Leder Pokal (Husk Check + diplom): **Mads Madsen**

### Afgøres af Hovedbestyrelsen og uddeles efter en årrække som leder.

Årets træner leder "pokal" som jo indeholder en check på kr. 5.000, tilfalder i år en person som gennem flere år allerede har taget ansvar på mange områder.

Det spænder fra festarrangør, økonomiske opgaver, træneropgaver og sågar en plads i bestyrelsen. Det er en stor fornøjelse med frivillig hjælp som ikke er bange for opgaver.

Derfor er det også en stor glæde at tildele trænerleder pokalen og de rare kr. 5.000 til Mads Madsen. **Tillykke.**

## Fiduspokal Skænket af Henrik Bjerregaard: **Rosa Elbæk**

### Gives til en talentfuld U18 pigespiller. Afgøres af ungdomsudvalget.

Årets modtager har siden hun var 6 år gammel kunne kalde sig Freja spiller, men allerede inden var hun at finde i Freja parken, når storesøster skulle til fodbold. Det var fra først tydeligt at mærke at her var en pige, som havde en helt særlig fodboldglæde. Og hun gjorde sig flot bemærket, selvom hun spillede med de ældre rækker.

Hun er typen der kan være spilafgørende, med hendes direkte og målsøgende spil. Hun tager ansvar på banen, og i de yngre år kunne man se hende i de fleste roller på banen på samme tid, når hun ene pige forsøgte at vende et truende nederlag til sejr. Det kunne få en træner til at rive sig lidt i håret, men det vidner også om en person, der ikke er bange for at gå forrest, være kreativ og søge sejren uden frygt for nederlag. Det er måske store ord; men dansk fodbold har brug for typer som årets pokalmodtager.

At hun så samtidig er vellidt af både medspillere og trænere, for hendes gode humør, glimt i øjet og kvikke bemærkninger, skaber bare billedet af en person, som vi glæder os til at følge fremover.

### Året Fiduspokal går til **Rosa Elbæk**

(Hun er pt på skitur med hendes efterskole, men får overrakt pokalen til næste kamp for U17 holdet, som hun stadig hjælper i fri weekenderne. Pokalen modtages af holdkammeraterne Dicte og Sastre på vegne af Rosa)



2023

# Pokalmodtagere



# Herresenior formandens beretning – Mads Madsen



Endnu et fodbold år er rundet af i Aalborg Freja og det er igen tid til at gøre status.

År 2023 har været mit første år som herreseniorformand, efter jeg i november 2022 blev valgt ind i bestyrelsen på generalforsamlingen. **En post jeg har taget i mod med ærefrygt, men også stolthed. Jeg har taget over fra Christian Pedersen der i mange år har gjort et fremragende stykke arbejde med afdelingen.** Noget jeg gerne ville føre videre. Og hvad bedre måde at gøre det på, end at udnævne sin træner makker Casper 'Bette' Nielsen til træner for klubbens 1. hold, og Christian Pedersen for klubbens 2. hold. Så var scenen ligesom sat fra starten af.

I afdelingen har vi haft stor fokus på det sociale og udvikle den del af fælleskabet både på og udenfor banen. Dertil med ambition om, at klubbens 1. hold skulle rykkes spillemæssigt og kæmpe med om oprykning til JS1. Klubbens 2. hold, som ny oprykker til serie 2, skulle blive i rækken, selvom de selv mente at de havde holdet og spillerne til mere end bunden. Klubbens nederste hold i serie 4 og 5 skulle begge spille med i toppen af deres respektive rækker, men hvor det sociale i højere grad skulle fremmes.

Foråret bød bl.a. på en fantastisk opstart på vores kunstgræsbane med masser af løb og bold i fødderne, dertil godt socialt samvær i klubbens sauna til en god snak over en øl efter træning. Dertil havde A truppen arrangeret en træningslejr i **Spanien**, hvor formen skulle finpudses op til sæson start.

Som sagt, så gjort. Vores 1. hold spillede spændende og ivrig angrebsfodbold med masser af aggressivitet på banen. Det udmøntede sig i en fed afslutning mod Jetsmark og Thisted om den direkte oprykning til JS1. **Holdet viste klassen og fik 2 fantastisk sejre med i bagagen og en god oprykningsfest.**

Derfor spillede holdet i JS1 i efteråret, som var første gang i mange år. Men også her viste man klassen og endte på rækkens nummer 4 efter at spillet fantastisk fodbold i alle kampe, så manglede de sidste i flere kampe for, at man kunne række ud efter rækkens **1. plads**. Ikke desto mindre en godkendt sæson.

**Klubbens 2. hold var ny oprykker til serie 2** og nu skulle vi for alvor bide os fast. For det er i denne række vi mener holdet høre hjemme. Sæsonen blev en klasse for sig, i fantastisk arbejde fra holdets træner der havde budt velkommen hjem til Kristian Stavad. Holdet gjorde det over al forventning og spillede med om 1. pladsen helt til 3 sidste runde. Derfor en absolut godkendt sæson.

Efteråret bød på mange nye og ikke mindst unge spillere, da drengene fra U19 holdet rykkede op som senior. Hele 12 unge friske fyre stod klar i august måned til at brage ind på holdet og vise deres værd. Samtidig med at mange af de ældre spillere takkede af, gav det plads til alle. Holdets



træner har gjort en fantastisk indsats med at integrere disse spillere i truppen, både spillemæssigt og socialt.

## Vi er en fantastisk klub med plads til alle.

En klub med mange frivillige hænder. Derfor skal der lyde en kæmpe tak til alle frivillige omkring afdelingen. Jeg kan nævne mange navne der har fortjent en kæmpe tak for hjælpen både til træning og til kampe, men ingen nævnt ingen glemt.

Jeg vil afslutte med, at give en kæmpe tak til afdelingens trænere, som har holdt styr på alle hold og gjort et kæmpe stykke arbejde med at rykke afdelingen både socialt og spillemæssigt. **Tak for i år, tak for et godt 2023 og vi ses i 2024.**

**Hip Hop Freja Op!!!** 🎉🎉🎉

**Mads Madsen**



Vi er stadig den ejendomsmægler, der hjælper flest familier med at finde deres drømmevilla\*

\*Kilde: Boligsiden nov '18, - solgte villaer i Aalborg kommune

**SKAL VI OGSÅ SÆLGE FOR DIG?**  
- husk vi støtter Freja med 4000 kr. når I sætter til salg gennem os

 **adidas®**

 **Nordjyske Bank**

 **JYSKE BANK**

 **Carlsberg**

**Boliger til alle**  
- jeres drømme



**HIMMERLAND**  
BOLIGFORENING



# 1. Holdet herre

Et dejligt år både sportsligt og social er nu slut. Og sikken et år det har været.

Vi startede året med en træningslejr i Spanien, som den utrættelige Kaptajn Gasberg sørgede for kom i hus. En fantastisk tur som både styrkede det sportslige, men især det sociale. Og med den tur, så var vi helt klar til at tage hul på 2023

Efter en tabt playoffkamp mod Chang i efteråret 2022, skulle vi starte i JS2 i foråret 2023. Når man har været så tæt på, kan det være svært at vende det mentalt og starte forfra. Men målsætningen var klar, vi skulle rykke op i JS1. Situationen var lidt speciel, da Jetsmark allerede var rykket op inden sæsonen, så vi kunne "nøjes" med en 2.plads, hvis Jetsmark skulle vinde puljen. **Det gjorde selvfølgelig det hele lidt nemmere, når både 1. og 2. pladsen kunne give direkte oprykning.**

Vi starter stærkt og vinder de første tre kampe mod Hjørring, Vejgaard og Frederikshavn. Så daler vi med to uafgjorte kampe mod to af de svageste hold i Farsø og Aabybro. Nedturen fortsætter med nederlag til henholdsvis Jetsmark og Thisted. En blandet første halvdel af sæsonen. Nu skulle den sidste halvdel angribes, hvis vi skulle have en chance for at rykke direkte op. En uafgjort mod Hjørring blev afløst af 2 sejre mod Frederikshavn og Vejgaard. En fuldstændig vanvittig kamp mod Farsø der ender 3-3 gør, at vi stadig er presset til at levere gode resultater de resterende kampe. Der skulle tre sejre på kontoen de sidste kampe. En sejr mod Aabybro på hjemmebane og så videre til de suveræne Jetsmark på udebane. En kamp som skulle vindes, hvis vi stadig skulle kunne nå den direkte oprykning til JS1. **Drengene leverer**



**forårets bedste præstation og viser, at holdet er klar til at tage det sidste skridt mod oprykningen og spille i JS1.** Vi vinder 2-1, og nu ventede der en finale mod Thisted på hjemmebane. Thisted stod i samme situation som os. De kunne dog nøjes med uafgjort og få direkte oprykning som nummer 2. Vi skulle bruge en sejr ellers var det en tur i playoff for anden sæson i træk. Det skulle det dog ikke blive til. **En stensikker 3-0 sejr sendte drengene i himlen og en tur i JS1. Vi endte 2'er med 28 point og en målscore på 30-16. Forårets topscorer blev Christian Isaksen med 14 mål. Forårets assistkonge blev Jonathan Lyngø med 6 assists.**

Efteråret stod på JS1. Det er længe siden Aalborg Freja har været med i denne pulje, så niveauet var ubekendt for os. Målsætningen blev også derefter. Vi skulle overleve i JS1 og gerne uden at skulle i playoff om nedrykning.

Vi forsøgte at lave lidt om på vores normale aggressive spillestil med højt pres, da vi var bange for at blive overspillet og modstanderne var ekstra skarpe. Så planen var at vænne os til tempoet og niveauet. Og så kunne vi altid gå tilbage til det vi kendte fra JS2, hvor højt pres var blevet vores kendetegn.

Vi havde divisionsreserverne fra Brabrand i første kamp. Vi vinder kampen 1-0 og med mere kynisme vinder vi også med 2 eller 3-0. **Det gav en selvtillid vi aldrig gav slip på resten af sæsonen.** Selvom de næste 2 kamp gav en uafgjort mod FC Djursland og et nederlag til Jetsmark, så kunne vi mærke, at vi sagtens kunne være med på dette niveau. Et smut til Fuglebakken gav en flot udebanesejr. Så kom TST, som skulle blive vores onde ånd i denne pulje. Vi taber 4-0, og sæsonens ringeste præstation skulle vaskes væk i de to sidste kampe som resterede af første halvdel af sæsonen. Undertegnet skulle en tur sydpå med arbejde, så den dynamiske duo Als og Lind var sat i spidsen for at styre tropperne. Det gjorde de med bravur. Først røg Randers en tur i maskinen som gav en 3-2 sejr. Dernæst skulle GUG have slask og det blev til en flot 2-0 sejr.

Halvdelen af sæsonen var nu gået og vi stod med 13 point. En stærk start for os, og i en pulje, hvor alle slog hinanden på skift, så lå vi godt til i puljen. Vi ændrede lidt på målsætningen, og ville nu kigge mere opad end nedad. Men hovedmålet var stadig at holde os fra nedrykning.

De tre første kampe i sidste halvdel af sæsonen gav kun 2 point. Uafgjort mod Brabrand, nederlag til FC Djursland og uafgjort mod Jetsmark. Især uafgjort mod Jetsmark gjorde ondt. Vi spiller en fantastisk kamp og er foran med 2-0 til der mangler 15 min. og inde i overtiden udligner Jetsmark til 2-2. en kamp hvor vi brænder store chancer både til 3-0 og 3-1. Et pointtab der i sidste ende kunne have givet os en 1.plads til slut i sæsonen. Vi slutter sæsonen stærkt af. En sejr mod Fuglebakken, et nederlag til Tst og to sejre mod Randers og GUG. Efter sejren i Randers, kunne vi endegyldig sikre os at vi ikke kunne hentes fra nedrykningspladserne. Så den sidste kamp mod GUG, kunne vi med en sejr blive blandt de 3 første og få point med over til næste sæsons JS1. Dog var vi afhængig af andre resultater. Vi spiller en vanvittig kamp mod GUG. Bagud 2-0 og med 6 min. igen af kampen dukker Victor "sheriffen fra Viborg" Dalsager op og starter et af de vildeste comebacks jeg har set. Vi ender med at vinde 4-2 og hele Frejaparken eksploderer efter at have frosset i 84 min. Desværre var det ikke nok til at ende blandt de tre første. Men vi fik en flot 4.plads med kun 2 point op til 1.pladsen.

Igennem sæsonen var vi vendt tilbage til vores høje pres, da vi begyndte at føle os mere sikker. Mange modstandere var trætte af at møde os, da vi er modbydelig at spille imod. Et fedt prædikat at have fået på os. Heavy metal football

**Efterårets topscorer blev Jonathan Lyngø med 10 mål og efterårets assistkonge blev Christian Isaksen med 6 assists.**

Hele sæsonen havde vi efter hver kamp stemt om kampens spiller blev. **De stemmer blev talt op efter årets sidste kamp og årets spiller blev Lasse Juul Nielsen.**

Til sidst vil jeg gerne takke alle de folk der har været omkring holdet. Holdleder Søren Sus Nielsen, assistenterne Søren Als, Jakob Lind. De to dejlige 2.holdstrænere Kristian Stavad og Christian P. Og til sidst men ikke mindst, herre senior formanden Mads Madsen, som gør et stort arbejde for at vi har nogle gode forhold at arbejde under.

Tusind tak for i år. Vi ses i 2024.

## Casper Nielsen



Bagerst fra venstre: Christian Pedersen (træner), Isaac Love, William Trenskow, Søren Rømer, Martin Brandt, Matthias Buccina, Mads Lajgaard, Rasmus Toft, Kristian Stavad (træner)

Forrest fra venstre: Martin Bengtson, Kasper Johnsen, Sophus Møller, Nano Castillo, Jens Klitgaard, Oliver Henriksen og August Zachø.

# Serie 2 herrer – 2. holdet

Efter at holdet flot og fortjent rykkede tilbage i serie 2 ved udgangen af 2022, var det fantastisk at overtage holdet tilbage hvor jeg personligt synes vores 2. hold herre som minimum høre til. Det var samtidig med stor spænding da jeg takkede ja til at arbejde videre med holdet efter holdets daværende træner Casper "Bette" Nielsen. Som ny og uerfarne træner kontaktede jeg straks en tidligere frejaner, nemlig Kristian Stavad, som var fri på transfermarkedet og som har stor taktisk viden og mange års erfaring som træner. Vi fik arbejdet behårdt på en ny klar struktur, med rød tråd i

hvordan vi som hold og team gerne ville spille bold i de forskellige faser samt hvordan vi ville køre vores presspil.

Efter en fantastisk start i forårssæsonen spillede vi med helt fremme omkring mulig oprykning indtil anden sidste spillerunde, hvor vi desværre ser os slået af to mere stabile hold i Klarup og AaB. Men vi var meget tilfredse med en 3. plads som oprykker i serie 2. Desværre mistede vi en del spillere i sommers, **men heldigvis kunne vi byde velkommen til en masse dygtige U19 spillere, som rykkede**



**op til seniorafdelingen.** Hele 8-10 spillere kunne vi byde velkommen på 2. holdet.

Med en utrolig kort opstart, ikke de bedste forberedelser med få til træning grundet sommerferie samt kun en træningskamp, var Stavad og jeg spændt på, hvordan efteråret ville udvikle sig. Sæsonen blev noget mere svingende, men heldigvis kunne vi i anden sidste runde sikre os sikker overlevelse i serie 2.

**Personligt synes jeg det har været en godkendt sæson for vores 2. hold herre.** Vi har fået en masse spillere integreret fra vores ungdoms-afdeling og jeg synes fremtiden ser spændende ud. Samtidig synes jeg vi i herreseniorafdelingen takket være det gode samarbejde med Bette, Als, Lind og Madsen har fået udviklet et mere socialt og samtidig fodboldmæssigt stærkt fundament som ser spændende ud i 2024.

Desværre stopper Kristian Stavad grundet familien. Jeg vil gerne takke Stavad for det gode samarbejde, og ikke mindst hans hårde arbejde det sidste års tid med at udvikle holdet til nu forhåbentligt at være et godt stabilt serie 2 hold. Han har haft en stor andel i, at holdet socialt og fodboldmæssigt er et godt sted. Jeg glæder mig til at arbejde benhårdt videre i 2024 sammen med min nye assistenttræner Mads Madsen, og jeg er sikker på, at vi vil vise flotte resultater i det nye år.

Tak for endnu et godt år i Aalborg Freja. Vi ses i det nye år.

Rigtig god jul og godt nytår.

**Christian Pedersen**



**GIV DIT HUS  
NYT LIV**  
EKSPERT I UDVENDIGT  
MALERARBEJDE

**HASSERIS MALEREN**  
ERFARING -K VALITET -S ERVICE

- VÆGGE - LOFTER - PANELER
- SPARTELOPGAVER
- OPSÆTNING AF VÆVO GT APET
- MALEDE OVERFLADER,  
KARME, DØRE, STUK
- UDVENDIGT MURVÆRK  
OG TRÆVÆRK

Ring på tlf. **26 14 70 95** for et uforpligtende tilbud på dit næste malerprojekt.

info@hasserrismaleren.dk  
www.hasserrismaleren.dk

# B truppen

## Serie 4, serie 5 og 7 mands herrer

I B truppen og på klubbens nederste hold, er det det sociale der er i centrum. Dette er noget som fodbolden kan, og især i Aalborg Freja. Fodbolden i Aalborg Freja har i år 2023 samlet B truppen til gode træninger og spændende kampe. Men målet for især serie 4 holdet var, at vi skulle kæmpe med om oprykning i puljen.

En god opstart gav blod på tanden, selvom holdet udgjordes af mange spillere og masser af udskiftning på holdet. Vi ville spille med i toppen. Første kamp var mod Chang, derfor fik en gave at starte på hvis vi kunne slå dem. Det gik dog ikke helt som vi håbede på, da Changs hold var noget kun bedre end hvad vi regnede med. Det overraskede os, og holdet spillede forkrampet uden selvtillid eller ro på bolden. Derfor mente træneren at han skulle opildne drengene og gå forrest, måske en tand for meget. Derfor endte den første kamp desværre med et nederlag og en badebillet til undertegnet. Så var vi ligesom i gang kan man sige.

Men efter et par kampe kom vi for alvor i gang. Det udmøntede sig i at vi de sidste 9 kampe kun tabte 2, heriblandt storsejre over Kanonkuglerne og Nordens Paris med hhv. 12-0 og 7-0. Holdet sluttede på en flot 4. plads og var reelt det eneste hold der kunne spille Vejgaards puljevinder op til dans.

Sæsonen blev vanen tro sluttet af til sommerafslutningen på Freja med godt selskab og lidt godt til ganen.

Efteråret betød desværre at mange af truppens spillere skulle i praktik, flyttede væk eller på anden måde holdte pause fra fodbolden. Derfor måtte vi se os nødsaget til at trække serie 5 holdet fra puljen.



Det skulle dog ikke sætte en stopper for serie 4 holdet, der efter forårets 'wake-up-call' havde lavere forventninger til sæsonen. Målet var at vi skulle vinde flere kampe end vi tabte, og dertil have det rigtig godt social med hinanden både på og udenfor banen. Som sagt så gjort. Hver måned havde vi festlige og sociale arrangementer der bragte truppen tættere på hinanden og gav harmoni til truppen. Alle kom til træning og kamp med et smil, selvom efterårsvejret ikke altid var med os. Vi endte igen som puljens nummer 4 langt udenfor nedrykningsfare.

**En fantastisk social sæson er nu over. Derfor skal der lyde et stort tak til drengene for en god sæson. Der skal lyde et tak til Jørn Thorgaard der har givet en hånd med i flere træninger og kampe, samt Stephen Adjoh for et godt samarbejde. Det samme skal lyde til Christian Pedersen og Kristian Stavad for et godt samarbejde omkring spillere fra klubbens 2. hold.**

Vi ses i 2024!

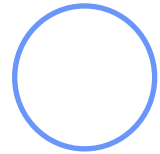
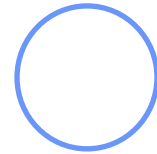
**Mads Madsen**





Bagerst fra venstre: Nikolaj Bachmann, Kristian Vith, Aske Thorgaard, Søren Hansen, Mathias Tandrup, Philip Nielsen, Emil Kellberg

Forrest fra venstre: Hjalte Thorgaard, Wisit Into, Thomas Lomlao, Mads Madsen (træner), Daniel Nymann, Jens Martin Würtz



# AV-CENTER

*Solsidens  
Turistfart*

Tlf. 98 17 29 00 • [www.solsidensturfart.dk](http://www.solsidensturfart.dk)  
E-mail: [soltur@mail.dk](mailto:soltur@mail.dk) • Fax 98 17 25 23

  
**Sponsorer:**  
 **spar nord**  


Kom ind og få et  
forslag til dit  
hår... *Hårklip*  
FOR HENDE OG HAM  
- vi glæder os til at se dig.  
Kastetvej 48, 9000 Aalborg, tlf. 98 16 32 44



# Old Boys 2023

## 40+



*Bagerst fra venstre:*  
**Morten Clausager**  
**Rasmussen, Mogens**  
**Korsgaard, Jonas Møller,**  
**Thomas Sørensen,**  
**Thomas Borcher**

*Forrest fra venstre:* **Peter**  
**Bahnsen, Dan Sørensen,**  
**Aske Glindvad Nørgaard,**  
**Henning Diamond**  
**Christensen, Martin Buch**

Overordnet set endte vi på en komfortabel 2 plads, men desværre langt efter de evige rivaler fra Aalborg KFUM, som vandt alle deres kampe og dermed turneringen suverænt. Sæsonen startede lidt tøvende med knap så godt spil, men der kom som oftest 3 point på kontoen. Desværre havde vi også et par uafgjorte kampe, som ex 3-3 imod NB. Perioden var også præget en smal trup kombineret med skader og afbud, hvilket førte til at vi sjældent kunne stille med samme hold. Foråret blev lukket i Øster Hornum med en 9-1 sejr, hvor alt bare spillede. Det gav en voldsom optimisme før efteråret på trods, vi allerede var 8point efter KFUM.

Efteråret blev indledt i allerede i uge 32 i en udsat kamp mod Støvring, som sidste år snød os på sidste spilledag i kampen om 2 pladsen. Igen i år duellerede vi om 2 pladsen med. De blev sat fint på plads med 4-0 og blev starten på en stime med 5 sejre i streg og en målscore på 23-1. De sidste 5 kampe bød på 3 ventede sejre, men desværre også to nederlag. Som nævnt blev det til en samlet 2 plads med 46 point for 20 kampe og 74-32 i målscore.

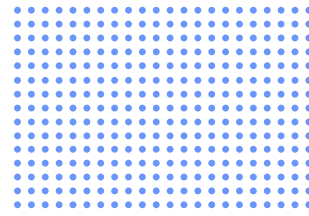
Året bød på tilgang af flere nye spillere, hvilket absolut er positivt. Desværre må vi på grund af job og så sige farvel til Henning, som var en af de nye spillere. Forhåbentligt er truppen intakt til næste sæson

Afslutning blev afholdt hos Peter Bahnsen med en brag af en aften, hvor Møller på vanlig vis underholdt med guitaren, Svante med skønsang og der blev dystet i diverse aktiviteter orkestreret som altid af værten. Aftenen gik forbi jægerstuen, hvor der skulle dystet i boksebold, hvilket resulterede i 2 håndskader. **Vi håber I er klar til den nye sæson.**

## 64+

Vores sæson 2023 har nærmest været en kopi af de seneste år. Vi nåede ikke i slutspil top 4, som jo altid er målet 😊 men sluttede på en 5. plads efter en hæderlig slutspurt med 6 point i de sidste 2 kampe 😊🏆 Manager har som altid været udfordret, når holdet skulle sammensættes, skader og





stigende rejselyst, når der skal slås kapitel af friværdien, sydens sol trækker mere end en regnvåd dansk bane 😊 Højdepunkterne i sæsonen har så absolut været det store 64+ stævne i FFI Frederikshavn, et super veltilrettelagt stævne, som vi var så beskeden at vinde 🏆 Der var høj stemning hjem i den chartrede bus, fælleskørsel med de øvrige Aalborg hold. Årets sidste stævne var Zebra stævnet på Changs baner, efter en meget sløj start med et nederlag til københavnerne fra AB, spillede holdet sig gevaldigt op, med 2 sejre over FFI og

Chang. Hvilket lige nøjagtig rakte til en finaleplads, som dog blev tabt 0-1 til KFUM 1 😞 Spillerne var slidte i finalen, og bænken lignede et lazaret. Tak for en som altid hyggelig sæson 🙏🏈

På billedet ses den samlede bruttotrup 64+ og 3 civilister som alle var skadede på dagen.

**Manager**  
**Jan Fryser Frederiksen**

## 69+

Så er vi færdig med turneringen for i år. En 5 plads blev det til. Lidt skuffende i betragtning af, at vores hold består næsten af tidligere stjernespillere 😞

Vi har den kommende vinter til at opbygge formen til næste år. Umiddelbart er der ingen spillerforstærkning til vores hold, men med en rutineret spillerstab, der trods alt er til rådighed, skal nok gå.

**Tom**



# GULE ÆRTER

**FREDAG 1. MARTS KL. 18:00**

**Afsted til årets møde med legekammeraterne!**

Gule ærter m- flæsk og pølse eller Skipperlabskovs  
2 øl og 1 brændevin, kaffe m. småkager kr. 225,-

**Tilmelding: Kontakt ærteudvalget.**

**Sig/skriv labs (L) eller ærter (Æ) så får du et nummer  
som du på påfører ved overførsel til:**

**Kontonr. 9366 • 4570808384 - MobilePay 90906**

## **Ærteudvalget:**

**Henrik Niller • 25 27 12 36 • hji@sparnord.dk**

**Tom Butchi • 26 16 49 00 • tomnielsen7@gmail.com**

**Jan Fryser • 50 12 96 30 • janf1957@gmail.com**

**Lars Avis • 22 50 40 68 • lars.schaumburg@mail.dk**

**Henning Gade • 40199852 - gade.henning@gmail.com**

**Per Høgsted • 21181810 - ph@gardinkonsulenten.dk**





# Gule Ærter – med en indlagt overraskelse!



**Traditioner er til for at blive holdt.** Og hvis der er noget, der har udviklet sig til en tradition, så er det den årlige Gule Ærter-fest, der som altid afvikles den første fredag i marts. Klubhuset forvandles denne aften til en summende bikube af tudsegamle, ældre, midaldrende og nogenlunde unge frejanere – som samles om (mindst) to ting: Kærlighed til klubben og glæden ved gensyn og udveksling af gedigne løgnehistorier. Alt sammen med afsæt i spillet med den lille runde.

Vi var omkring 180, da Tom "Butchi" Nielsen bød velkommen på ærteudvalgets vegne, hvorefter formand Jan Daucke aflagde det, der svarer til den amerikanske præsidents "state of the union"-tale: En beretning om årets gang i den gamle klub.

Efter et par svingninger med våde varer og indtagelse af gule ærter og labskovs, så var det blevet tid til de faste programpunkter. Første levende

billede var en snak med årets "hemmelige gæst", den gamle AaB-keeper Karsten Simensen. Han trådte velvilligt til, da den oprindeligt udvalgte gæst meldte forfald på grund af sygdom – og fra udskiftningsbænken fortalte Karsten muntre anekdoter fra et langt fodboldliv, hvor redningen af hele tre straffespark i en udekamp mod B1901 i Nykøbing Falster var et mindeværdigt højdepunkt. Og et anden skelsættende begivenhed var, da han blev udvist for at tage bolde med hænderne. Ganske vist udenfor straffefeltet i Slagelse, men alligevel!

**En anden ubrydelig tradition er uddeling af årets Humørklokke**, som sædvanlig med Jan "Fryser" Frederiksen som veloplagt og munter prisuddelelser – og det blev aftenens indlagte overraskelse. Årets prismodtager stod nemlig pligtskyldigst og lyttede med til "Fryser's" tale, og efterhånden, som han kredsede aftenens prismodtager ind, bredte





et vantro smil sig på ansigtet – og da han fortalte om et indkøb af serveringsbakker for et tocifret millionbeløb til City Cup, hvilket skaffede hende tilnavnet "Bakkedronningen", så blev smilet til at højlydt grin – og så måtte Bettina "Beth" Madsen frem på gulvet og modtage prisen. Naturligvis til stående og taktfast applaus.

Det var der også, da undertegnede på udvalgets vegne gav en erindringsgave til Keld "Melis" Jensen og Ole "Sømand" Egested for deres mangeårige og trofaste arbejde i ærteudvalget – og for deres ubrydelige kammeratskab og store menneskelige kvaliteter. **Det var lidt af en stjernestund.**

Og så gik det elles slag i slag, bl.a. med Amerikansk Lotteri og udlodning af årets hovedpræmie, en flot cykel fra Vestbyens Cykelhandel. Alt sammen krydret med snak og skuldeklap og bjørnekram – og naturligvis med mange nedslag i Frejas sanghæfte. **Og igen i 2023 var der våde øjenkroge og stille tanker, da vi smukt istemte "Sangen om vor bane".**

**Vi ses i 2024.**  
**Jørgen Mua Pyndt**









# KS-Kvinder 2023



## Foråret 2023.

En sæson vi helst vil glemme, men også skal lære af.

Det startede godt, med gode resultater, flere lige og spændende kampe og vi var fint med hele sæsonen. Men da det til sidst spidsede til, fik vi desværre et par skader på nogle vigtige pladser, og bl.a. det gjorde, at vi ikke fik de nødvendige point i de sidste 3-4 kampe.

Det hele skulle afgøres i sidste runde, hvor det endte med en uafgjort, som ikke var nok.

Resultatet betød, at en nedrykning fra 2. div. til kvindeserie vest var en realitet.

Det var absolut ikke noget, der var i tankerne, da sæsonen startede. **Vi har været godt med i de sidste par sæsoner, men tabellen lyver aldrig.**

Nedrykningen efterlod selv sagt en masse frustrationer blandt spillerne og trænere.

Efter flere overvejelser om sæsonen og fremtiden, samt en familieførøgelse hos cheftræneren, blev hans konklusion at han opsagde sin stilling som cheftræner.

Nu skulle der arbejdes hurtigt med at få styr på trænersituationen og blive klar til efteråret med ny tro på tingene.



# Efterår 2023

Ny sæson, ny start, nyt "set up" på trænersiden, nye systemer, nye spillere og helt nye regler at skulle spille fodbold efter.

Kan vi håndtere det ?

En ny trup der skal sammenspilles, humør og sammenhold, der skal ind i truppen efter skuffelsen fra foråret og det på en meget kort opstart efter sommerpausen.

Vi må sige, at med det pres som følger med en nedrykning, det konstant at blive mindet om at vi er nedrykkere og at alle forventer vi vinder vores kampe, så har holdet bare steppet op og rykket sammen i truppen.

De har vist, at de vil leve op til forventningerne og vil tilbage i 2. div.

Efter den første halve sæson i Kvindeserie Vest med 13 sejre og 1 uafgjort, og målscore på ikke mindre end 47-11, må jeg bare sige godt gået "tøser" !!

Selvfølgelig har der været bump og udfordringer på vejen, og sådan skal det også være. Det er en af de ting som gør fodbold udfordrende, men også sjovt for en træner. Det er dejligt at arbejde med en flok "tøser" som møder op til træning og er klar til at give sig 100 % for Aalborg Freja.

Vi er og bliver maks. klar til den nye sæson, ses i 2024.

Bagerste række fra venstre: Mathilde Eriksen, Signe Lundgaard, Freja Sarka, Sofie Haaning, Nanna Tange, Ida Esbjørn Andersen, Emma Søgaard Ledet

Midterste række fra venstre: Kim Johannesen (Assistenttræner), Lotte Haaning, Cecilie Bro Stefansen, Maria Juelsingård Jensen, Maiken Andersen, Louise Vigil Martens, Stine Maach, Emilie Kappers, Claus Nygaard Jensen (Cheftræner)

Forreste række fra venstre: Katrine Torp Staffe, Marie Meldgaard Bachmann, Sarah Seerup Hansen, Anne Katrine Justesen, Clara Kihl Wollesen, Amanda Harboe Friis Nørtoft

Mangler på billedet.: Marie Sørig Toft Petersen, Victoria Würtz

Husk  Onsdags-snegle....

**GuldBageren**  
ÅBENT ALLE  
UGENS DAGE  
KASTETVEJ 115

 **Gardinkonsulentent**  
Per Høgsted

Tlf. 21 18 18 10 · Mail: ph@gardinkonsulentent.dk  
www.gardinkonsulentent.dk

Vælg os til din næste **glas opgave!**



**BHS GLAS**  
byens hurtigste service

Alt i Spejle, Termoruder og Markiser · Glas efter Mål til Privat og Erhverv

Tlf.: 9811 4600 · www.aalborg-glarmester.dk



# Kvinde- Jyllandsserien 2023



Det var mildest talt en pjevset og uharmonisk kvindeafdeling som jeg mødte i starten af 2023.

Samarbejde og klubfølelse, ja bare den almindelige glæde ved at spille fodbold, havde svære betingelser.

Derudover var afdelingen, af samme årsag, hårdt ramt på bredde og antal.

Oveni det løber vi ind i et sandt skadeshelvede i foråret 23, et scenarie som jeg ikke tidligere har oplevet i mine mange år som træner.

Resultatet blev da også 2 nedrykninger i kvindeafdelingen.

Jyllandsserien klarede skærende, spørg mig ikke hvordan, selv i dag forstår jeg det ikke helt.

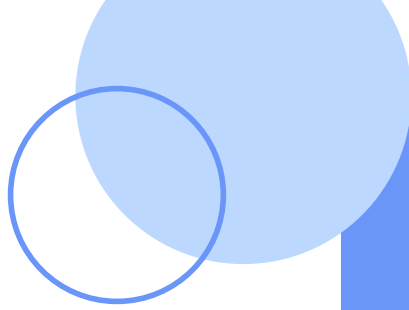
Men jeg må rose truppen for en fantastisk evne til fight, jeg tænker særligt på udekampene i KFUM og Frederikshavn hvor vi imod alle odds hentede 6 point.

Så kom efteråret hvor....SIMPELTHEN ALT forandrede sig.

Lige pludeselig fik vi bredde, humor, forståelse og sammenhold tilbage i afdelingen og i dag står vi med 3 kredsvindere, hvoraf 3.holdet så vender tilbage til S1.







Bagerste række fra venstre: Træner Finn Nielsen, Sheila Tofterup, Isabella Pedersen, Sophie Van de Weerd, Stine Hoffmann, Cecilie Pedersen, Amalie Vestrup, Mathilde Bøttcher, Sarah Behr, Malou Bang, assistentræner Henrik Ladefoged.

Siddende

Forreste række fra venstre: Caroline Odgaard, Marie Thomsen, Emma Hummel, Maja Michelsen, Mr. Brynet, Maja Skou, Nadia Nygaard, Nikoline Meldgaard, Josephine Elsberg.

Mangler på billedet: Louise Lassen, Marie Sørig, Frida Lynghus, Majbritt Juul, Mathilde Blom, Maymi Asgari, Pernille Jarding.



Tak til jer spillere fra 2.holdstruppen for jeres fleksibilitet, væremåde og indsats.

Tak til spillerene på de andre hold og ikke mindst tak for samarbejdet til jer trænere/ledere i afdelingen, Batsberg v/oldgirls, Stinne og Sof v/7-mands, Emma og Tøffe v/3.holdet, Claus og Kim v/1.holdet og ikke mindst Heffar fra 2.holdet.

Sammen har vi skabt et fundament med ca 100 registrerede kvindespillere, det er der ikke mange der overgår i DK. En breddeklub i et lokalområde.... det dutter 👍😄🏈



# Serie 2, Kvinder



Øverst fra venstre: Malene Ravn, Meera Pedersen, Nanna Glad Brynaa, Ellen Rasch, Maymi Asgari, Camilla Skoven og Ingrid Karmisholt.

3. række fra venstre: Alberte Ejlertsen, Ellen Birk, Ida Aarøe og Sofie Elbæk.

2. række fra venstre: Frederikke Kildedsted, Nikolina Kuburovic, Sofie Dall, Sara Borgbjerg, Sophie Nedergaard-Hansen og Emma Reberholt.

Forårssæsonen var ikke noget at råbe hurra for rent fodboldmæssigt, kan man vist gode sige.

Lille trup, mange afbud, mange skader og meget uheldige i kampene er vist det der beskriver forårssæsonen bedst. Vi kæmpede alt hvad vi kunne, men det var bare ikke nok. Vi holdt hovedet og humøret højt, men når man ikke vinder fodboldkampe, resultere det desværre i en nedrykning.

Efterårssæsonen var til gengæld noget at råbe hurra for.

Vi startede sæson ud med at ca. 20 u18 piger rykkede op + der kom en del nye spillere til holdet, så allerede der tegnede det godt for 3. holdet. Jeg kunne godt mærke, at de ny oprykkede piger havde spillet sammen i mange år, og kendte hinanden godt på banen, og jeg synes, at mine "gamle" piger faldt naturligt ind, og løftede holdet endnu mere med deres erfaring og fysik. Allerede i første kamp spillede pigerne super godt sammen, hjalp og kæmpede for hinanden, og jeg kunne godt mærke, at det ville blive en god sæson, hvis vi fortsatte i den dur... og det gjorde vi. Vi vandt alle kampe undtagen en, som vi spillede uafgjort hjemme mod Aabybro.

1. række fra venstre: Janni Andreassen, Louise Stamp, Rikke (Tøffe) Bargholz, Kristine Kirk Axelsen, Maria Guldbæk og Johanne Letort

Mangler på billedet: Ida Just Bauditz, Karoline Espset, Katrine Dahl, Kristine Hørlück, Christine Gemmer, Anne Jacobsen, Astrid Simonsen, Freja Thøgersen, Frida Adamsen, Frida Poulsen, Ida Aagaard og Silja Bradsted.

Så alt skulle afgøres i den sidste kamp ude mod Aabybro, hvis vi skulle rykke op. Vi havde begge 19 point. Hvis vi spillede uafgjort, ville Aabybro rykke op i stedet for os, da de havde bedre målscore – så vi skulle vinde. Kampen var noget af en gyser. Vi kom foran 0-1 efter 30 min, og spillede pisse godt, men vi kunne godt mærke og se, at nerverne begyndte at vise sig. Aabybro pressede rigtig meget på i 2. halvleg, og kæmpede med næb og klør for en uafgjort. Pigerne gjorde alt hvad de kunne, for at holde bolden ude af eget mål, og det lykkedes. Dommeren kunne ikke finde flere til-lægsminutter, og fløjtede af.

Vi vandt kampen – der blev poppet champagne, og der blev jublet og råbt kampråb for sidste gang! Sikke dog en fantastisk og spændende afslutning på sæsonen.



1 uafgjort + 7 sejre = OPRYKNING! Jeg kan vist kun være tilfreds med denne sæson. Jeg ser frem til næste sæson, hvor vi lærer hinanden endnu bedre at kende og forhåbentlig fortsætter det flotte fodbold, som vi har gang i.

Tak til alle omkring Kvindeafdelingen, for gode råd, hjælp og godt samarbejde, og tak til alle i Freja for alt det I gør for klubben.

**Emma Reberholt**

Sejrs billede fra sidste kamp mod Aabybro



HVIDEVARE  
**cj**service  
98 18 2100

  
Nadias Sandwich



# 7-mands Kvinder 2023



Endnu et fodbold-år hos Aalborg Frejas 7-mandstrupe er hermed overstået.

Forårssæsonen bød på en oprykning til C1, utallige nederlag og en smal trup på 14 spillere, da en del af truppens "hårde kerne" valgte at reproducere og derfor var ude i de famøse 9 måneder, mens andre valgte at brække noget i ryggen til "After ski". Ak.

Heldigvis blev truppen udvidet med Thea aka. T, Maja, Anne Bæk og Anne Langbak. Målsætningen med sæsonen var derfor blot at vinde én kamp, og denne målsætning fik vi indfriet, da vi fik tre sejre. I efterårssæsonen kom vi tilbage til C2, og bød derfor på flere sejre, flot fodbold og en stor trup – så stor, at vi i trænerteamet desværre skulle lade mellem 7–9 spillere side over til hver kamp. Et vaskeægte luksusproblem. Vi ender på en 2. plads

med 19 point. Taber begge gange til puljens suveræne 1. plads, Støvring, og ender på en målscorer på 42/14.

Truppen voksede som sagt gevaldigt i efteråret, der var barsels-comeback fra Svart, Winther og Thea, samt et glædeligt gensyn med Ida og Amalie. Derudover sagde vi hej til Anja og Cecilia. Vi har gennem hele sæsonen været heldige med en stor opbakning fra holdet, hvorfor vi altid havde masser af tilskuere (både spillere, kærester og børn) til både ude- og hjemmekampe. Derudover skal der lyde en stor tak til holdets festudvalg, som har sørget for sjove arrangementer og fester gennem hele sæsonen.

Tak for denne sæson, vi ses til foråret!

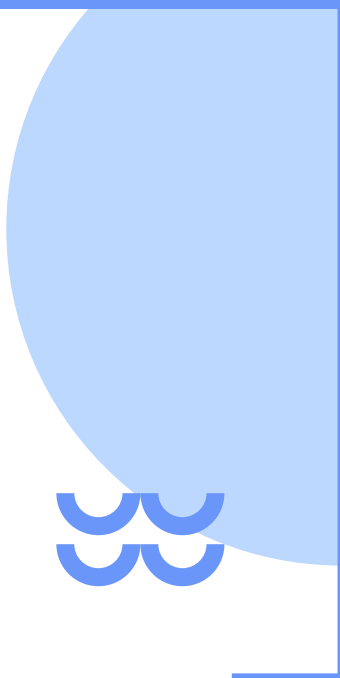
**Sofie og Stinne**



Bagerste række fra venstre: Anita Egholm, Thea Glittrup, Anja Præstekær, Cecilia Lohse, Thea Nygaard

Midterste række fra venstre: Ida Marie Nørgaard, Julie Skaarup Frandsen, Ane Louise Olesen, Marie Ørskov, Anne Langbak, Amalie Tøttrup

Forreste række fra venstre: Maja Nørgaard, Trine Kaa Stæhr, Kirstine Kærsgaard (træner), Malene Svart, Mathilde Sanden, Anne Bæk Randa, Sofie Knudsen (Træner)



...vil du sejle  
eller blot ro...  
vi mødes på

**AALBORG  
SLOTSKRO**  
v/Carl-Johan Jensen  
Slotsgade 35, 9000 Aalborg • 98 12 15 89

-vi rammer Aalborg ind...

# AVAS

Aalborg Vognmandsforretning A/S  
Tlf: 70 25 35 11 • www.avas.dk



# SPORT 24

SPORT DRESS

AALBORG CITY • 98 12 16 22

# ARSA skilte

- Skilte
- Autoreklame
- Solfilm
- Print
- Systemskilte
- Autosolfilm

arsa skilte.dk 98 13 40 25

Hattemagervej 24 • 9000 Aalborg • Fax. 98 13 51 60

# TARTELETTEN

Fredag 2. februar, 2024  
kl. 18.30 i Frejas klubhus

Nogle tager livet tungt - Freja-piger ta'r te'letter!  
For alle piger over 25 år med tilknytning til Freja.  
Så...Frejatøser – afsted igen, fest og farver, og så  
vender vi lige de glade minder fra "dengang".

Menu: Tarteletter m. høns i asparges og suppe  
- flutes - kaffe - natmad:

**200,-**



## Program:

Velkomst ved formanden • Sang  
• Spising • Døde fluer på pladen  
• Årets kælling/puttehøne • Sang • Kaffe  
• Natmad

## Musik:

Playliste med musik gennem tiden  
+ evt. DJ

## Drikkevarer:

Køb-selv-drikkevarer til fornuftige  
Frejapriser: Snaps, fadøl, vin, Gajol,  
vodka, gin, rom og Slush Ice

## Tilmelding:

Gælder først ved indbetaling.  
Navn og fødselsår på betalingen.  
Tilmeldingsfrist:  
Tirsdag 23. jan. 2024

## Betaling:

Bankoverførsel:  
**9286 - 4583579503**

- eller MobilePay:  
**75 20 01**

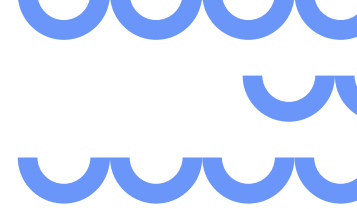
Spørgsmål kan rettes til:

**Magda 22 92 20 27**

**Beth 27 15 01 02**



# Tarteletten 2023



Hvor er jeg heldig at bliver fejret af, så mange skønne piger, 25 års frivilligt arbejde i hjerteklubben Aalborg. Fedt og godt set 😊 Flotte blomster, diplom og taler, fra Formand Jan Daucke og en repræsentant fra DBU.

Så aftenens fest blev lige ½ time forsinket.

## Program for aftenen:

- Velkomstdrink og konkurrencen Årets puttehøne
- Velkomst ved Beth
- Sang "velkommen til Freja fest"
- Spisning (Suppe)
- Spisning (Tarteletter)
- Tartelet banko
- Sang
- Kaffe
- Natmad kl. 23.30  
(fest indtil kl. 02.)

Men hold da op en fest, sådan har indledningen altid været, men det bliver den ikke mindre sand af.

For det var som altid en helt fantastisk og sjov aften sammen med en flok festlige "unge" kvinder.



Deltagerantal i år, var desværre ikke det højeste, men det håber vi at kunne råde bod på næste år, festen ligger uge 5, den 2. februar 2024.

Mens vi nød vores "velkomstdrink" gik den, efterhånden legendariske konkurrence "Årets Puttehøne" i gang. Der blev gået til opgaven med stor seriøsitet i både flade- så vel som i højhælede sko. Puttehønen blev i år vundet af Lone (Alko) Nygaard Møller. **Stort tillykke til Lone.**

Puttehønen blev overrakt af Lone Broe og Beth.

Men husk, Lone - hønen er en vandre"høne"pokal, der skal medbringes til festen 2024.

## Årets Puttehøne:

2015: Maibritt Lund

2016: Lise Buur

2017: Py

2018: Sara Villumsen

2019: Mette Sund Frandsen

2020: Beth

2021: CoronaRuth

2022: Beth

2023: Lone (Alko)





Vi startede med at mindes to af vores piger  
**Joan Kowas**  
**Liselotte Rømer**

*Ære være deres minde.*

Traditionen tro startes festen med sangen "Velkommen her til Freja fest", allerede her kunne man mærke det bliver en stor aften 😊 og den traditionelle velkomsttale blev afholdt.

Efterfølgende en status på dagens Freja. Sportsligt og andre klubarrangementer.

Så skulle suppen og tarteletterne fortæres. Det var helt sikkert det tidspunkt under festen, hvor der var mest ro i salen. 😊 For ellers går snakken lystigt, der bliver delt røverhistorie, grinet, hygget, drillet og krammet en hel del den aften.

Så kom aftenens helt store højdepunkt nemlig Bankospillet, hvor der i år blev introduceret numre som "Lange Tasker", "To Tykke Damer" samt flere andre, det var sjovt. Py styrede spillet med stor autoritet, og måtte, som altid, op til flere gange bede om "Ro i salen", hvilket ikke var en nem opgave. Nummerpigen Lone og pladetjekker/præmieuddeler Pia Broe assisterede med vanlig høje stil med øl som sidegevinster, Banko Master Py.

Spillet startede med 3 omgange "Last Woman

Standing". Vinderen er den, der står op til sidst, som ikke har fået opråbt nogen af sine numre på pladen – det spil bringer altid stor jubel. Så spilles der et almindelige spil banko, 1 række, 2 rækker og pladen fuld. Igen i år var der nogle super præmier.

Aftenens selvstændige spil med en flot 1. Præmien var et 8 ugers træningsforløb hos Thimms Funktionel Træningscenter.

Ulla Froberg vandt, og magen til sejrdans, skal man lede længe efter. SÅ GLAD EN VINDER – og efterfølgende store roser til forløbet hos Thimms.

**Tak til alle vores sponsorer.**

Som, ved alle gode Freja fester, blev baren indtaget, løgnehistorierne føj omkring ørerne og der blev sunget igennem.

Formålet med "Tarteletten" er at give mulighed for at møde de gamle veninder igen, samt vedligeholde venskaber, på trods af man er flyttet væk fra byen. At få en fantastisk fest, hvor den ene løgn historie er værre end den anden. Man får brugt sine lattermuskler, og går i seng efter festen med at smil på læben, og tænker, "Kæft det var sjovt, jeg reservere allerede nu, datoen for næste år"

**Næste år er 1. fredag i februar, og det er fredag den 2. februar 2024**





Husk I også skal være med at skaffe nye festdeltagere, I skal invitere og opmuntre til at deltage.

## VI HAR DET SÅ SKÆGT, LIGE SOM TIL DE GAMLE FREJAFESTER.

*Kæmpe stor tak til flg. for bidrag til Bankospil:*  
**NIRAS, Casa Latina, Nopa Nordic, Envidan, Carlsberg, Haribo, Kontiki bar, Buddha, Nrs. Apotek, Salling Bager, Nordjysk kaffe, NIRAS, Sæby Fisk, Holles, Haraldslund, Thimms Funktionel Træning.**

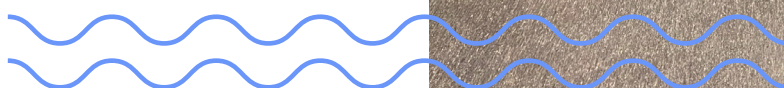
Kæmpe tak til dem, der arrangerede og slæbte.

Tak til det hårdtarbejdende udvalg – Charlot Henriksen, Lone Broe, Magda, Py, Pia Broe samt undertegnede. I er genvalgt

*Stor tak til det hårdtarbejdende køkken/bar-personale:* Schou, Jesper Henriksen, Allan, Finn Smiler, Rene Stutse, Knud Tobiasen, Basten, Steven, Niels Kjærsgaard, Torden Nymark og Henning.

Det var service på et meget højt plan.

**Beth**





# Aalborg City Cup



**Endelig var vi tilbage, tilbage til en fyldt Frejapark, tilbage til en masse glade unge mennesker, tilbage til 3 fantastiske dage hvor Freja igen viste hvorfor det er verdens bedste klub.**

Optakten til Aalborg City var dog alt andet en nem, nye regler vedr. overnatning på skoler og andre lokationer gjorde det umuligt for os at få oplyst hvilke lokationer vi måtte bruge, hvor mange der måtte være på de forskellige lokationer og om vi kunne bruge de lokationer som vi tidligere var blevet lovet. Heldigvis fik vi i uge op til City cuppen start endelig grønt lys til at kunne benytte enkelte skoler og overnatningssteder tæt på Freja. Jeg håber kommunen vil kigge ind i disse regler og lempe kravene for overnatning ellers vil det være noget nær umuligt at skulle afholde city cup næste år, jeg ved dog, at vi allerede er i dialog med kommunen om dette, og jeg har en god tro på det hele nok skal løse sig.

**Onsdag** over middag begyndte de første af i alt 260 hold vanen tro at ankomme til Freja. Vejret var heldigvis godt, – så der kom hurtigt liv på terrassen og fodbolden begyndte at rulle på bane 1. Dette betød også travlhed hos de mange frivillige i infocenteret med at få folk sendt afsted til de rigtige skoler samt at give information om stævnet. Kl. 23 var de sidste hold ankommet og der kunne lukkes ned for i dag, dog velvidende at de først hold ankom torsdag morgen kl. 07.00, i år havde vi for første gang besøg af hold fra Færøerne og Spanien, derudover havde vi besøg af hold fra Norge, Sverige, Tyskland, Polen, Holland, Belgien og selvfølgelig Danmark

**Torsdag** stod de første unge mennesker i kø ved Freja Hallen for at få udleveret morgenmaden inden de først af i alt 257 kampe startede kl. 8.00.

År 2 efter Corona, og nu skulle vi rigtige vise at vi var kommet op i omdrejninger igen efter 2 år uden City Cup, og 2022 turneringen som nok blev kørt mest på rutinen. Jeg skal dog være ærlig og indrømme at jeg gik rundt i dagene op til turneringsstart med en nervøsitet for om vi nu var klar, havde vi styr på det hele, var der nok frivillige i boderne, var det styr på maden og hvordan med turneringsudvalget hvor jeg selv sidder, havde jeg husket at tage højde for alle de ønsker de forskellige hold har til kamptidspunkter, virkede vores Aalborg City Cup App stadig som den skulle, der var mange ting som kunne gå galt efter 2 års pause, fik jeg fortalt mig selv. Min nervøsitet forsvandt heldigvis hurtigt torsdag morgen takket være en fantastiske indsats fra alle frivillige, selvom alt ikke gik efter planen og der var ting som ikke var styr på, var der smil på læben hos alle og ingen sure miner.

Igen i år var der fyldt med mennesker i vores eventområde, hvor der var sat forskellige aktiviteter op, hvor de unge mennesker kunne få tiden til at gå mellem kampene, der var fodtennis, oppustelig fodboldbane, pannabaner samt et område med sække stole og launch møbler hvor der kunne slappes af. Om torsdagen var Adidas på plads med deres agilitybane, torsdag var Carlsberg Sport på pladsen med en masse aktiviteter, fredag rundede Funcenter 3 fantastiske dage af med en masse sjove aktiviteter. Igen i år var eventområdet en kæmpe succes og helt sikker noget der vil være en del af City Cuppen fremover. Derudover havde Carlsberg også sponsoreret en kasse sodavand til vores i alt 60 puljevindere.





**Fredag** blev der spillet 265 kampe på de i alt 17 baner, som vi bruger til City Cup. Første kamp spilles kl. 08.00 og sidste kamp er 18.00. Der er i alt brugt 230 dommere fordelt på alle 3 dage, hvor 90 af dem, alle er frivillige i Freja. Ved middagstid var de første puljer færdig spillet og de første knockout kampe kunne begynde. Efter sidste kamp fredag var der diskotek i Frejahallen, som endnu engang var en kæmpe succes med over 1000 deltagere.

**Lørdag** stod i finalernes tegn, og her skulle de sidste 288 kampe afvikles. Der skulle uddeles ikke mindre end 85 pokaler i de i alt 15 forskellige rækker til dette års City Cup. Som noget helt nyt i år havde vi oprette en G9 række, Her løb Alliancen med både 1 og 2 pladsen, mens Vejgaard B og Hadsten, tog sig af de efterfølgende pladser. Den første finale startede i G18 rækken kl. 13.20 mellem IF Brommapojkarna og Aalborg Freja, hvor IF Brommapojkarna vandt 3-2. Som de 2 foregående dage forløb kampene uden den helt store dramatik og der var som altid høj stemning på anlægget. Kl. 18.00 blev sidste finale spillet og der blev sat punktum for 3 fantastiske dage med en masse fodbold og godt humør. Aalborg KFUM blev den mest vindende klub ved dette års City Cup med tre 1. pladser og en 3. plads.

Slutteligt vil jeg blot sige en ydmyg tak til alle jer frivillige som endnu engang har været med til at gøre Aalborg City Cup til en fantastisk oplevelse for mere end 4000 mennesker. Om du har brugt en enkelt time eller hele ugen på Freja var der ikke noget som hed Aalborg City Cup uden dig, så endnu engang 1000 tak for jeres store indsats.

## Jeg håber vi alle ses til Aalborg City Cup 2024

Med venlig hilsen  
Turneringsansvarlig  
Kristian Lyng Thingbak

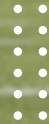
**Skal vi sælge  
din bolig?**

Få en gratis salgsvurdering

Kastetvej 39 - 9000 Aalborg  
Tlf. 98134020 - 9000@estate.dk







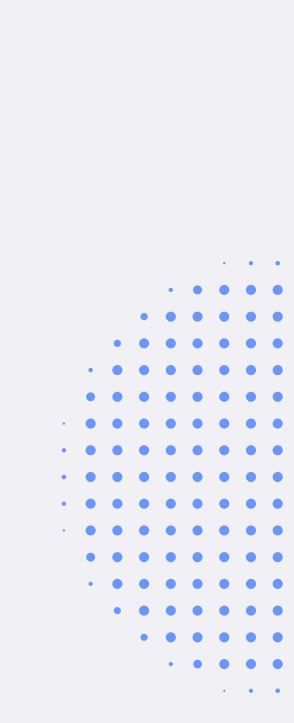














# Overgang fra ungdoms – til seniorafdelingen

## Baggrund

Ved kalenderårets start begyndte jeg som koordinator for U – 19 spillernes overgang fra ungdoms – til seniorafdelingen på herresiden. Baggrunden for min tiltrædelse omkring denne opgave var, at det igennem en længere årrække har været en stor udfordring for klubben at fastholde U – 19 spillerne i klubben, når de har fået status af seniorspillere. Derfor ville klubben give dette felt mere opmærksomhed og fokus.

Der er givetvis mange årsager til denne problemstilling, men grundlæggende er det min opfattelse, at en følelse af mangel på tryghed spiller en stor rolle. Mange af disse spillere har gennem deres ungdomstid opnået et stort kendskab til hinanden i overskuelige rammer, og har været indlemmet i nogle årgange, som i antal ikke kan måle sig med seniorafdelingen. Derudover er der mange andre fritidstilbud til denne aldersgruppe, som sikkert også er en medvirkende årsag til at denne aldersgruppe nedprioriterer fodboldspillet eller måske ligefrem stopper.

Derfor har min tilgang til opgaven været at opnå en dialog med disse spillere, og i samarbejde med trænerne i U – 19 – og seniorafdelingen være med til at udlægge nogle trædesten for spillerne, for på den måde at gøre overgangen så lempelig som muligt.

## Fremtidige kulturbærere

Som klub er det vigtigt, at vi fremadrettet formår at rekruttere spillere fra ungdoms – til seniorafdelingen. Allermest fordi de på den måde vil kunne blive fremtidige kulturbærere, som på og udenfor banen vil kunne repræsentere Aalborg Freja og de værdier, som klubben er bygget på. Det vil gøre sig gældende uanset hvilket fodboldmæssigt niveau, de enkelte spillere har.

Hvis vi formår at fastholde spillerne på længere sigt, vil klubben formentlig også kunne rekruttere potentielle trænere og ledere fra denne gruppe.

## Samarbejde

Generelt har jeg oplevet en stor vilje og dedikation omkring tiltaget fra trænerne i U – 19 afdelingen og ligeledes i seniorafdelingen, og på den måde har samarbejdet med dem været en sand fornøjelse for mig. Disse kompetente trænere har været meget opmærksomme på de unge spillere, og har haft mange og nødvendige dialoger med dem.

Endvidere har de ældre seniorspillere også været særdeles imødekommende overfor spillerne, hvilket også har haft en ganske stor betydning.



## Træning med seniorerne

Før sæsonstarten afholdte vi et koordinerende møde med spillere, hvor trænerne fortalte omkring livet i en seniorafdeling, og ligeledes fik vi en tilbagemelding på, hvor mange af spillerne, der var interesseret i at træne sammen med seniorerne nogle gange i løbet af forårsperioden. Mange af spillerne havde lyst til og mulighed for at deltage i dette koncept, og derfor lavede vi en plan for dette tiltag. Alt i alt har det været en succes, og har uden tvivl været med til at skabe en tilvænning og en tryghed for spillerne.

Enkelte spillere repræsenterede i øvrigt også nogle af seniorholdene i løbet af forårssæsonen, og det var jo også kun noget, som blev sat ind på pluskontoen.

## Status

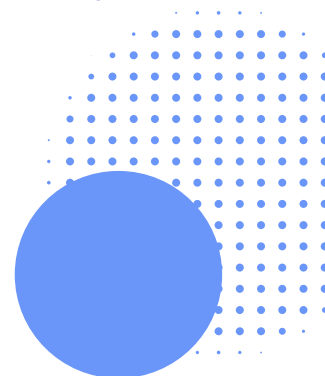
Truppen omkring U – 19 holdet bestod i løbet af forårssæsonen af 22 spillere. 12 spillere fortsatte i klubbens seniorafdeling i efterårssæsonen, og 3 af disse spillere har været indlemmet i 1. holdstruppen og 9 spillere har været indlemmet i 2. holdstruppen. De resterende har i efteråret enten været ude at rejse, været inde ved militæret, valgt at holde en fodboldpause eller har valgt at flytte tilbage til de klubber, de spillede i, før de begyndte i Aalborg Freja. Alle spillere som jeg vil følge op på i den kommende sæson.

Generelt har spillerne sat nogle særdeles positive fodboldmæssige aftryk i seniorafdelingen, og har også på det menneskelige plan haft meget at byde ind med.

Spillerne er ligeledes blevet taget godt imod i seniorafdelingen, og er allerede blevet en stor del af fællesskabet, hvilket har været en stor fornøjelse at følge.

Sluttelig vil jeg endnu engang takke både spillerne og de involverede trænere for et stort engagement og en unik evne til at spille deres mangfoldige kompetencer ind i puljen. Med deres hjælp og støtte har vi formået at integrere en betragtelig del af spillerne i seniorafdelingen, og jeg glæder mig blot til at følge den videre udvikling.

**Bjarne Pedersen**



**Åbningstider  
alle dage  
8 til 21**

Bageren åbner hver dag kl. 7.30



**Slagteren Hasseris**

 mad med mere

# Børneafdelingen 2023

**2023 har været et sjovt og spændende år at være en del af børneafdelingen i Aalborg Freja. Masser af fodbold, træning og aktiviteter henover året har skabt rammerne for en klub for børn, med plads til både sjov, fællesskab og glæden ved at blive bedre.**

## Fodbold året rundt

I den moderne fodboldkalender er der ikke mange stille perioder for børnefodbolden henover året. Takket være Freja Hallen og kunstgræsbane skal vi ikke mange dage ind i et nyt år før de første hold starter op for deres træning. Vi er heller ikke mange uge ind i det nye år før turneringerne er i gang. **Børnehold kan deltage i både indendørs-fodbold og futsal turneringer.** Og flere hold benytte sig også af muligheden for at tilmelde sig private stævner arrangeret af de mange aktive klubber i landsdelen. Og så er der kunstgræs turneringer i løbet af vinteren. Disse løber lige frem til marts, hvor der er mulighed for at deltage i træningsturneringer. Og i april starter så den rigtige turnering op.

Med sådan en kalender kan det heller ikke undre, at børnestanderhejsningen i starten af april kan opfattes som lidt en levn fra fortiden, hvor man ikke havde de samme muligheder for fodbold året rundt. Tidligere var det en markering af at fodboldsæsonen igen var startet, og en mulighed for at se sine fodboldkammerater igen. Nu er det mest en markering af at vi igen har lov til at træne og spille kampe på græsbanerne. Det er bestemt værd at fejre, men vi vil gøre gøre dagen tydeligere i børnenes bevidsthed. Derfor valgte vi i år, at omdøbe dagen til en **Børnedag i Freja, hvor vi skabte lidt opmærksomhed rundt omkring på skolerne om**

**at vi skulle have en sjov dag på i Steka Bolig Park og prøve at få lidt flere nye til at komme forbi og prøve at deltage i fællesskabet i Freja.** Samtidig holder vi fast i alle de gamle traditioner med standerhejsningen, fællestræning, hygge på terrassen med pølser og et stort gruppefoto til Freja julekalenderen.

Den ugentlige træning fylder meget for holdene, men mange glæder sig selvfølgelig også til kampene i weekenderne. Selvom man inden den officielle sæsonstart kan tilmelde sig træningsturneringer eller holdene selv arrangere træningskampe, så er der for de fleste børnespillere ikke den store forskel mellem en træningskamp og en turneringskamp. Børn lever heldigvis i nuet og vil gerne vinde den næste kamp og har hurtigt glemt den forrige kamp, tabt eller vundet. Så skelnen mellem turneringsformerne er mest en del af den voksne verden. I børnefodbold registreres resultater kun til internt brug hos DBU, og der bliver ikke noget offentliggjort. **På den måde er alle kampe egentlig træningskampe,** hvor det gælder om, at se om man kan omsætte færdigheder tillært til træning i en kampsituation.

Ligesom kampe og stævner kan være en god variation af den daglige træning, så er der også de







mange sociale aktiviteter man kan dyrke på årgangen eller på tværs af årgangene. Det kan være fællesspisninger eller overnatninger i klubben som vi har set mange af i årets løb. **En større tur var deltagelsen i Øens Hold Cup på Fyn i efterårsferien for U10 til U12 drenge og piger sammen.** En fantastisk tur, hvor en masse spillere, trænere, ledere, lidt frivillige forældre fik en forlænget weekend med rigtig meget fodbold mod hold man normalt ikke har mulighed for at spille imod. Og så en masse sammenhold som klub, når fællesskabet på tværs af årgange og køn blev dyrket.

Længere henne kan I læse om fodbolskolen og hvordan vi prøver at give tilbud i weekenden med åbent i Freja Hallen. Et år kan altså fyldes rigtig meget op af fodbold og det er en stor fornøjelse, at der så mange efterspørger fodbold og at der arrangeres så meget for vores børn. Men man skal heller ikke være bange for pauserne og muligheden for at holde lidt ferie i perioder. Det gør ikke noget hvis man engang imellem kommer til at savne træningen en lille smule og får lidt gensynsglæde efter en pause.

Med mange kampe, stævner og mere, så er vi afhængige af de mange frivillige der, udover vores engagerede trænere på de enkelte årgange,

hjælper til med en masse små ting i dagligdagen. Der skal jo være nogen til at køre spillerne til kampe, og der kan være nogen der sørger for frugt eller måske kage hvis der er en særlig lejlighed. Det kan også lige være i den daglige træning med at sørge for at bolde og rekvisitter kommer på plads.

En stor tak til alle jer der på den måde hjælper til og bakker op. Det største tak går selvfølgelig til de trænere, der hver uge står for flere træningspas og bruger deres tid i weekenderne til at tage til kampe og stævner. Men de små ting er også vigtige, og f.eks hjælp til de mange sociale aktiviteter er en stor gevinst for årgangene og klubben.

Derfor skal der også lyde en opfordring til at alle hjælpe til i den udstrækning man har ressourcer til det. Man behøver ikke stor fodboldviden for at være en ressourceperson til træningen. **Der kan være hjælp for trænerne, at der blot er nogen der vil tage sig af bolde og kegler inden træningen starter, det kan være en hjælp blot at deltage i træningen ved at være med til at holde øje med spillerne og guide dem rundt i øvelserne.** Med flere voksne involverede i træningen skaber vi også bedre træningsmiljøer for vores børn, hvor flere trives, hvor flere har succes og hvor alle bliver bedre til fodbold.

Den almindelige træning om eftermiddagen og kampe i weekenden er kun en del af de aktiviteter, der sker i børneafdelingen. Samarbejde med skoler og daginstitutioner har også fyldt i årets løb, hvor vi afvikler forskellige aktiviteter på Frejas baner for skolebørn og de helt små. Det er med til at skabe opmærksomhed omkring klubben, og det generelle kendskab til fodbolden hos børn. **I dag lever børn i en verden hvor der er stor konkurrence om deres opmærksomhed og vi skal ikke forvente at fodbold per automatik bliver prioriteret først. Derfor skal vi have så mange som muligt til at opleve glæden ved legen med bolden og give dem muligheden for at træde ind i fællesskabet.**

# Freja Hallen



Vi har nu i nogle år haft nogle indendørs muligheder som mange klubber misunder os. **Freja Hallen er især i vinterhalvåret en stor gevinst for klubben.**

Freja Hallen benyttes især af de mindste årgange, hvor blæst og kulde kan sætte en dæmper på glæden ved at skulle til fodbold fra november til marts. Fra U10 og op beder vi holdene træne udendørs hele vinteren, og de fleste i den alder foretrækker da også kunstgræsturneringerne, frem for at tilmelde sig indendørs fodbolden.

Men stadig så er vores indendørs fodboldtilbud også populære hos de mindste årgange og det kan godt være svært at opfylde alle holdenes ambitioner omkring antallet af træningstider i løbet af en uge. Når vi er indendørs, sætter det nogle begrænsninger på hvor mange vi kan være, hvis vi ikke skal undgå at træningen bliver for kaotisk. Man kunne godt på papiret smide flere hold ind ad gangen, og bede dem om at træne på mindre plads, men det er vigtigt her at måske holde fast i kvalitet frem for kvantitet.

I børneafdelingen har vi så opfordret holdene til at få nogle tider i hallen i weekenderne. Særligt U10 og op, som eller træner på kunstgræsbanen i vinterperioden. Her er har flere årgange fået tider,

hvor de mere frit kan spille fodbold, også på tværs af årgange og køn. Den frie tilgang til fodbolden er faktisk en strategisk tilgang til træningen. Det er vigtigt, at man giver børn plads til at dyrke fodbolden på deres helt egen vilkår, Og derfor bare give dem rammerne og muligheden for at mødes og spille bold på den måde de nu har lyst til. **Det er glæden ved fodbolden og sammenholdet, der skal være med til at fastholde spilleren og den kommer netop i højsædet i den frie leg.** I gamle dage løb vi ned i baggårde og ud på mindre befærdede veje i de små lokalmiljøer og spillede bold sammen. Det ser vi mindre af med nutidens børn og derfor vil vi i børneafdelingen forsøge, at sætte endnu mere fokus på den frie leg med bolden i fremtiden.





# Fodboldskole og eFodboldskole



En fast tilbagevendende begivenhed er Aalborg Frejas fodboldskole arrangeret i samarbejde med DGI Nordjylland. En uge med masser af træning, øvelser og fællesskab. **Vi var i år oppe på næsten 150 deltagere** i løbet af ugen, så der var masser af aktiviteter på klubbens baner i den første uge af skolernes sommerferie.

For mange af vores medlemmer er det blevet en fast tradition at indlede sommerferien med fodboldskole, og noget man ser frem til. Men vi får også besøg udefra, fra klubber der måske ikke lige har en fodboldskole og det er bestemt stimulerende at se nogle andre ansigter end de vanlige på vores baner. For spillerne er det jo også en mulighed at blive trænet af andre, end deres normale træningsteam. Andre træningsmetoder, og tilgange til træningen, kan være med til at inspirere og man kan måske også føle sig set på en anden måde, end i den daglige træning.

At fodboldskolen kan være svær at undvære kan vi også se hos ungdomsårgangene, hvor der hos de spillere som måske er blevet for store til at deltage på selve fodboldskolen er stor interesse for at blive instruktører på skolen. I år var de rigtig mange, der var med til at stå for træningen og skulle på den måde stå med både ansvar og udfordringer, som

vi er sikre på var med til at udvikle dem som både spillere og mennesker. Og måske endda give dem mod på en gang i fremtiden, selv at stå for noget træning i deres fritid.

**I år prøvede vi også som noget nyt, at have en eFodboldskole i samarbejde med DBU.** Den lå i den sidste uge af sommerferien. Den blev fuldt booket, med alle 24 pladser besat.

**Det var 2 dage med FIFA på Playstation, fodbold og gang i den.** Vi har besøg af både Freja medlemmer og flere der kom langt fra for at prøve en eFodboldskole. Nogle var vant til at spille FIFA, også som en konkurrencesport, mens andre kun havde hygget sig med det hjemme i stuen. **Vi havde besøg af dygtige eFodbold instruktører,** der kunne vise en masse tricks og finter og give inspiration til ens spil. Og så vekslede træning mellem aktivitet ved skærmene i klubhuset til aktivitet i Freja Hallen, hvor vi fik pulsen op med en masse sjov fodboldtræning. **Der var træningen i den mentale del af spillet – hvordan man håndterer modgang og holder ens fokus og koncentration i kamp.** Det var tydeligvis noget der kunne fange interessen og også et emne som både kunne bruges foran skærmen og på græsbanerne.



# U13

Den seneste sæson startede tilbage i august, hvor der havde været trænerskifte. Forældretræner Thorsten Stevnhoved havde sagt farvel efter mange år som træner for drengene, et tak til Thorsten for indsatsen gennem årene.



Niklas Dahlquist tog over efter Thorsten og sidenhen er Thor Aarup Jensen ansat også. 2 hold tilmeldt i U13 rækken efter sommerferien. Et hold i liga 4 og et hold i c-rækken, så der var masser af kampe til drengene. Sæsonen i Liga 4 var delt op i 2 dele, hvor vi i den første del af sæsonen vandt vores pulje og dermed fik lov til at blive i Liga 4 og hernæst endte som 3'er efter vi desværre led 2 nederlag i de sidste 2 kampe. C-rækken startede på næsten lige så god vis, da vi efter de første 4 kampe havde 2 tætte uafgjorte kampe med masser af mål og dernæst 2 sejre. Modstanden blev herfra hårdere og vi fik derfor lov til at kæmpe mere for det. De endte desværre med 4 nederlag hvilket betød vi endte som 5'er i en gruppe med 8 hold. Vi har sidenhen skiftet 8-mands fodbold ud med 11-mands og har derfor også tilmeldt et 11-mands hold i vinterturneringen. Vi er desværre kommet lidt skidt fra start, men er stadig fortrøstningsfulde, da spillet på 11-mands er en meget ny verden for os. **Vi har derfor rigtig mange ting at arbejde med fremadrettet.**

Jeg er selv startet som cheftræner for u13-årgangen tilbage i august, så jeg har selv brugt meget tid på at lære drengene at kende og finde frem til hvilke styrker vi har som hold og forsøgt at finde frem til hvordan vi udvikler dem bedst muligt.

Vi har sammen til træning gennem det sidste lange stykke tid arbejdet på hvordan vi kan forbedre vores tekniske færdigheder, samt hvor vi skal bevæge os for hinanden på banen. **Vi lægger særligt vægt på at drengene selv skal spille fodboldspillet og dermed selv være med til at finde frem til løsninger og danner sig en masse fodboldfaglige erfaringer.** Her er stadig masser af forbedringspunkter, som vi også vil arbejde meget mere med når vi går ind i det nye år.

**Vi ser alle frem til flere kampe så vi kan stå stærk når næste sæsons liga turnering står for døren.**

På det sociale har vi også haft en god sæson, med overnatning i klubhuset samt hjælp til Aalborg Halvmarathon.

**Niklas Johann Dahlquist**





# U12 drenge

Årgang 2012 har oplevet endnu et år med imponerende vækst og passion for fodbold. Årgangen tæller pt. over 30 humørfyldte og engagerede drenge fra flere end 9 forskellige skoler fordelt over hele Aalborg området.

Drengene har igennem året bl.a. deltaget i DBU's forårs-/efterårsturnering, vores egen **City Cup** og **Øens Cup på Fyn**, hvor dedikationen for fodbold, sjove øjeblikke og socialsamvær skinner igennem på tværs af hele årgangen. Uanset udfordringerne har drengene vist vedholdenhed, samhørighed og styrke både på og uden for banen.

Året har ikke kun handlet om fodboldfærdigheder, men også om at skabe en sammenhængende gruppe af livsglade drenge, der deler øjeblikke af glæde, sejre og fællesskab. **Så hyggen har været i højsæde med bl.a. fællesspisning** efter træning, overnatninger i klubhuset og tjansen som bold drenge for Aalborg Frejas førstehold.

En sommerafslutning blev det også til i Vestre Fjordpark, hvor der var plads til sjov og hygge, hvor pizza og plaskende vand bidrog til et festligt øjeblik for drengene. **Til alle disse arrangementer er der lækkert, at se det styrkede bånd der opstår mellem drengene, de nye venskaber der bliver til og de minder som drengene tager med sig videre i livet.**

**Hip Hop Freja Op!!!** 🎉🎉🎉



# U11 og U12 Drenge

Med overgangen til 8-mands fodbold, så begynder kampene at minde om det endelig spil. Derfor kan man også begynde at se at de taktiske elementer begynder at fylde, selvom det i børnefodbolden altid bør være det tekniske, der er det primære.

**Niveauet hos U11 og U12 er bredt, med mange dygtige spillere og mange spillere med en masse uforløst udviklingspotentiale.** Det kan i disse år blive meget tydeligt for spillerne hvem der tilhører de bedste og hvor man selv er i forhold til dem. For trænere, forældre og spillerne selv er det vigtigt at anerkender, at alle udvikler sig forskelligt og ikke lige hurtigt. **Alle har behov for træne for at blive bedre**, så på den måde har vi stadig det samme udgangspunkt, selvom vi er forskellige steder i vores fodboldudvikling.

Så udover at spille kampe, deltage i stævne eller arrangere træningskampe, så har der været fokus på fælles aktiviteterne i U11 og U12. F.eks overnatninger i klubben, fællesspisninger og fællestæninger på tværs af årgangene. De engagerede træner teams har søgt at skabe et fællesskab i trupperne, som gør det sjovt at gå til fodbold og et godt udgangspunkt for læring.

**Også hos U11 og U12 var turen til Øens Hold Cup på Fyn i efterårsferien et stort højdepunkt, med en stor tilslutning fra årgangene.** Fest og ballade i bussen til fyn, sjov og hygge ved overnatningen på skolen, og så en masse fodboldkampe om dagen. Men også de 3 dage med City Cup lige her i Freja er en stort mindeværdigt højdepunkt i fodboldåret.

Da overgangen til ungdomsfodbolden nærmer sig, har det været et ønske i børneafdelingen at kunne styrke denne overgang i det sportslige. Derfor har indgik vi i slutningen af året en aftale med Casper Friis-Hansen, om at være træner konsulent på

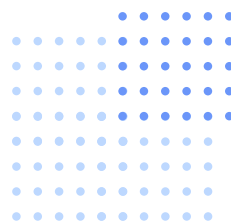


U11 og U12 Drenge

årgangene U10 til U13, med henblik på at udvikle og kvalificere vores tilbud til medlemmerne i de årgange – særligt med hensyn til overgangen til 11-mands fodbold.

De sidste måneder af året har Casper været med til at give trænere de bedste redskaber til at understøtte spillernes udvikling. Det er sket ved at han været med til træning og kamp og kunne give feedback til trænerne, og har ligeledes selv stået for noget træning til inspiration.

Casper har desuden kunne give feedback til klubben, der kan være med til at skubbe til udviklingen af træningsmiljøerne for børn, så vi fremover kan sikre den nødvendige faglighed.





# U10/U11 og U12 Piger



Vores U10 og U11 årgange er en lille, men efterhånden godt sammentømret gruppe af piger. Ligesom drengene U9 og U10, kan det også siges at være et par corona-årgange der havde deres opstart i den lidt svære tid, hvor det var svært at rekruttere. Men med nogle nye spillere i foråret, så er der kommet godt stabilitet i årgangen og god støtte og opbakning fra forældrene til at stå for træning og kamp.

Pigerne er nu kommet i en alder, hvor fodbold læringen rigtig kan tage fart og der virker til at være en stor lyst i truppen til at blive bedre og komme ud og vinde nogle kampe. Men et par ekstra piger ville have en kærkommen tilføjelse, så sidder der nogen derude og kunne tænke sig at være en del af et dejligt fællesskab og samtidig have et aktivt fritidsliv, så er det bare med at tage kontakt til klubben.



U10-U11 Piger

Det er der netop mange der har gjort hos vores U12 Piger som efterhånden har vokset sig til at være en solid årgang. Ikke mindst det sidste års tid, hvor 6 nye piger er kommet i gang med fodbolden. Andre af pigerne har været i gang med fodbolden i 5 år, og det siger sig selv at niveauet således spænder vidt i årgangen. Det kan udfordre i hverdagens træning i forhold til at sammensætte en træning, der rammer alle på lige netop deres niveau.

**Det er tilbagevendende udfordring: hvordan matcher vi de bedste, så der fortsat skubbes til deres udvikling og stadig har et inkluderende miljø, der både kan imødekomme dem som ikke har fodbold som deres førsteprioritet og dem som er helt nye til fodbold og har en stejl læringskurve.** Et af de bedste aktive vi har er vores ressourcepersoner, altså de forældre der står ved sidelinjen og gerne vil bidrage som frivillig. Træningsmiljøernes kvalitet og deres mulighed for at inkludere flere spillere, er til dels bestemt af antallet af voksne der er engageret i at støtte op om træningen. Det giver fleksibilitet i træningen og mulighed for at støtte den enkelte spiller, så de føler sig set. Og det er i sidste ende med til at gavne hele holdet og årgangen, da fodbold jo er en holdsport, hvor vi alle spiller en rolle.

U12 Piger



# 2023 for Aalborg Freja U10/U11 årgang 2013:

På årgang 2013 har vi efterhånden fået bygget en masse traditioner op, vi sluttede 2022 af med det traditionsrige indendørs julestævne i Støvring, hvor vi gik helt til tops og fik en pokal med hjem til klubhuset.

Vi afholdte også vores udendørs nytårsstævne på kunstgræsbanen med Gug, Aalborg KFUM og Svenstrup som deltager.

**Drengene har virkelig flyttet sig hen over 2023, hvor vi konstant har haft fokus på at blive endnu dygtigere, specielt på det tekniske, men så sandelig også på det mentale. Og det mentale synes jeg drengene har vist en styrke, i forhold til os selv, men også andre hold. Vi er et hold som vil stå vi sammen og støtte hinanden!**

Årets højdepunkt for trænere og spillere er uden tvivl vores egen Aalborg City Cup, vi har vores egen camp og vi er sammen fra tidlig morgen til sen aften. Nogle rigtige fede dage vi havde os, med godt vejr og endnu bedre sammenhold! Drengene fik sat sig på Europa kortet med sejre over FC Stockholm Internazionale, SVT & Neumünster.

Vi har sagt farvel til Natinal, som er rejst med familien til Horsens. Vi fik sagt ordentlig farvel til ham på den sidste dag på fodboldskolen. Samtidig har vi fået tilgang af nye spillere: Ivan fra Ukraine, Erik, Frederik, og Nicolai – velkommen til drenge.

Villum blev desværre skadet i sin sommerferie, Villum har løbende besøgt holdet, og vi glæder os enormt til at få Villum tilbage på holdet i 2024.

**Eftersommerferien startede vi op med træningsstævne, hvor AGF, Hobro, Aab kom på besøg. En rigtig god og lærerig dag.**

På det sociale har vi haft overnatninger i klubhuset, fællesspisninger, fifa turneringer samt det senere tiltag for børneafdelingen, nemlig fælles tur til Øens Cup – en kæmpe succes for alle holdene og ikke mindst sammenholdet!

Året er på hæld, det samme er aktiviteterne, men vi mangler vores traditionsrige julestævne i Støvring d. 27. december samt udendørs nytårsstævne på kunstgræsbanen d. 30. december, hvor vi i år får besøg af Gug, Aalborg KFUM samt Nibe.









# U8, U9 og U10 Drenge



I **U8** når vi til 5-mands fodbolden og vi har her 3 meget forskellige årgange. U8 er en stor årgang med næsten 30 medlemmer og hjulpet fremad med gode forældre kræfter der støtter op om både træningen og aktiviteterne uden for sidelinjen. Med mange børn og deres alder taget i betragtning, så kan der til stadighed være brug for at flere forældre involvere sig i træningen, så vi er sikre på at der er voksne nok.

**U8** har også været afsted til både stævner og kampe – og selvom der i starten af året måske kun være en mindre gruppe af spillerne der meldte sig til kamp, så er det blevet en stødt udvidet gruppe, så der kommer flere og flere afsted ud og spille kamp.

**U8 Drenge** er meget bred trup spillermæssigt, hvor spillerne både kommer for at dyrke deres kærlighed til fodbold, men hvor også mange kommer for det sociale og for at være sammen med deres kammerater. Derfor skal der også en rummelig træning til for at kunne favne alle og for at alle blive mødt.

**U9 og U10 Drenge** er – især U9 – lidt mindre årgange. Noget kunne tyde på vi har et "corona-efterslæb" hvor da disse årgange ved i deres

tidlige år oplevede at det var svært at starte til fodbold, da klubben var lukket eller vi trænede under restriktioner. Nogle forhold der gjorde det svært at gennemføre vores normale rekrutteringsforløb. U9 årgangen har trænet lidt op og ned i alder, men i efteråret har vi med en lille trup på omkring 8 spillere forsøgt at sætte gang i deres eget forløb og har nu en aftale med forældrene om at stå for træningen i det nye år så årgangen forhåbentlig kan "bide sig fast".

**U10 Drenge** er stille og roligt blevet flere på årgangen. Lidt rotation af spillere og i trænergruppen, har dog skabt lidt ustabilitet og derfor har det været svært at skabe kontinuitet i træningen. Der er god opbakning blandt forældrene, der er hurtige til at melde sig til kamp og sørge for kørsel, osv. Derfor har årgangen også været ude og spille en masse kampe. Og lidt gruppe af dem var også modige og tog på overnatningsturen til Øens Hold Cup. Det var en stor oplevelse for dem og en god mulighed for at være sammen med de lidt større spillere og lære af dem.

Trænerstaben her gennem udskiftninger haft god støtte af Sebastian, tidligere ungdomsspiller i Freja, som nu er ungtræner hos U10. Med en fast ugentlig træning giver det også spillerne en anden



## U8 Dreng



## U10 Dreng

rollemodel og inspiration, og er hurtigt blevet en populær.

Med 5-mands fodbolden så bliver der så småt begyndt at sæt lidt større krav til den tekniske kunnen hos den enkelte spiller. Derfor kommer der også i højere grad fokus på dette i træningen, men stadig med udgangspunkt i det legende og i at tilpasse sig sine færdigheder gennem spillet.



**TULIP**

**FERSLEV EL** Aps

Tlf. 98 38 11 19  
Mobil 21 78 54 19

[www.ferslev-el.dk](http://www.ferslev-el.dk)

Hoppevænget 9  
9230 Svenstrup J





# U8/U9 Piger



At pigefodbolden er i udvikling overalt, mærkes også i Aalborg Freja. Klubben har i mange år haft en stærk kvinde afdeling, og derved en stærk profil indenfor kvinde- og pigefodbolden. At det nu virker til at endnu flere piger får lyst til at starte til fodbold i en yngre alder, kommer kun til at gavne udviklingen og skaber endnu flere dygtige pigespillere.

Hos pigerne i U8/U9 har der været en rivende udvikling i 2023. Ikke mindst i medlemstallet, hvor årgangen næsten er blevet fordoblet. Pigerne har været gode til selv at sprede det gode budskab om fodbolden til deres veninder, som har fået lyst til selv at prøve. Og mange er heldigvis blevet hængende.

Fodbold udviklingen går også stærkt hos pigerne, hvor det hele kunne synes som sjov leg sidste år

på denne tid, så er det tydeligt at mærke at pigerne gerne vil lære at spille fodbold. Og mange har rykket sig meget i de sidste års tid. Det betyder ikke at det sjove på nogen måde er forsvundet, da der er masser af smil og latter til en træning med U9 pigerne. Og så har de jo også meget på hjertet og mange oplevelser at dele.

Med en trup med mange nybegyndere, så skal der favnes bredt i træningen, men det er trods alt nemmere i de første år af fodbolden hvor det stadig er de helt basale ting der er fokus på. **Og der er også en god opbakning hos forældrene til at støtte op om træningen, med flere frivillige trænere kræfter. Og årgangens forældre trænere er desuden godt støttet af Sarah, som hjælper som frivillig træner for pigerne.**



# U5, U6 og U7 Børn



**Når man starter til fodbold er det vigtigt at man mødes med begejstring og glæde.** Og det lever både vores mindste spillere og deres trænere bestemt op til. Vores U7 årgang har efterhånden vokset sig rigtig stor, med mange medlemmer og mange forskellige aktiviteter.

Trænerstaben udvides stille og roligt, og der bliver flere aktive forældre der hjælper med at tage ansvaret i træningen. I U7 har Lucas, Sebastian og Kristian hjulpet med en masse træning, fået hjælp af forældregruppen og så har Brian taget sig af holdleder tjansen, så der kan

I de tidlige år er legen i centrum af træningen og konkurrenceelementet fylder mindre. Men mange har også lyst til at prøve sig selv af til kamp og opleve stemningen ved et stævne. Andre kan måske synes det er for tidligt, eller blive utryg i en kampsituation og så derfor venter man lidt endnu med at tilmelde sig. Der skal være plads til begge dele, så alle kan udvikle sig i deres eget tempo. Vores U7'ere har især været afsted til mange stævne, og haft nogle sjove oplevelser med kampe.



# MINI Freja



MINI Freja er Aalborg Frejas tilbud til de allermindeste. MINI Freja er for alle børn under 5 år som gerne vil være en del af Aalborg Freja. Det er gratis at være medlem og fokus er på at lege og hygge med bolde, kegler og en masse andet. **I MINI Freja bliver der sat fokus på det legende og boldene ligner ikke almindelige fodbolde, men findes i mange størrelser, farver og former, som skal stimulere børnenes fantasi, men samtidig gøre bolden central i legen.** På den måde giver det børnene en fortrolighed med bolden.

Sidste år har vi oprettet MINI Freja med den mulighed for forældre at kunne lege frit med deres mindre børn i Freja Hallen hver søndag. Og samtidig give nye muligheder for at få både børn og deres forældre ind i et foreningsfællesskab. Men selvom der var en vis interesse for tilbuddet syntes vi ikke det blev benyttet i stort nok omfang.

Derfor valgte vi i år at sætte et fast ugentlig træningspas på med instruktør på. Her får man mulighed for at være aktiv med sine børn og give dem nogle sunde vaner for livet. Trænere guider børn og forældre gennem forskellige lege og øvelser, hvor fokus er på at udvikle sin motorik, mens man oplever hvor sjovt det er at være aktiv.

Det er også en mulighed i klubben for at skabe udviklingsmuligheder for ungdomsspillere som instruktører og hjælpere. I efteråret har vi fået god hjælp fra Sastre og Siri fra vores ungdomsafdeling, som står for træning og sjov med de små hver torsdag.

**MINI Freja skal også være rammen om samarbejder med daginstitutioner i Vestbyen omkring leg og boldglæde.** Vi har haft besøg af børnehaver og vuggestuer til aktiviteter og det vil vi gerne udvide. Under projektet Børneliv i Sund Balance i uge 22, havde vi en hel dag med aktiviteter for daginstitutioner, som på skift kom forbi til lege med fodbolden i centrum på vores kunstgræsbane.

I august var vi endda heldige at få en donation på 10.000 kr. fra LB Foreningen i Nordjylland, som sammen med de frivilliges indsats gør det muligt at fortsætte projektet som et gratis tilbud. Selvom tilbuddet er gratis, så tænker vi selvfølgelig at MINI Freja skal være en løftestang til endnu flere kommende medlemmer i børneafdelingen. Og samtidig har vi så også allerede der gjort forældrene opmærksomme på den gavn og glæde børn kan få af fodbolden, og en fortrolighed med klubben, at det på sigt kan blive nemmere at hverve frivillig trænere blandt forældregruppen.







# Tusind tak for valget

Tusind tak for valget Aalborg Freja, det er virkelig en stor ære.

Jeg ved da også, det er kæmpestore sko, jeg skal udfylde eller efterkomme, og det vil jeg gøre med stor ydmyghed.

Tak er et fattigt ord, Daucke – men der skal lyde en stor tak for det kæmpestore stykke arbejde, du har udført igennem rigtig mange år i bedste klub Aalborg Freja. Her kan nævnes, at du i din periode, både før under og nu efter, som formand, været en af drivkræfterne bag klubhus- og halbyggeri, og kunststofbane. Den kæmpe rolle du har spillet som Frejas økonomiske vagthund, vismand og håndværker er grunden til den sunde økonomi, vi har i dag.

Før dit formandskab har du involveret dig og bygget holdbare løsninger op, som vi frydes over i dag, og med dit formandskab har du passet og plejet investeringerne i Frejas ve og vel.

Det er fantastisk arbejde, og håbet er naturligvis, at du stadig vil få tid til at "pusle" med tallene i Freja.

## Held og Lykke fremover.

Jeg er sikker på, Annette hellere end gerne vil skubbe din cykel i retning af Ny Frejapark, når nu plænen i Mølholm er trimmet og børnebørnene plager for en is på Frejas uundværlige terrasse.

Jeg har en lille gave til dig, du kan ligegodt komme i gang med at præge dine skønne børnebørn i den rigtige retning 😊 Kugleramme 😊

I de 26 år, hvor jeg har været medlem af klubben, har jeg været med som spiller, ungdomsformand,



kvindeformand, træner, bestyrelsesmedlem, City Cup leder og meget andet. Freja er en fantastisk klub, som gør man bliver hængene, fordi man omgås nogle fantastiske mennesker, som lever og ånder for Freja og som giver venskaber for livet. Freja har en ungdoms-, og kvindeafdeling. som er i rivende udvikling samt en stabil herreafdeling.

Mine ambitioner, som ny for mand er ikke at forandre vores skønne klub, men videre udvikle på gode renomme vi har og skabe rammerne i den klub i Aalborg og resten af Danmark snakker om, og gerne vil spille fodbold i.

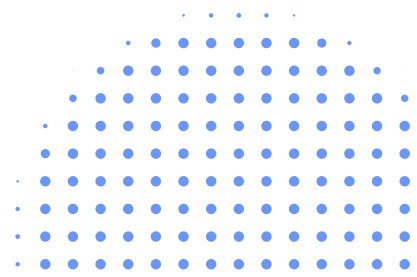
Vi er en breddeklub og den bedste af slagsen, og de værdier, der allerede er i klubben, skal vi værne om og bibeholde.

Jeg vil være med til at gøre alle de frivillige og ansatte, vi har i klubben, bliver synlige for vores medlemmer og derved skabe relationer.

Så vi derigennem kan skabe flere frivillige og et fællesskab der gør, at Freja forsat er verdens bedste klub for piger og drenge i alle aldre.

## Tusind tak for valget.

**Beth**





# Med Spar Nord i ryggen er du altid på hjemmebane

Hvis du vil have et bud på, hvordan du får mere ud af din økonomi i hverdagen, så book et møde i Spar Nord.

Send en mail til [hasseris@sparnord.dk](mailto:hasseris@sparnord.dk) eller ring 9630 2950.

Det er ganske gratis, og det eneste du risikerer, er et godt tilbud.

*Jan Daucke  
Kundechef  
Tlf. 96 30 29 85  
[jad@sparnord.dk](mailto:jad@sparnord.dk)*

*Vi ses i  
Spar Nord Hasseris  
Hasserisvej 113  
9000 Aalborg*



tættere på



# REVISOR HOS KVIST & JENSEN AALBORG - NU MED NY TITEL

Hos Kvist & Jensen Aalborg er vi meget stolte af vores medarbejdere, som løber stærkt for at udvikle sig, styrke teamet og kunne give den bedste viden til holdbar vækst.

Senest har, medarbejder igennem mere end 13 år, Michael B. Madsen erhvervet sig titlen som Statsautoriseret Revisor på Børsen i København.

Michael er på mange måder en holdspiller. Ikke kun blandt venner og kolleger, men også som spiller og cheftræner er han et kendt ansigt i Aalborg og omegns fodboldkredse.



**MICHAEL BRØNNERUP MADSEN**  
*STATSAUTORISERET REVISOR*

**KVIST & JENSEN**   
STATSAUTORISERET REVISIONSPARTNERSELSKAB

**Danalien 1, 1. sal • 9000 Aalborg**  
**Tlf. 98 10 30 77 • [www.kvistjensen.dk](http://www.kvistjensen.dk)**