



Endnu et pokaleventyr
 Og **oprykning til Danmarksserien!**



Sæson 2025
FREJANEREN

Formandens årsberetning 2025

I. En helt almindelig dag i Freja

På denne tid af året begynder dagen i Freja længe før solen står op, ligesom den altid gør.

En onsdag kl. 6 låser Steffen og Ole op for klubhuset. Kort efter kører vaskemaskinen, mailboks åbnes, de første små praktiske opgaver bliver løst og dagens plan lægges.

Kl. 8:00 kommer Gustav og sætter sig ved computeren med hans kaffe, tjekker beskeder fra forældre og trænere, melder nye medlemmer ind, kigger om der skal flyttes spillercertifikater. En forældretræner kigger måske lige ind for at hente noget tøj til weekendens kampe, og får lige en snak om hvordan man kan motivere alle spillerne i U11, når nu niveauet er så bredt.

I kælderen skal der lægges tøj sammen. På banerne er der en bande skal fikses. Sæsonen er slut og græsbanerne lukkede, så der er ikke de mange gøremål med at få baner kridtet op og mål sat plads. Men der er stadig meget at se til, da vores børne- og ungdomshold har kampe og stævner alle weekender, op mod jul – så det bliver en kort juleferie.

På parkeringspladsen begynder der at blive fyldt op. Handelsskolen har idræt i Freja Hallen flere gange om ugen. Så omklædningsrummene er snart fyldte. 8:40 så kommer Steen, hilser lige og går i gang med at gøre kaffen klar. Kl. 9:00 kommer Lars Avis med morgenbrød, og bestyrelsesrummet er snart fyldt op.

Der er meget der skal på plads: Fodboldresultater, håndbold billetter, landets tilstand. Er der husket at blive bestilt varer til weekendens DBU kursus.

Er materialerne klar? Og har Lars Avis mon været igennem igen til Peder Skram på TV-Bingo?

Omkleedningsrummet fyldes snart igen. Om onsdagen er der Floorball for seniorer kl.11:00 til 13:00. Ikke lang tid efter de har forladt Freja Hallen, så fyldes den igen med glade børn fra Vesterkærets Skole.

Bestyrelsesrummet fyldes snart igen. Nu er det vores Messier der kommer forbi. Arne låser op til køkkenet og får sat mere kaffe over. Snakken går indtil Muddi dukker stakåndet op, og får kaldt sammen, så de kommer og spille på kunsten.

Messi med måde kan lige nå at blive færdig, også begynder børneafdelingen og ungdomsafdelingen at trille ind: U7 Børn, U9 Dreng, U15, U17 og U19 Piger. De mindste ind i hallen, de ældre udenfor på kunsten. Senior er ved at være gået på ferie, men ellers ville de have fyldt på på banen. I hallen afløses børneafdelingen, af Oldboys. Og kl. 19:30 kommer Høvedingebold for voksne forbi. Vores hurtigste voksende afdeling, som snart skal til at udvide med flere træningstider.

Kl. 21:30 så slukkes der for lyset i klubhuset, efter de spillere har forladt omklædningen. Og dørene låses igen.

Der er ikke noget særligt ved det. Sådan er det jo hver onsdag. Og alligevel er det det mest særlige ved Freja: hverdagen, der fungerer, fordi mennesker møder ind, gør det nødvendige og holder klubben i gang.

En ganske almindelig dag rummer alt det, der gør Freja til Freja:

rytme, omsorg, mødestedet, små ritualer og et fællesskab, der kører længe – før de første spillere dukker op.

II. Det daglige Freja – aktiviteterne der fylder hele ugen

I løbet af ugen bruges klubben af en bred vifte af mennesker og fællesskaber:

- FC Demens
- FC OPUS
- Messi med måde
- Sønderbro Skoles morgentræning
- Børnehaver, vuggestuer og dagplejere
- MINI Freja og familiebold
- Træneruddannelser og DBU-kurser
- Ungdoms- og seniorafdeling
- Lejeaftaler og åbne aktiviteter i hallen

Freja er ikke kun en fodboldklub. Vi er et lokalt fællesskabshus, et bevægelsescentrum, et sted hvor forskellige mennesker mødes og er sammen. Fra tidlig morgen til sen aften.

Fotocollagen – et visuelt løft

I år har klubhusets gang fået et markant løft med en gang 🧑🏻‍🎨 maling og med en udvidet fotocollage: øjeblikke fra City Cup gennem årene 20 år. og fra kvindernes kvartfinale mod FC København i foråret. Det er en væg, man stopper op ved – både medlemmer og gæster.

Keld og Romario har gjort et enormt stykke arbejde for at skabe den, og resultatet er et visuelt samlingspunkt, der binder klubbens fortid, nutid og fremtid sammen.

En varm og hjertelig tak for jeres indsats.

Hallen – fra potentiale til fuldt program

Freja Hallen har gennemgået en markant udvikling. Vi er gået fra "hallens potentiale" til "hallens kapacitetsudfordring".

Den bruges nu af:

- Handelsskolen tre gange om ugen
- Vesterkærets Skole
- Sønderbro Skole
- Børnehaver, vuggestuer og dagplejere
- Floorball for seniorer
- Høvedingebold for voksne (og snart Dodgeball)
- Ultimate Dinosaurs
- Jeg har sikkert glemt et par stykker, men vi bruger jo faktisk også hallen til fodboldtræning.

Det betyder både flere medlemmer og øget indtjening – og det styrker Frejas rolle som lokal samlingskraft.

III. De store begivenheder i årets løb

Ud over hverdagen har året budt på en række store aktiviteter:

- Aalborg City Cup
- Kvindernes flotte pokalkamp mod FCK og hvor vores ungdoms afdeling handlede hurtigt og arrangeres en træningslejr i Kbh. for at støtte kvinderne
- Herrernes oprykning til DS
- Ungdomslegene
- Efterskolernes Nordjyske Mesterskaber
- Løb Mellem Husene
- Vestbydagen
- Fællesspisninger, holdarrangementer og landskampsaftener
- Plejehjemsarrangementer mm
- Træner- og dommerkurser
- Ja, Schaumburg Event sørger for at klubhuset holdes varm næsten hver weekend året rundt

Alle disse begivenheder viser, at Freja ikke kun er et sted, man træner – men et sted, man samles.

Aalborg City Cup

Det er jo aldrig til at komme uden om at Aalborg City Cup er det helt store event for Aalborg Freja. Hele året går med forberedelser og planlægning. I år krydrede vi så årshjulet med også at sig ja tak til at hjælpe med Ungdomslegene i uge 31.

Hvorfor kan vi det? Det er fordi vi har alle jer frivillige, der støtter op og gør en indsats.

Både der jer der tager en kæmpe tørn hele året, jer der knokler ”røven ud af bukserne” de dage det står på, men også jer der lige kan nå at tage en enkelt vagt. I er alle med til løfte opgaven. Og der skal jeg være den første til at takke jer for.

Frivillighed i praksis

Men der er frivillige hele året rundt der bakker op. Selvfølgelig til alle de daglige fodboldopgaver, men jeg vil lige fremhæve vores pudserhold, som kommer forbi en gang om måneden og sørger for at udsigten ud fra klubhus og hal er helt krystalklar.

Og så de herlige børn og voksne, der dukkede op til vores Arbejdsdag i foråret. Sikken en fornøjelse at se jer svinge kost, klude, ukrudtsklipper osv. Bravo.

Byggeudvalget – overblik og ansvar

Byggeudvalget har i år gennemgået klubhus og hal udvendigt og indvendigt. De lavet en samlet oversigt over vedligehold, behov og mulige forbedringer. Vi kan se at klubhuset efterhånden har 25 år på bagen og der er nogle ting, der skal tages fat i – meget kan vi selv, men der skal også hentes hjælp udefra

Det giver os et stærkt fundament for at træffe de rigtige beslutninger i de kommende år.

Frivilligdagen (vi hylder de frivillige)

Igen i år takkede vi også jer alle ved vores Frivillig Dag. En hel dag med masser af hygge, konkurrencer og en fantastisk fest. Vi fik kåret vores første Årets Frivillig, stort tillykke til Michael Pehrson. Nomineret af forældre for en mangeårig indsats som træner i klubben, men også for at påtage sig en masse andre opgaver. Aller senest har han bidraget til alle holds bødekasse og klubbens økonomi ved at være koordinator for strømpesalget. Vi håber at I alle har lyst til at sende nye nomineringer ind til næste års pris. Årets Frivillig bliver nemlig indstillet af jer, medlemmerne. Så vi hører om hvem der gør indtryk derude på banerne, i klubhuset og i dagligdagen.

IV. Sportslige indslag

Her fremlægges årets sportslige resultater af:

- Herreafdelingen
- Kvindeafdelingen
- Børne- og ungdomsafdelingen

Freja står stærkt sportsligt – og vi løfter alle aldersgrupper fra MINI Freja til senior.

V. MultiZonen (præsenteres af Gustav)

MultiZonen bliver et nyt aktivitetsområde for unge i Vestbyen: et sted, hvor bevægelse, leg, kreativitet og ungdomskultur mødes i ét samlet uderum.

Projektet bygger på samarbejde med lokale aktører, ungeinddragelse og et ønske om at gøre Vestbyen endnu stærkere som lokalt fællesskab.

VI. Kunstgræsprojektet

Kunstgræsprojektet er det største anlægsfokus for klubben i den kommende tid.

Behovet er klart: vi mangler kapacitet, kvalitet og fleksibilitet på vores baner, og en opgradering er nødvendig for at fastholde og udvikle klubbens tilbud.

Projektet rummer både overvejelser om renovering af den eksisterende bane og etablering af en ny. Det er et arbejde, der skal løftes klogt og langsigtet – og som står i naturlig forbindelse med planerne for MultiZonen og helhedsvisionen for området.



VII. Hvordan Freja opfattes i omverdenen

Freja står stærkt i Aalborg – både i lokalområdet og i hele kommunen.

Vores samarbejdspartnere tæller blandt andre:

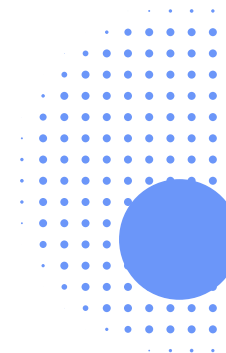
- DBU og DBU Jylland
- Aalborg Kommune
- Aalborg Universitet
- Boligforeningerne
- Kvarterværkstedet
- Realdania
- Vestbyens Samråd
- Vesterkærets Skole
- Ungdomsringen
- Vestbyens Fritidscenter

Eksempler på vores rolle

Da Himmerlands Boligforening skulle finde kulturaktører til Realdanias Fællesskabsfestival, kiggede de mod Aalborg Zoo, Springerens, Musikkens Hus, Aalborg Pirates, AaB – og Aalborg Freja.

Og hvorfor bliver en klub fra Vestbyen peget på, når det skal afholdes et arrangement i Aalborg Øst? Vi blev valgt, fordi vi er tydelige omkring vores værdier, og fordi man ved, at når Freja bliver spurgt, så ved man at de kan løfte opgaven. De er alle jer der sidder her i aften, og alle jer andre der løfter opgaver vær weekend der menes. Det er alt det arbejde der sket i år og mange år forud.

Nomineringen til Årets Ildsjæl ved Aalborg Awards skal forstås i samme lys. Selvom det var min personlige nominering, var det i virkeligheden hele Frejas frivillighed, der blev hædret. Jeg var stolt af repræsentere klubben, også den aften.



Freja i dansk fodbold

Aalborg Freja står stærkt i Aalborg, men spiller også en rolle i dansk fodbold på mange måder. Også udover det flotte niveau vores to 1. hold præsterer på.

Klubben har i de sidste par år deltaget i udviklingen af DBU Jyllands nye handleplan for kvinde- og pigefodbold, som netop er endelig vedtaget og skal rulles ud de kommende år. Derudover deltog Freja i efterårets netværkstur til det hollandske fodboldforbund, hvor klubben præsenterede sit arbejde med kreativitetstræning – et oplæg, der inspirerede klubber langt ud over Danmarks grænser.

Fondene

Det kan også ses på antallet af fonde, der har bidraget til klubbens økonomi. I år har vi modtaget støtte fra blandt andre:

- Lauritzen Fonden
- Østifternes Jubilæumsfond
- Spar Nord Fonden
- AN-TV
- Børneliv i Sund Balance

Samlet støtte: næsten 1.500.000 kr. – og året er ikke slut endnu.

Det er et stærkt tegn på Frejas troværdighed og betydning.

VIII. Bestyrelsens fokus i 2026

To områder bliver særligt vigtige:

1. Frivillighed – Fremtidens Frejafællesskab

Vi fortsætter med vores fokus på at sikre frivilligheden i foreningen.

– UngeBestyrelsen

Vi etablerer en UngeBestyrelse for klubbens 15–24-årige. Det giver unge reel indflydelse og en vej ind i lederroller – en investering i fremtidens forening.

– Foreningshjertet

Vores kommende frivilligplatform, der skal gøre det nemmere at finde opgaver, melde sig til, skabe overblik og anerkende indsatsen. Den bliver særlig vigtig til City Cup.

Begge initiativer er støttet af Spar Nord Fonden – under overskriften “Fremtidens Frivillige”

2. Sponsorarbejdet – rettidig omhu

Samarbejdet med vores sponsorer er stærkt, men kræver langsigtet planlægning.

Vi skal opdatere vores modeller, modernisere materialet og udvikle nye samarbejdsformer, så klubben også om ti år står økonomisk og organisatorisk stærkt.

IX. Afslutning

Freja er mange ting på én gang: hverdag, fællesskab, store oplevelser og små øjeblikke.

Det er MINI Freja og Messi med måde.

Det er fodbold i C-ligaen og Danmarksserien.

Det er hyggebld, Høvdingebld, floorball og formiddagstræning.

Det er vaskemaskinen kl. 06.30 og lyset, der slukkes kl. 22.

Det er frivillige hænder og store visioner – sammen.

Alt dette udgør det Freja, vi står i, i dag.

Og det Freja, vi bygger videre på i morgen.

Hip Hop Freja Op.

Freja længe leve

Hurra, Hurra hurra hurra

Freja 🎉🎉🎉

Bettina Andersen
Formand



Pokalmodtagere



1. Årets mandlige Frejaner (Året Herrespiller) **Jonathan**

2. Årets kvindelige Frejaner (Året kvindespiller) **Louise**

3. Årets topscorer (Kanonskyttepokal) **Nikolaj**

4. Årets fighter **Cecilie**

5. Årets Fiduspokal talentfuld U19 drenge/Herre Spiller **Marius**

6. Årets Fiduspokal Talentfuld U18 pige/Kvinde spiller **Rosa**

7. Årets unge talentfuld 2. holdsspiller **Elias**

8. Årets seniorlederpokal **Søren Als**

9. Årets Ungdomslederpokal **Rasmus**

10. Året kammerat i kvindeafdeling (Lykke Høghs mindepokal) **Nikoline**

11. HUMØRklokken **Breinholt**

12. Træner Leder Pokal **Tina Staffe**

POKALER 2025



Årets herrespiller skænket af Keld Jensen: **Jonathan Lyngø**

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

Freja's Seniorfiduspokal eller Årets mandlige frejaner, gives for året 2025 til en spiller af de helt store. Dog er hans væsen et af de roligste, man kan møde. Både på og udenfor banen. Han er en rigtig god fyr, med hjertet på det rette sted. Noget holdkammerater, spillere på andre hold, trænere og ledere nyder godt af. Hjertet er selvfølgelig hos Aalborg Freja, og ser man hver dag. Hver træning. Hver kamp. For Årets Frejaner handler ikke kun om at kunne lave mål og vinde kampe. Det handler om det, man gør for holdet og for klubben. Selvom det at vinde selvfølgelig kommer i første række, og det

ser man når du kommer buldrende på banen.

På banen er hans fysiske tilstedeværelse og formidable brystkasse ikke til at undgå at lægge mærke til, og det gør ham ikke kun til en farlig målsco-
rer, men også til en fremragende medspiller, der evner at spille sine holdkammerater gode. Udenfor banen er han rolig, vellidt og en fantastisk kammerat der altid medvirker til god stemning i 3. halvleg. Om det så er i omklædningsrummet eller på 'kontoret', så er denne spiller altid med, spreder godt humør og får alle til at føle sig velkomne.

Denne spiller var en stor medvirken til, at vi i foråret kunne sikre 1. pladsen i Jyllandsserien og sikre en oprykning igen til Danmarksserien. Et sted hvor fysikken stadig hjælper ham positivt, om end han har svære ved at løbe fra sine modstandere, men hovedstødsdueller, ja dem vinder han stadig. Selvom denne spiller startede sin fodbold karriere ude ved de rige i Hasseris, ja så er vi ikke i tvivl om, at du i dag er han vaske ægte Freja dreng. Hvem ved, måske du endda også siger 'ja tak' til en plads i bestyrelsen, ligesom din bedstefar gjorde.

Årets mandlige Frejaner i 2025, **Jonathan Lyngø**.



Årets kvindespiller Skænket af Bettina Andersen: **Louise Virgil Martens (VM)**

Årets Frejaner gives til en spiller, der gør noget ekstra for holdet, for klubben og for fællesskabet.

VM har udviklet sig rigtig meget på det fodboldmæssige plan og hun er mødestabil og en vigtig spiller for holdet.

Du fortjener et skulderklap for det du leverer indenfor kridtstregerne.

Hun har altid spillet i Freja (derfor rigtig Frejaner) og har fightede sig til at være en fast del af første holdet de sidste mange år.

Hun er indbegrebet af den ånd, som Aalborg Freja bygger på. Hun står for madbestilling til udekampe, hjælper med at pakke tøj, planlægger sociale arrangementer, tager initiativ i festudvalget og gør det hele med overskud, grin og kærlighed til holdet.

Hun stiller op, når der skal gives en hånd, hvad

enten det er til City Cup, ungdomslegene eller andre af klubbens arrangementer, og hun gør det uden at blinke.

Hun er en kulturbærer, en samler og en helt central del af alt det, der får Freja til at føles som et fællesskab.

En uvurderlig holdkammerat og en helt oplagt modtager af Årets kvindelige frejaner er Louise Virgil Martens (VM)



Poula og Poul Jensens's Mindepokal: **Elias Dons**

Gives til en (ung) talentfuld 2. Holdsspiller.

Poula og Poul Jensens's Mindepokal, eller Årets talentfulde 2. holdsspiller. Der er mange måder at blive kaldt et talent på i Aalborg Freja. Nogen får også gerne dette prædikat uden for kridt stregerne. Nogle gør det ved at træne benhårdt, kræve noget af sine holdkammerater, stille spørgsmål til spillestil og lære mere om taktikken, andre ved at

score massere af mål – og så er der Elias Dons, der bare har valgt at gøre alt på én gang. Ja altså bortset fra det med at lave mål, det har været en sløj omgang. Men ikke desto mindre har Elias haft en fantastisk sæson for 2. hold herrer. Efter han kom til klubben i foråret, scoutet af selveste Muddi, har han udviklet en fantastisk teknik, hurtighed, blik for spillet. Og når selvtilliden har været høj, ja så har han også brugt det til kampe. Elias har vist en kæmpe udvikling i år – både som spiller og som holdkammerat. Han er mødestabil, energisk og giver altid 100 % – også når vejret siger nej, og banen siger mudder. Han tager ansvar på banen, presser sig selv og viser, at han ikke bare vil være en god 2. holdsspiller, han vil også være en god 1. holdsspiller. Noget som har kastet flere 1. holds kampe af sig. Imponerende med sine kun 18 år.



Seniorlederpokalen skænket af Jyske Bank: **Søren Als**

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

Der findes mange ledere i seniorafdelingen. Mange der gør et kæmpe stykke arbejde for, at alle spillerne og folk omkring holdene skal have de bedst mulige vilkår og forhold. De gør det frivilligt. Både på og udenfor banen. Det sørger denne senior leder for. Denne senior leder gør måske endda også en lidt større indsat uden for banen end de fleste. Det gælder så vidt godt humør, jokes, snacks til bus-sen, labre larver. Men også når 3. halvleg skal fejres, for uanset sejr eller nederlag, så er der altid noget at fejre i dit selskab.

Du har i mange år været en trofast assistent, altid vellidt blandt spillerne, ofte mere end chef træneren selv. Nogle sæsoner med mindre ansvar og tilstedeværelse, andre med fuld deltagelse, masser af ansvar og masser af frivillig opgaver. Om det så har været til Aalborg city cup, på træningsbanen eller når fodbold ikke er alt, og der skal sættes en god fest på. Så har du været der. Hver gang. Tusind tak for dit engagement!

I år 2025 var du med til at rykke 1. hold herrer op til Danmarksserien igen. Og da din gode ven opsagde sin stilling i sommers, ja så tog du fantastisk i mod den nye chef træner, viste ham vejen og lærte ham klubben, holdet og alle de gamle Freja regler at kende. Uden at blinke. Da damerne bankede på og manglede en målmandstræner, ja så tog du også den tjans.

Årets seniorleder pokal går i år 2025, til en mand med 25 timer i døgnet, Søren Als.



Lykke Høgh's Mindepokal skænket af Bo Pullich: **Nikoline Meldgaard**

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

Der findes personer, som ikke alene møder op – men som bærer fællesskabet frem.

Hun er den, der sender beskeder ud, husker os på deadlines. Hun er den, der arrangerer fællesspisning og samler os til træningsweekend, så vi kan komme hinanden ved – uden for banen såvel som på den.

I kvindeafdelingen, i seniorafdelingen og i hele klubben er hun blevet et ansigt på det, vi gerne vil stå for: Sammenhold. Engagement. Vilje. Hjerte.

På banens græs er hun den første til at tage det ekstra løb. Udenfor banen er hun den første til at tage den ekstra opgave.

Hun gør det, fordi hun ved, at fællesskabet blomstrer, når nogen vander det.

Hun er en sand frejaner.

Stor fornøjelse at give denne pokal 2025 til:
Nikoline Meldgaard



Kanonskyttepokal Skænket af Ole Post Madsen: **Nikolaj Bech 18**

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

Nikolaj Bech 18 (11 i foråret, 7 i efteråret)

Årets topscorer, 2025, i Aalborg Freja er en spiller, der beviser, at man ikke behøver være stor for at lave store ting, men det hjælper helt bestemt. Det viste også sidste års prismodtager. Der var teknikken nok lidt bedre, men spillere har langt mere fart. Han er faktisk så hurtig, at kalder sig selv for den

hurtigste spiller i Serie 2 (herrer). I virkeligheden er hans væsen lille, sød, lidt genert – men med en selvtillid, der kunne fylde hele bane 1. Fysisk er han en tank, umulig at få bolden fra, ja og objektivt set, så er han også lynhurtig. Noget der i 2025 kastede 18 mål af sig, og hjalp sit hold til en 2. plads i efterårs puljen og kun lige nøjagtigt missede oprykningen til Serie 1. På banen snakker han ikke nær så meget som udenfor, men han lader fødderne tale. Han kommer listende som en kat – og afslutter som en tiger. Og det er lige præcis derfor, han får denne pris.

Årets topscore i Aalborg Freja,
Kanonskyttepokalen går i 2025 til Nikolaj Bech.



Fiduspokal Skænket af Jan Petersen: **Marius Jellesen**

Gives til en talentfuld U19 spiller. Afgøres af ungdomsudvalget.

Marius har gennem hele sæsonen vist en imponerende udvikling som spiller, og hans kvaliteter

på banen er ikke til at tage fejl af. På midtbanen – holdets naturlige maskinrum – har han været en afgørende brik i spillet. Her har han gang på gang vist sin enorme arbejdsradius, hvor han utrætteligt har løbet kilometer efter kilometer for holdet. Han har vundet vigtige dueller, sat tempo i spillet og leveret afleveringer, der i flere situationer har været kampafgørende.

'Jelle', som han kaldes, er typen der vil vinde – altid. Uanset om det gælder en vigtig turneringskamp eller blot til træning, så bliver der gået til stålet med maksimal intensitet og vilje. Den indstilling smitter af på resten af holdet og har været med til at løfte niveauet på holdet omkring ham.

Uden for banen er Marius mindst lige så værdifuld. Han møder stabilt op til både træning og kamp, og hans engagement smitter positivt af på hele truppen. Han er vellidt blandt sine holdkammerater og er en central del af fællesskabet i den store U19-afdeling, hvor han bidrager til god stemning og sammenhold.

Det er samtidig værd at fremhæve, at 'Jelle' trods sine blot 16 år allerede har markeret sig i seniorafdelingen. Han har flere gange været med omkring Serie 2-holdet og har vist, at han ikke blot kan følge med – men at han også kan bidrage. Det understreger hans potentiale og lover godt for fremtiden.

Årets fiduspokal eller årets U19 drenge spiller, går derfor fortjent til Marius Jellesen.

Skal vi sælge din bolig?
Få en gratis salgsvurdering

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





HUMØRKLOKKEN:
Jacob Breinholt

Afgøres af hovedbestyrelsen i samråd med sportsbestyrelsen efter indstilling.

Der findes mange vigtige priser i Aalborg Freja – årets topscorer, årets spiller, årets frejaner...

Men der er kun én pris, der handler om det vigtigste af alt: det gode humør.

Og lad os bare sige det, som det er – hvis der fandtes en Ballon d'Or for grin, energi og dårlige jokes i omklædningsrummet og på 'kontoret', ja så vinder denne spiller overlegent.

Han møder altid ind med et grin, en kommentar – og gerne et forsøg på en aflevering eller et spark på mål, der er så optimistisk, at man næsten får lyst til at klappe bare for ideen.

Denne spiller, er ikke bare en fodbold spiller – vedkommende er stemningen, energien og den, der får os alle sammen til at huske, hvorfor vi elsker at

være i Aalborg Freja. Om det så er på dansegulvet i stuen eller til træning og kampe på banen. Selv når kampe ikke ender som planlagt, får denne spiller hele terrassen til at grine. Denne spiller kan få selv den koldeste november træning til at føles som en fredag aften i solen. Fordi det er FRIDAY NIGHT!

Årets humørklokke går i 2025 til, [Jacob Breinholt](#)



Ungdomslederpokalen skænket af Tom Nielsen: [Rasmus Christensen](#)

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

Der findes frivillige – og så findes der folk som dig, Rasmus.

Du har i årevis været en bærende kraft i Aalborg Freja. Ikke bare som træner og som far til to fodboldglade børn, men som en samlende figur,

der har sat et menneskeligt aftryk på hele børne- og ungdomsafdelingen. Du har været med til at skabe en klub, hvor børn ikke bare kommer for at spille fodbold, men for at være en del af noget større.

Et sted hvor man bliver set, mødt og husket. Som træner har du altid haft blik for mere end resultater. Du har skabt tryghed og glæde, og du har favnet alle, uanset hvor de kom fra, og hvor de var på vej hen.

Du har bygget relationer med spillerne, og du har haft energi og overskud, selv når banen var fuld og kaffen halvkold.

Som ungdomsformand har du taget ansvar i kulissen.

Du har været den, der fik tingene til at ske. Du har arbejdet for fællesskabet, ikke for at blive set, men fordi du troede på det. Og det kan mærkes.

Du beder hellere om tilgivelse end om lov, så tingene går nogle gange stærkt omkring dig. "Sådan, videre!" lyder det, når en sag skal ud af verden. Det giver indimellem lidt flere grå hår andre steder i organisationen, men ingen er i tvivl om, at du altid har handlet med hjertet – og med ønsket om det bedste for Freja.

Jeg er sikker på, at du også fremover vil bidrage til klubben på mange forskellige måder. Selvom Sofus nu er på vej mod AaB's akademi, og du træder ud af bestyrelsen, har du stadig mod på at tage ansvar – og lyst til at skabe fodboldfællesskaber for alle, der har deres hverdag i Vestbyen.

Tak for overnatningerne, tak for VM-festerne, tak for de hundrede små og store ting, du har sat i gang. Du har gjort en forskel, som rækker langt ud over det synlige. Og selvom du nu træder ud af bestyrelsen, er vi mange, der stadig mærker det, du har været med til at bygge op.

Stort tillykke med prisen, så fortjent 😊
[Rasmus Christensen](#)



Fighterpokalen skænket af Jan Daucke: [Cecilie Bro Stefansen](#)

"Fighterpokalen"

Fighterpokalen går til en spiller, der nægter at give op og som hver eneste uge beviser, at hårdt arbejde og dedikation betaler sig.

Cecilie Bro Stefansen har haft en sæson, hvor hun er kommet stærkt tilbage efter en skade og samtidig har udviklet sig markant som spiller.

Hun møder altid ind med det rigtige mindset, presser sig selv og holdkammeraterne til at blive bedre og er det bedste eksempel på, hvordan man bygger sig selv op gennem vilje og arbejdsomhed.

Hun kæmper altid og gør det med et smil, en bemærkning og en energi, der smitter.

En sand fighter, der fortjener anerkendelsen som modtager af Fighterpokalen 2025. [Cecilie Bro Stefansen](#).



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

Gives til en talentfuld U18 pigespiller. Afgøres af ungdomsudvalget.

Årets pris går til en helt særlig spiller – en spiller, der ikke blot imponerer med sine vidunderlige fodboldevner og sit skarpe tekniske blik, men som også har vist en enestående evne til at løfte fællesskabet omkring sig.

Hun har nemlig formået noget, som de færreste gør: at bygge et nyt hold op fra bunden. U19-årgangen er ofte en årgang, hvor fastholdelse kan være en udfordring. Men med en kanon indsats, stort overskud og en smittende energi, har hun taget teten og samlet mere end 25 piger, så vi i dag står med et stærkt og levende U19-hold. Derudover ønsker hun også at være en del af den kommende ungdomsbestyrelse for at sikre et godt miljø for sine holdkammerater og de kommende generationer.

Det kræver gåpåmod, vilje og en ægte kærlighed til spillet og klubben – og hun har det hele. Hun

har vist, at lederskab ikke handler om titler, men om handlinger. Og hendes handlinger har gjort en kæmpe forskel for klubben, fællesskabet og alle de spillere, der nu har et hold at være en del af.

Derfor er vi stolte af at kunne sige, årets Fidus går til Rosa Elbæk



Træner Leder Pokal (Husk Check + diplom): **Tina Staffe**

Afgøres af Hovedbestyrelsen og uddeles efter en årrække som leder.

Årets prismodtager har gennem en lang årrække været en af de mest stabile og drivende kræfter bag fællesskabet i Aalborg Freja.

Hun er kendt for sit store overblik, sin ansvarsbevidsthed og sin evne til at samle mennesker – både når der skal løses praktiske opgaver og når der skal skabes gode oplevelser for klubbens medlemmer.

Især omkring Aalborg City Cup spiller hun en helt afgørende rolle.

Her står hun som primus motor for burgerteltet, hvor hun med imponerende struktur og ro styrer de mange vagtplaner og sørger for, at hundredvis af frivillige hænder kommer i spil på den rigtige måde.

Det er en opgave, der kræver både ledelse, koordinering og et stærkt blik for samarbejde – og hun løser den hvert år med et smil.

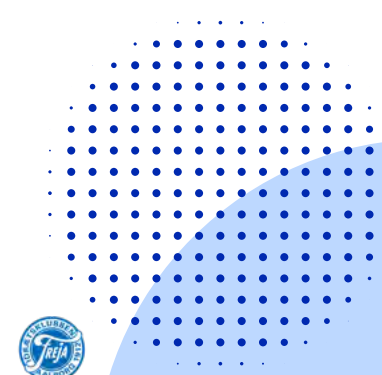
Men hendes betydning rækker langt ud over City Cup. I årets løb er hun en central figur i klubbens sociale liv, hvor hun tager initiativ, løfter arrangementer og er med til at skabe de fællesskaber, der binder klubben sammen.

Fællesspisninger, frivilligfest og utallige små og store opgaver bliver til virkelighed, fordi hun både har energien, ideerne og viljen til at tage ansvar. Det særlige ved årets modtager er hendes evne til at få andre med.

Hun skaber engagement omkring sig, hun giver plads, og hun gør det let at være frivillig i Aalborg Freja. Hun er et forbillede på den form for lederskab, der får en forening til at fungere – stille, sikkert og med hjertet forrest.

Det er derfor også en stor glæde, at hun nu har valgt at blive vores frivilligkoordinator til City Cup. Dermed er hun med til at sikre, at klubben kan blive endnu bedre til at klæde alle frivillige på til deres opgaver og skabe en god oplevelse for alle, der giver en hånd med.

Årets træner/leder-pokal går til: Tina Staffe.



Rasmus, du har været limen, latteren og lidt af lokomotivet i Freja.

Du har aldrig været bange for at tage ansvar – eller tage chancer.

Nu træder du ud af bestyrelsen, men fortsætter heldigvis som ungdomsformand på drengesiden.

Og selvom Sofus nu skal ud på AaB's akademi og (forhåbentlig) blive en af de næste bolsjestrirbede stjerner, så er der stadig fodbold, fællesskab og masser af idéer til dig her i Vestbyen.

Tak for alt, du har gjort – og for alt det, vi ved, du stadig kommer til at gøre.

Tak, Rasmus.

For din tid, din indsats og dit store hjerte.

Herresenior formandens beretning – Mads Madsen



Kære Frejanere, spillere, trænere, ledere og frivillige

Når vi nu runder sæson 2025 af, er der god grund til at kigge tilbage med både stolthed og læring. Vi har igen i år vist bredden og engagementet i **Aalborg Freja – Lige fra Serie 5 til Danmarksserien.**

Foråret bød bl.a. på en fantastisk, men kold 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. A truppen havde igennem 2024 igen tjent penge til en træningslejr, som blev benyttet til en tur til Cypern, hvor formen skulle pudses af inden turneringsstart.

2025 har været et langt, men fedt år, hvor vores 1. herrer endelig fandt melodien, heldet og dygtigheden og kombinerede det hele til en oprykning til Danmarksserien. Fantastisk og endelig, efter flere års uheld på målstregen. I Danmarksserien har de været hård kamp, men de har lært en masse – både på og uden for banen. I modgangen har vi set dedikation fra spillertruppen, trænerteamet og støtte fra jer alle – det skal vi bygge videre på.

Et andet hold der også virkelig har imponeret i 2025 er holdet med 4*Thorgård. Som efter et fantastisk forår kunne feje Vorupør af banen i play-off kampen og sikre sig oprykning til serie 2. I efteråret har de ikke set sig tilbage og kæmpede endda

med om oprykningen indtil de sidste runder i deres serie 2 kreds.

For 2. hold herrer har det været lidt en rutsjebane tur. Først med mindre held i foråret, hvor et helt nyt hold skulle bygges op, nye trænere skulle udøve sine taktikker osv. Men det lykkedes i de sidste kampe af foråret, at finde melodien. Derefter buldrede de der ud af i efteråret. Sejr efter sejr, kun med enkelte bump på vejen. Holdet spillede med om 1. pladsen indtil sidste runde, hvor 1. og 2. pladsen mødte hinanden. Holdet trak desværre det korteste strå og måtte i play-off kamp i Århus en kold oktober aften. Her var heldet desværre ikke med drengene.

Vores 4. hold herrer er for alvor kommet op og stå igen, med en flok gæve gutter der mest af alt, hygger sig samtidig med at de samles om det vi alle elsker, klubben og fodbold. De er efterhånden ved at være så mange, at der er brug for flere hold i 2026. For sæsonerne i 2025 glippede oprykningen desværre både i foråret og i efteråret, selvom man var meget tæt på begge gange. Men så er der grundlag for et godt forår i 2026.

2025 har været et år med både højdepunkter og udfordringer – men vigtigst: det har været et år med sammenhold, sociale arrangementer med stor opbakning og et fantastisk fælleskab. Vi ser frem mod 2026 med ambitioner om at bygge

videre på det 2025 har bragt, både på og uden for banen. Med jer om bord – spillere, trænere, frivillige og tilskuere på terrassen – har vi potentialet til at komme stærkere tilbage.

Et kæmpe TAK til alle frivillige i og omkring klubben. Det er jer, der holder hjulene kørende – til træning, i kamp, i klubhuset, på anlægget og i alle de små, men vigtige opgaver, som gør Aalborg Freja til den klub, vi alle elsker. Tak også til vores trænere og lederteams på alle hold. Uden jer var der ingen struktur, ingen udvikling og ingen af de sociale rammer, som er selve hjertet i vores afdeling.

Hip Hop Freja Op!!! 🎉🎉🎉

Mads Madsen
Herresenior



1. Holdet herrer DS

Efter flere års arbejde lykkedes det endelig i forårets sidste kamp at spille klubbens førstehold op i Danmarksserien – det første i mange år. Kun Simon Gasberg husker tidligere tider i rækken.

Med stor forventning tog klubbens nye træner, Steffen Agerbo, fat i uge 30. En række træningskampe gav mange spillere chancen, inden turneringsdebuten mod Vorup FB den 9. august. Desværre tabte vi den første kamp med 3-0. Vi kom bagud efter en dødbold i første halvleg og kæmpede godt, men blev straffet for små fejl og manglende koncentration – en klar bekræftelse på, at niveauet i Danmarksserien er markant højere end i jyllandsserien.

Holdet fik sit første point i anden runde mod et ungt og talentfuldt Hobro-hold, hvor flere spillere havde erfaring fra Betinia Ligaen. Selvom vi blev overspillet i starten og kom bagud, kæmpede Freja-mandskabet sig flot tilbage, og Magnus Glinvad udlignede i starten af anden halvleg efter en flot omstilling. Kun en sidste-øjebliks redning fra Hobros målmand forhindrede os i at tage alle tre point.

Efterårets første sejr kom i femte runde, da vi hjemme slog Viby 1-0 efter et straffespark scoret af Morten Christensen.

Dette lærerige efterår har vist, at vi skal forbedre vores evne til at omsætte spil og chancer i mål, især i de mange tætte kampe. Flere nøglespillere har været skadede, hvilket har gjort det endnu mere udfordrende.

I en turneringsstruktur, hvor vi nu skal møde sydkredsen i et op- og nedrykningsspil efter vinterpausen, mangler vi aktuelt blot to point for at undgå nedrykning. Det tegner dermed til et spændende forår, hvor vi skal blive endnu bedre til at tippe de tætte kampe til vores fordel.

Tak for et fedt 2025 til alle spillere og træner-teamet, samt alle omkring klubben og for opbakning på terrassen. Vi kommer stærkt tilbage i 2026.

Steffen Agerbo, Søren Als



2. Holdet herrer serie 2

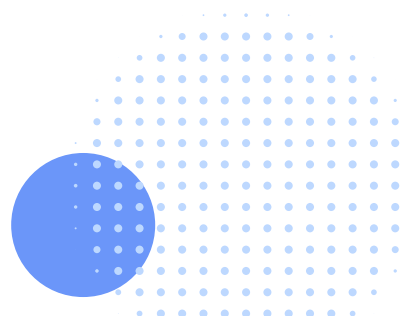
2025 blev et år, hvor vi for alvor fandt ud af, hvem vi er som hold. Vi startede ud med frisk energi og to nye trænere, Mikkel og Frederik – og vi gik ind til foråret med store forventninger og troen på, at vi skulle spille med i toppen efter at have sluttet efteråret 2024 af med en nedrykning til serie 2.

Optakten kunne næsten ikke være bedre: Træningslejr på Cypren, sol, grin og masser af bold. Der blev løjet lidt om formen hist og her, og en aften hvor der blev drukket drikkevarer, der i hvert fald ikke indeholdt elektrolytter. Men humøret var højt, solen skinnede, og vi var helt sikre på, at det var det perfekte sted at lægge fundamentet til noget stort. Og ja – forventningerne var høje. Måske lidt for høje.

For foråret blev... hårdt. Resultaterne var svingende, spillet hakkede, og der gik hele ni spillerunder før vi for alvor fik varmen. Heldigvis ramte vi niveauet i tide, hjulpet godt på vej af serie 2's hurtigste mand på toppen, samt nogle pisse gode gutter på resten

af banen. Derfor sikrede vi, på nærmest mirakuløst vis, overlevelse som den bedste 6'er i Jylland blev sæsonen reddet i sidste sekund. Det var ikke kønt, men det var nok. Og nogle gange er det alt der betyder noget.

Efteråret var til gengæld noget helt andet. Nu kendte vi hinanden på banen – både styrkerne, fejlene, og hvem der aldrig skal have bolden på venstrebenet i presset situationer. Spillet hang bedre sammen, pointene kom ind på kontoen, og pludselig var vi med helt fremme i toppen, hvor vi faktisk kæmpede om 1. pladsen. Derudover havde vi i foråret udviklet flere af spillerne så meget, at mange af dem gjorde sig gældende på klubbens 1. hold i Danmarksserien. Kæmpe fedt for spillerne og holdet! Efter 13 runder var vi helt lige med Terndrup om 1. pladsen inden den sidste spillerunde hvor vi skulle spille mod hinanden. Vi var spændte på opgaven, vidste hvad det krævede på en svær udebane med hele byen i mod os. Det har vi prøvet før. Men det blev desværre en for stor mundfuld. Vi ramte ikke vores vante niveau og fik desværre for mange gule kort til virkelig, at udfordrer dem. Kampen endte 2-1 og så bankede der



en play off kamp på døren. Drømmen om oprykning levede helt til play off kampen, en kold tirsdag aften i Aarhus. Her blev det desværre også til et smalt nederlag, en chance der gled lige akkurat forbi os. Av. Men det var en af de pænere slags nederlag...vi manglede blot heldet som modstanderne havde pakket godt ned i tasken.

Alligevel: 2025 var meget mere end point og tabeller. Det handlede om sammenhold, genopbygning og tro på det gode spil — selv når resultaterne udeblev. Vi har vist, at vi kan rejse os efter en tung start. Vi har lært hinanden bedre at kende, arbejdet for samme mål og skabt fundamentet for, at 2026 kan blive året, hvor ambitionerne omsættes til resultater, hvor de endelig forløses.

Der skal lyde et stort tak til alle jer spillere der har gjort det til en kæmpe fornøjelse at komme i klubben. Også i 3. halvleg hvor vi har vundet hver eneste gang. Tak til trænere og ledere og andre gode mennesker som vi har mødt i og omkring klubben.

Vi ses på Freja, Hip Hop!
Mikkel, Frederik og Mads



3. Holdet herrer serie 2

2025 blev igen en sæson med oprykning og masser af gode kampe for klubbens 3. hold. Vi joker lidt med, at vi nu er Nordjyllands bedst placerede 3. hold, og hvis vi ikke nævner dette flotte faktum, så er der nok ingen, der gør det. Holdet er ungt, men heldigvis med et par rutinerede kræfter. Sammenholdet er stort, hvilket nye spillere oplever positivt, da de altid bliver hilst velkommen og hurtigt bliver en del af fællesskabet.

Foråret bød på oprykning til Serie 2, hvor kulminationen med to sejre i playoff-kampene var højdepunktet. Størsteparten af truppen har været med på rejsen fra Serie 4, og da vi hele tiden har haft Serie 2 som målsætning, var oprykningen på mange måder en rigtig stor oplevelse. At det blev til oprykning, kan bl.a. tilskrives et hold, der kun lukkede 12 mål ind i 14 kampe.

I efterårets Serie 2-sæson var det måske lidt overraskende, at vi reelt kæmpede med om oprykning til Serie 1. Med 6 sejre ud af 7 kampe på hjemmebane samt en offensiv, der viste sig at være umulig

at tøjle for modstanderne, var vi noget tættere på oprykning til Serie 1 end nedrykning til Serie 3. Vi tog 4 point mod Hals, der rykkede op i Serie 1, men tabte omvendt kampe til de to nedrykkere fra AaB og Nørresundby.

Selvom vi er klubbens 3. hold, håber vi at kunne kæmpe med om oprykning til Serie 1 i næste sæson. Det vil nok kræve, at vi fastholder stammen på holdet, som kan sikre det høje niveau og gode sammenhold. Samtidig vil det ikke skade at få tilgang af et par gode spillere, så bredden og intensiteten til træning sikres.

Under alle omstændigheder glæder jeg mig allerede til januar, så vi kan komme i gang igen. Det er en kæmpe fornøjelse at være træner for flokken, og det er meget sjældent, at træningen er en pligt. Endelig en stor tak for et godt samarbejde med trænere og spillere fra både A- og C-truppen. Vi ses heldigvis snart.

Jørn Thorgård



*Solsidens
Turistfart*

Tlf. 98 17 29 00 • www.solsidensturistfart.dk
E-mail: soltur@mail.dk • Fax 98 17 25 23



Sponsorer:



Kom ind og få et
forslag til dit
hår...



FOR HENDE OG HAM

- vi glæder os til at se dig.

Kastetvej 48, 9000 Aalborg, tlf. 98 16 32 44





4. Holdet herrer serie 5

For Serie 5 har 2025 på mange måder været et markant år, især fordi vi har oplevet en stor og glædelig tilgang af nye spillere. I flere perioder har vi haft en imponerende trup størrelse på mellem 35 og 40 mand, hvilket både har skabt en stærk konkurrence om pladserne og givet os en følelse af, at holdet virkelig er på vej i den rigtige retning. Det giver os blod på tanden at mærke, hvor mange der har lyst til at være en del af vores fællesskab – et fællesskab hvor vi mener, at vi har ramt en rigtig fin balance mellem det sportslige fokus og det sociale sammenhold, som betyder så meget for os.

Blandt de mange nye ansigter kan vi især fremhæve en håndfuld sydafrikanske udvekslingsstuderende, der har bragt både god energi og højt humør med sig. De gæve gutter er faldet overraskende hurtigt ind på holdet, og de har ikke alene styrket stemningen i omklædningsrummet, men også bidraget godt på banen. Vi glæder os til at have dem med i turneringen fra det nye år, hvor deres tilgang forhåbentlig kan give os endnu et gear.

Socialt har sæsonen også været en succes. Det er blevet til flere solide fester, hvor der er blevet bowlet, beer-pong'et, hygget, fjollet – og ja, også brækket sig en smule, som det nu hører sig til, når stemningen er helt i top. Men selvom der er plads til grin og løssluppenhed, er det langt fra kun spas og ballade.

På den sportslige front har vi nemlig et klart mål for næste sæson: Vi vil rykke op i Serie 4. Oprykningen har lige akkurat glippet for os i de to seneste sæsoner, men med den nuværende trup, den stigende kvalitet og det stærke sammenhold føler vi, at det nu er vores tur. Vi går ind til den kommende sæson med fornyet tro på tingene og en ambition om endelig at tage det næste skridt.

Tusind tak for i år til alle spillere og trænere samt folk i og omkring klubben.

Henrik Malmberg, Niklas Miranda, Sebastian Nygaard

Old Boys 2025

40+ Sæsonen i korte træk



Sæson 2025 for Aalborg Freja +40 bød på både glæder og skuffelser, men også masser af sammenhold og gode oplevelser på og udenfor banen, herunder en tur til Flamsted Festival og en forrygende afslutningsfest.

I foråret stillede vi op i en pulje med fire hold, hvor vi efter en flot indsats endte på en solid 2. plads. **Holdet viste god gejst og sammenhold, og vi leverede flere stærke præstationer, heriblandt en forrygende sejr på i et 4-3 drama over KFUM på 2 scoringer i overtiden efter vi havde ført 2-0 ved pausen, som var med til at sikre den flotte placering.**

Efteråret blev desværre præget af mange skader og afbud, hvilket gjorde det svært at fortsætte de gode takter fra foråret. Det betød, at vi sluttede sæsonen på en 4. plads i puljen, trods masser af kampvilje og god moral på holdet. Vi fik nye tilgange til truppen, heriblandt den tidligere førsteholdstræner Casper "Bette" Nielsen, en stærk spiller både på og udenfor banen. Vi satser på at få flere af "de gamle" i gang i næste sæson.

Øverst fra venstre: Thorsten Stevnhoved, Thomas Bredgaard, Mogens Korsgaard, Morten Clausager Rasmussen, Peter Bahnsen, Thomas Sørensen, Thomas Lundsgaard.

Nederst fra venstre: Michael Glad, Jonas Møller, Dan Sørensen, Mads Filtenborg, Anders Stensgaard, Thomas Jensen

Sæsonen blev traditionen tro rundet af hjemme hos den altid gæstfrie Peter Bahnsen. Her var der som sædvanlig god stemning, lækker mad og kolde drikkevarer – en perfekt afslutning på endnu et år med Aalborg Freja +40. Dog manglede vores topscorer trubadur Jonas Møller til den traditionelle fællessang. Det bliver der rettet op på næste år.

En særlig anerkendelse gik til Mogens Korsgaard, som blev kåret til Årets spiller efter en imponerende og stabil sæson. Mogens har tidligere vundet Årets målmand-pokalen, men hans indsats i år har været helt i top, både på og udenfor banen. Specielt udenfor banen ved vi, at han har et travlt

program, men vi nyder alle godt af hans røverhistorier efter kampene over en kold øl. Mogens ankommer ofte i allersidste øjeblik til kampene, men det har holdet vænnet sig til og venter gerne på manden og hans reaktioner på strengen. Flere af modstanderen har spurgt efter en transfersum, men Mogens er dedikeret til Vestbyens stolthed. Og så ser vi bort fra et par langskud i løbet af sæsonen

Tak til alle spillere, trænere og støtter for en spændende sæson – vi glæder os allerede til nye oplevelser i 2026!

Bagerst fra venstre: Kelvin, Beni, Jesper, Allan H., Gamle-Morten, Nye-Morten.

Foran fra venstre: Bjørn, Allan F., Per, Jakob, Hoff. I boblen: årets spiller og ham der måtte nøjes med at foto-bombe billedet.

Ikke på foto: Jørn, Asaad, Cengiz, Simon, Høuen og Ole Bach.



Sæsonberetning fra 47+

Sæsonen i tal: 39 mål, 7 sejre, 1 uafgjort og 6 nederlag. Det rakte til en 4. plads i en række, der i år talte 8 hold.

I løbet af sæsonen har jeg brugt 17 spillere – hvoraf hele 11 har spillet over halvdelen af kampene. **Det vidner om en stabil og solid trup.** Tak til alle for jeres bidrag – de sportslige naturligvis, men i særdeleshed også de personlige. Hertil bemærkes, at bidrag er en forholdsvis bred kategori – ingen og intet nævnt er nogle gange det bedste.

Vi har i år fået hele fire nye spillere med, og det har været en stor glæde at byde Asaad, Cengiz, Kelvin og Nye-Morten velkommen i Freja. De har ikke kun deltaget i turneringskampe, men også været med til at holde liv i vores højt værdsatte – men desværre også mandskabsmæssigt udfordrede – lørdagstræninger. Det må siges at være en succes, at holdet har kunnet hente så meget kvalitet på udelukkende frie transfers.

Kelvin blev holdets topscorer, mens Allan H. blev kåret til årets spiller. Med sin utrættelige arbejdsmoral er han en ægte midtbanemotor og en nøglespiller for holdet.

Afslutningsvis skal der lyde en stor tommel op til alle, der har været med i år – gamle travere, nye ansigter, dem der har spillet én kamp, og dem der har været med hele vejen. Det fællesskab, vi har, er forbilledligt. Så i lyset af årets måske lidt blandede resultater på banen kan de sidste ord passende være:

Gode mennesker fås ikke på bestilling – men man kan altid kæmpe for at vinde næste kamp!

Tak for i år!
Bjørn

Sæson 2025 for 53+

En godkendt sæson, hvor vi sluttede på en fornuftig 2. plads efter AaB.

Sidste kamp mod AaB var også finalen, hvor vi kunne ha' taget pokalen, men tabte desværre kampen 3-0 – så titel og pokal gik fortjent til AaB.

Årets spiller på 53+ blev Per Kallesøe 🤘



Bagerst fra venstre: Allan Hejslet, Tom Høuen, Kenn Christensen.

Forrest fra venstre: Knud Tobiasen, Flemming Larsen, Bjørn Haagesen, Henrik Nielsen, Michael Mathiesen.

Husk **Onsdags-snegle....**

GuldBageren

ÅBENT ALLE UGENS DAGE

KASTETVEJ 115

Gardinkonsulenten

Per Høgsted

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

TULIP

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



Bagerst fra venstre: Henrik Bastholm, Jan Petersen, Jens Erik Hoff Kjeldsen, Henning Gade.

Forrest fra venstre: Hans Jørgen Stenz, Kaj Jørgensen, Jan Frederiksen.

Tak til Jørgen 34' for myndig afvikling af kampene.
Vh Jan Fryser Frederiksen

Frejas mest rutineret trup 69 +



Bagerst fra venstre: Tom Nielsen, Jørn Bach, Jørn Strandquist, Peter Gaede, Mogens Pedersen, Brian Melvyn Jensen.

Forrest fra venstre: Kaj Jørgensen, Jørn Christensen, Henning Gade.

64+

Sæsonen 2025 blev stort set en gentagelse af sæson 2024, med en placering midt i rækken. Sæsonen har været præget af en del afbud, på grund af skader, rejser m.v. Heldigvis har spillerne fra 69+ hjulpet i stort set alle kampe, ellers havde det ikke været muligt at stille hold. Tak for det. **En god slutspurt med 3 sejre og 1 uafgjort, redede sæsonen.** I de 4 kampe stillede vi i stærkeste opstilling, så vi kan godt. I mange af de øvrige kampe, havde vi et stærkt hold på papiret, **desværre spilles fodbold jo på græs** 😊 Årets 2 højdepunkter er 64+ turneringerne i Frederikshavn og Zebra stævnet på Chang. Turneringer som normalt kaster en finaleplacering og sejr af sig. Dog ikke i år. Der er tanker i gang om et nyt spilformat for 64+, på større bane og større mål som 59+, dog på lidt kortere bane og 6:6.

Freja afholdt en prøveturnering i oktober måned, med deltagelse af 4 hold. Her var stemningen overvejende positiv, for at afprøve denne model i sæson 2026.

Endnu en sæson hvor vi må konstatere, at det ikke blev til en topplacering men en bundplacering.

Det er blevet svære at vinde kampe, når der ikke

kommer nye kræfter til. Vi er stort set den samme trup som da turneringen startede i sin tid. Dog var Peter Nielsen i år en kærkommen fornyelse. Peter var kun med i få kampe, men til gengæld gav det et boost til holdet.

Nok tabte vi mange kampe men på en af turneringsdagene var det som om holdet var forvandlet. Vi slog alle topholdene og 1 uafgjort. Man kunne næsten få mistanke om Epo. Ud af 49 kampe vandt vi 16 og 11 uafgjorte.

Vi skal naturligvis ikke klynke. B52 vandt ikke en eneste kamp. Et godt eksempel på, at det er vigtigt bare at deltage.

Selvom det ikke blev til mange sejre i år, har der altid været en god stemning. Nok vil vi gerne vinde, men det kammeratlige samvær har højt prioritet.

AaB var i år vært for den fælles afslutning for de deltagende hold med pokaloverrækkelse og spisning. Chang 1 blev vinder af turneringen.

Fornyelse skal der til. Derfor er der i år blevet afprøvet flere turneringsformer. 4 mod 4 på fuld femmands bane og 5 mod 5 på fuld femmands bane. Desuden blev der afprøvet et forsøg med en turnering for 74+.

Under afslutningsmiddagen var der en vejledende tilkendegivelse fra klubberne om hvilken turneringsform man ønskede. Der var overvejende tilslutning til at ændre formatet til 5 mand på fuld femmands bane.

Næste sæson bliver spændende med en ny turneringsform og forhåbentlig en intakt spillertrup.

I samme forbindelse vil jeg oplyse, at jeg stopper som holdleder. **Tiden er inde til fornyelse** 😊

Tak for en god sæson og god vind næste år
Tom Nielsen
Manager



SPORT 24
SPORT DRESS
AALBORG CITY • 98 12 16 22



**Støt klubben,
hver gang du tanker**



OK

GULE ÆRTER

FREDAG 7. MARTS 2025 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. 230,-**

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

Kontonr. 9366 • 4570808384 - MobilePay 90906

!!Husk navn i beskedfeltet!!

Ærteudvalget:

Henrik Niller • 25 27 12 36 • hejn@rocketmail.com

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!





Kvindeafdeling 2025

Sæsonen 2025 blev en sæson med op- og nedture, vi var kommet ud af 2024 med en oprykning, en pokalkvartfinaleplads mod FCK, en nedrykning og næsten en oprykning, så der var noget at se frem til i 2025.

Foråret

Efter at der var blevet knoklet med vintertræning i januar, februar og diverse træningskampe, skulle 1. Kvinder nu spille om noget der galt, nemlig pokalkampen og videre deltagelse, mod de professionelle fra FCK, så afsted mod øen.

Frejas ungdomsafdeling havde fyldt en bus med unge Frejanere, der af samme årsag havde lagt deres træningslejr i nærheden af Vanløse, så opbakning var på plads, sammen med spillere fra 2. Kvindehold, forældre og officials fra Freja i spillerbussen. Vejret var perfekt 13 grader og høj solskin d. 8. marts.

Kampen ender 4-2 til FCK efter forlænget spilletid og hvor Freja havde kæmpet sig tilbage, efter havde været bagud 2-0 til 11 min. før tid.

Så med det resultat var man fortrøstningsfuld og tro på at de godt kunne spille med i slutspillet om oprykning når turneringen stater 1 måned senere.

Desværre blev de 2 første kampe tabt sammenlagt 12-1 og troen på egne evner og intern uro på og omkring holdet begyndte at komme til overfladen.

Man får talt lidt om tingene og de resterende kampe er man med i store dele af kampene, men mangler lige det sidste og noget held, så det bliver stolpe ud i stedet for stolpe ind og rykker ud med 2 point.

Vi blev desværre nødt til at skifte trænerteamet i sommerpausen.

2. holdet var rigtig klar til at komme i gang igen, efter de var rykket ud i efteråret og skulle starte i serie 1, målsætningen har helt klar en oprykning til Jyllandsserien igen

Alle deres træningskampe var mod Jyllandsseriehold og alle blev vundet

De var ikke til at stoppe og forsætte hvor de slap med træningskampene og så sig ikke tilbage. De sluttede som en suveræn vinder af rækken med maksimumpoint og en målscore på 31-0 og 24 P.

3. holdet havde fået ny træner og skulle vise at den der næsten oprykning ikke var en enlig svale og var også klar.



Desværre var der en del spillere som tog lang tid om at komme til træning og holdt en lang opstarts pause og nogle valgte at stoppe helt.

Men de kom i gang med træningskampene, selv om der blev lånt af 2. holdet og ringet til dem som stadig var i vinterhi, fik de spillet kampene.

I turneringen var de kommet i en svær pulje med Støvring og LKB, de slutter som 3'er i puljen med 14 point.

Vi startede foråret med 2 stk. 7 mandshold, de var i C1 og C3 rækkerne og Old Girls sluttede som 3'er med 16 og C3 holdet blev en flot nr. 1, ubesejret og med 28 point

Efteråret

Da vi går i gang med efteråret, består Kvindeafdelingen af 3 stk. 11 mandshold og 3 stk. 7 mandshold, så afdelingen består af 90-100 spillere, desuden er kommet et U19 pigehold som spiller i serie 2.

Vi havde fået nyt træner team omkring 1. holdet og var klar til at komme i gang igen

Man skulle lige i gang igen efter nedrykningen til C-Liga'en og finde sig selv, nye trænere, nye ideer og så de skulle lige spilles ind, det tog lidt tid, især da der er en kort opstart. Man kæmpede med det og var også uheldig i flere kampe, hvor man var foran og alligevel mistede point til sidst.

I pokalen vandt man 7-1 over Chang, for så at tabe til VB efter forlænget og straffespark som blev afviklet i tussmørke.

Sæsonen blev også præget af en del skader på vigtige pladser, så 'posen' skulle rystes, for at få kabalen til at gå på.

Halvvejs i efteråret var man oppe og puste

førerholdet fra Domkirkebyen Viborg i nakke, men gas gik lidt af ballonen og man sluttede på en 4. plads med 15 p. og får 3 p. med over til foråret.

Desværre skulle vi igen sige farvel og mange tak til en træner, men der er i skrivende stund allerede fundet en

Nu troede man så at 2. holdet vil trække vejret lidt og finde sig selv i Jyllandsserien, men nej, de kom som 'skidt ud af en af kanin' og forsatte deres takter fra foråret og lagt sig i front, selvom man løb ind i 2 langvarige knæskader, dog a point med Brønderslev, så der var lagt op til parløb imellem disse 2 hold, men holdet mistede lidt pusten mod slutning af sæsonen og sluttede på en 4. plads i tæt pulje med 24 p.

Vi må også her sige farvel og mange tak til træneren, også her er der allerede fundet en ny træner

Med 3. holdet gik det ikke så godt, igen var der nogle der holdt lang sommerferie og andre af de bærende kræfter fra forår, skulle ud og rejse efter endt studier.

Så vi besluttede os for at, prøver at komme igen næsten sæsonen med hjælp fra U19 pigerne og 7 mandsholdet, det lykkedes ikke helt og rykker ud som 2. sidst med 3 p.

Her i efteråret kom der et nyt 7 mandshold til, så der er et i alle 3 rækker

Old Girls holdet slutter som nr. 5 i deres pulje, med 10 P., i et efterår hvor de rendte ind mange skader på bærer spillere

C2 holdet som var oprykker fra C3 rækken ender på flot 2. plads med 15. P.

C3 holdet som var et hold bestående af gamle Frejanere og helt nye spiller som ikke har spillet klubfodbold før.

De slutter 2. sidst med 6 P

Der skal lyde en stor tak til spillerne for alle 6 hold i 2025

Desuden skal der også lyde en stor tak til Ole og Steffen for hjælpen med at få baner, bolde, tøj og materialer til at gå op i en større enhed

En stor tak skal der også lyde til Claus, Kim J, Kim B, Karlsen, Rasmus, Sebastian, Mads, Finn, Tøffe (Rikke), Benjamin, Oliver, Søren Als, Batsberg, Trine, Cecilia, Cajsja og Mariah

Der skal også være en tak til Gustav, for hjælpen med diverse opslag til DBU og SoMe

Jeg håber vi ses i 2026

Med denne søvndyssende monolog, vil jeg sige tak for lån af formandsposten i Kvindeafdelingen og overlade den til min efterfølger Maren Hansen, jeg ved den kommer i gode hænder

Tak for nu og på gensyn på terrassen i 2026
Knudsen

C-liga Kvinder

Efteråret 2025 – Årsberetning for Aalborg Freja C-liga Kvindesenior

Efteråret 2025 har været kendetegnet ved stor udvikling, stærk moral og en tydelig styrkelse af holdets kultur. Sæsonen begyndte under udfordrende forudsætninger. Holdet var netop rykket ned fra B-ligaen til C-ligaen med blot to point, og det var derfor en trup præget af skuffelse og lav selvtillid, der gik ind til efteråret. Netop derfor er den udvikling, der fulgte, endnu mere bemærkelsesværdig.

En kort opstart og en stærk begyndelse

Efter en kort opstart oven på sommerferien fandt spillerne hurtigt rytmen. Den første kamp mod Brabrand IF endte 1-1 og blev startskuddet til et

efterår præget af tætte opgør, høj moral og stærke perioder i spillet. Det blev samtidig begyndelsen på at genopbygge troen på egne evner.

Resultater, målscore og placering

I alt spillede vi 12 kampe i efteråret med 3 sejre, 3 nederlag og 6 uafgjorte, hvilket gav en fjerdeplads ud af syv hold. Det er et udtryk for stabilitet, solidt bundniveau og evnen til at konkurrere mod alle i rækken, især med tanke på holdets mentale udgangspunkt ved sæsonstart.

Målscoren på cirka 14-15 fortæller samme historie. Vi er svære at score imod, mens vi offensivt mangler den sidste skarphed. Med blot et par flere afgørende scoringer kunne flere af de uafgjorte kampe være blevet til sejre. Potentialet er stort, og næste skridt ligger lige foran os.

En hjemmebane uden nederlag

Hjemmebanen har været et af efterårets største aktiver. Vi har ikke tabt én eneste hjemmekamp, og det skyldes i høj grad den flotte støtte fra tilskuerne. Publikums energi har løftet holdet i pressede perioder og givet ekstra kræfter i kampenes slutfaser.

Sejrene mod Dalum/Næsby

Et af efterårets klare højdepunkter var, at Dalum/Næsby blev det eneste hold, vi besejrede både ude og hjemme. Det viste vores evne til at bygge videre på gode præstationer og stå stærkt i kampbilledet mod et velorganiseret mandskab.

Pokalturneringen

I DBU Kvindepokalen leverede holdet også stærke præstationer. En overbevisende 1-8 sejr mod Aalborg Chang sendte os sikkert videre til anden runde, hvor

Vejgaard BK ventede. Her dominerede vi kampen og skabte et overvældende antal chancer, men måtte efter 1-1 se os slået 6-5 i en straffesparks-konkurrence, hvor marginalerne ikke var med os. Det var en kamp, der viste vores offensive potentiale og evnen til at skabe store muligheder mod enhver modstander.

At måle sig med topholdene

Efteråret bød også på møder med flere af rækens stærkeste hold. Mod Viborg FF var vi tæt på en stor sejr, før de udlignede sent i kampen. Mod Silkeborg IF Q måtte vi se os slået, men kampen gav vigtig læring og understregede, hvor små marginalerne er i toppen af rækken.

Kampene mod RandersQ står som nogle af de tydeligste eksempler på vores evne til at matche højt niveau. Hjemme vandt vi 2-0 i en disciplineret og taktisk moden præstation. Ude kom vi stærkt tilbage efter tidligt at være bagud og var sekunder fra en fortjent sejr, før Randers udlignede seks minutter inde i overtiden til 2-2. Begge kampe viste, at holdet kan dominere spillet i lange perioder og stå stærkt i pressede situationer.

En trup i tydelig udvikling

Efteråret har især været præget af mental og kollektiv fremgang. Spillerne har arbejdet hårdt, løftet hinanden og genfundet selvtilliden. Relationerne i truppen er blevet stærkere, strukturen tydeligere og spillet mere modent. Holdet har lagt nedrykningen bag sig og er på vej i den rigtige retning.

En personlig afsked

Efteråret blev min sidste periode som cheftrener, da familiemæssige årsager betyder, at jeg må trække mig fra posten. Selvom tiden blev kortere end planlagt, har jeg været utrolig glad for min tid i Aalborg Freja. Spillergruppen, trænerteamet, ledelsen og alle omkring klubben har taget imod mig med varme, engagement og professionalisme. Jeg tager mange gode oplevelser med mig videre.



Tak for efteråret

Til alle frivillige, ledere, trænere, spillere og tilskuerere: tak for jeres støtte og opbakning gennem hele efteråret. Det har været en fornøjelse og et privilegium at stå i spidsen for dette hold, og jeg vil fortsat følge holdet på afstand med stor interesse og stolthed.



Med venlig hilsen

Rasmus Grejsen Lyng

Cheftræner, Aalborg Freja C-liga Kvindesenior

Efteråret 2025

Serie 1, Kvinder



JYLLANDSSERIEN 2025

Et rigtig godt år for 2.holdet er slut. I indfrie både egne og omgivelsernes forventninger om hurtig tilbagevendende til Jyllandsserien i foråret. Max point og sikker oprykning....det gøres ikke bedre. Efterårssæsonen, med den korte opstart og et højere niveau, var nu opgaven der skulle løses. Og det blev gjort med bravour. I var 9 kampe og 21 point henne, inden det første nederlag kom.... det beskrives lettest med et enkelt ord....KLASSE. Der sneg sig så lidt metal-træthed ind i de sidste kampe, det er forståeligt men piller ikke ved jeres flotte præstation i 2025. Holdet sluttede på en 4. plads i JS. Der var rigtig mange fine ting fra jer spillere i løbet af året, dog vidner først og fremmest følgende om hvor i står som hold i dag....21 runder i streg uden nederlag, 18 sejre og 3 uafgjorte,

og at vi spiller en direkte kamp om 1.pladsen i Jyllandsseriens 3.sidste runde.

Læg dertil en socialt stærk sammentømret enhed, som bare gerne vil hinanden, og gør holdet til et rigtig godt sted at være. I efteråret 2024 rykkede vi ned....men Fugl Phønix rejser sig altid af asken....

Til sidst vil jeg ønske det bedste for jer alle på banen, men først og fremmest vil jeg ønske en fremtid for jer alle, der er fyldt med glæde, fremgang og gode oplevelser. Og HUSK nu.....masser af brun sovs...

Tak for tiden....det var sgu sjovt

Finn

Et år der har været præget med optur og nedture. En kæmpe optur da vi overlevede i S1 i forårssæsonen, med flot spil og store sejre, samt et højt humør hele vejen igennem og ikke mindst en fantastisk velkomst til det nye trænersteam. En sæson med en fortjent tredjeplads med 14 point, kun slået af Støvring (Kvindeserie Vest oprykkerne fra denne sæson) og Gistrup (oprykkere fra denne sæson til Jyllandsserien) var det et tilfreds trænersteam og spillertrup der gik på velfortjent sommerferie.

På den anden side har der også været nedture. Den helt store er selvfølgelig nedrykning til S2 her i efterårssæsonen, hvor vi desværre må se og slået af nogle rigtige stærke modstandere, der gjorde det tæt i toppen af vores pulje.

Vi kan dog prale med at gennem både opture og nedture har der været en enormt stærk positiv energi og gåpåmod på holdet, selv i denne sæson med nederlagene har der været i snit 8-10 til hver træning og aflysninger har der næsten ikke været nogle af.

Det er derfor et trænersteam, som ser frem mod den nye sæson. vi ser frem mod et nyt eventyr med spillerne, denne gang i S2 hvor vi, vil forsøge at blive ved med at udvikle vores spil og forhåbentlig vende retur til S1 indenfor den nærmeste fremtid

Benjamin

Old Girls

Kvinder C1

Sæsonen 2025 er slut, og vi endte sæsonen på en 5. plads med 10 point. Det var et meget svært efterår med rigtig mange afbud, hvilket gjorde det svært at samle hold. Heldigvis var de øvrige damehold i klubben flinke til at hjælpe, så vi kom afsted til alle kampe. Trods de svære betingelser viste holdet en god fight, og det blev også til mange gode kampe. Vi sluttede sæsonen med en hyggelig afslutning med mad, drinks og spil. I 2026 kan vi godt bruge lidt flere spillere i truppen, så hold dig ikke tilbage, hvis du gerne vil tilbage på fodboldbanen

Tak for sæsonen til hele holdet og tak for hjælpen til de øvrige hold.

7 mands

C2

Sæsonberetning 2025 – Et år med sejre og stærkt sammenhold

2025 har været et rigtig fint år for Aalborg Frejas 7-mands damer! Det har også været et år, hvor vi har budt velkommen til to nye ansigter på trænerposten, men kendte ansigter på holdet. Cille og Trine takkede nemlig ja til at overtage posten, efter garvede kræfter takkede af.

I forårssæsonen spillede vi i C3-rækken, hvor vi leverede en suveræn præstation. Holdet gik ubesejret gennem hele puljen og sikrede sig en overbevisende førsteplads med en målscore på 73-5. En imponerende indsats, hvor både offensiven og defensiven fungerede til perfektion. Det betød også en kvalifikation til regionsmesterskabet, som



holdet desværre måtte melde afbud til, da vi ikke kunne stille hold.

Den flotte præstation betød tilmelding til C2-rækken i efteråret. Her ventede lidt hårdere modstand, og samtidig blev truppen en smule mindre, hvilket betød, at vi flere gange måtte hente hjælp hos de øvrige dameseniorhold i klubben. Det blev dog løst på bedste vis – de indlånte spillere kom ind med fantastisk engagement, kampgejst og holdånd, og sammen formåede vi at holde niveauet højt hele vejen igennem sæsonen. Resultatet blev en flot 2. plads i C2 – et bevis på at sammenhold, vilje og fælles indsats kan løfte os langt.

Vi vil gerne sige en stor tak til alle spillere og trænere, der har bidraget til en utrolig sæson. Vi glæder os allerede til at komme på græs igen til foråret og bygge videre på den fantastiske fremgang, vi har opnået i 2025. Tak for et år fyldt med sjove øjeblikke, stærkt sammenhold og masser af spilleglæde. Vi ser frem til at fortsætte succesen i 2026!

Vi afslutter denne sæson med en følelse af stolthed over, hvad vi har opnået som hold. Vi har bevist, at når vi arbejder sammen, er vi stærkere, end når vi står alene. Det bliver spændende at fortsætte vores rejse i den kommende sæson!

På vegne af Aalborg Frejas 7-mands damer

Trænerteamet og spillerne.



7 mands

C3

Vi har måske ikke haft flest sejre denne sæson, men vi har noget, der betyder endnu mere: et hold fyldt med vilje, udvikling og fællesskab.

Alma Weis Jorgensen, Amanda Maribo, Anna Rydahl, Anne Mortensen, Cajsa Kalstrup, Caroline Bjergstrøm Karlsen, Caroline Guldhammer, Christina Betzer Bonde, Frederikke Storgaard, Freya Helene Jørgensen, Frida Sand, Laura Therkildsen, Line Lykke Nielsen, Lise A. Skyttegaard, Mariah Ibsen, Mathilde Nørgaard Larsen, Mille Stokholm Carlsund og Signe Ramsdahl – sammen har vi kæmpet, lært og løftet hinanden.

Selvom resultaterne ikke altid gik vores vej, blev vi ved med at møde op og give alt, hvad vi havde. Vi har været i stabil udvikling, vi har trænet hele vinteren, og vi bygger noget stærkt op – skridt for skridt.

Vi er et hold, der ikke giver op. Et hold med hjerte.

Og næste sæson kommer vi endnu stærkere tilbage.



@U17AALBORGFREJA
Vi er kommet på de sociale medier

ARSA
skilte

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

arsa skilte.dk 98 13 40 25
Hattemagervej 24 • 9000 Aalborg • Fax. 98 13 51 60

BRUNØ STÅL ApS

HVIDEVARE
cjservice
98 18 21 00

N
Nadías Sandwich

TARTELETTEN

**Fredag 6. februar, 2026
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...som spillere, frivillige eller andet...

Så...Frejatøser – afsted til 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
• Spisning • 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: Fadøl, Gajol, vodka, gin,
rom samt rød- og hvidvin.

Tilmelding:

Gælder først ved indbetaling.
Navn og fødselsår på betalingen.
Tilmeldingsfrist:
Tirsdag 27. jan. 2026

Betaling:

Bankoverførsel:
9286 - 4583579503
- eller MobilePay:
75 20 01

Spørgsmål kan rettes til:

Magda 22 92 20 27
Beth 27 15 01 02

Tarteletten 2025

Vi havde nok håbet på fulde huse, da det jo var
jubilæumsår nr. 10. Men vi var utrolig glade for dem
der kom, og festede med os.

Mens vi nød vores "velkomstdrink" gik den,
efterhånden legendariske konkurrence "Årets
Puttehøne" i gang. Der blev gået til opgaven med
stor seriøsitet, i såvel flade-, som i højhælede sko.

Puttehønen blev i år vundet af Kathrine Bjørn

Stort tillykke til Bjørn. Husk det forpligter at man
møde op igen året efter og medbringer Puttehønen,
blev overrakt af Lone Broe og Charlot.

Årets Puttehøne, gennem tiden 😊

2015: Maibritt Lund

2016: Lise Buur

2017: Py

2018: Sara Villumsen

2019: Mette Sund Frandsen

2020: Beth

2021: CoronaRuth

2022: Beth

2023: Lone (Alko)

2024: Py

2025: Kathrine Bjørn





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, denne gang af formanden, indeholdende en status på dagens Freja, Sportsligt, ACC og andre klubarrangementer.

Så skulle suppen og tarteletterne fortæres. Det var helt sikkert det tidspunkt under festen, hvor der var mest ro i salen. Da 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. En Banko Master Py i hopla, som 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 is som sidegevinster.

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 flotte sponserede præmier.

Aftenens selvstændige spil, var der en flot **1. Præmien** – et 8 ugers træningsforløb hos Thimms Funktionel Træningscenter.

Bente Katberg – vandt, stort tillykke med det.

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 et 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 6. februar 2026

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

Kæmpestor tak til flg. for bidrag til Bankospil:

Thimms Funktionel Træning, NIRAS, Casa Latina, Nopa Nordic, Envidan, Carlsberg, Buddha, Vestbyens bager, Nordjysk kaffe, Sæby Fisk, Pigen

& Trompeten, Ulla T, Nrs. Apotek, Helle Kragelund, Koch

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 smukke unge mænd i køkkenet/barpersonale:

Henriksen, Finn Smiler, Rene Stutse, Knud Tobiasen, Basten, Steven, Niels Kjærgaard, Henning og Peter S.

Det var service på et meget højt plan. Stor ros til jer for at klubhuset skinner når vi går hjem

Beth



Aalborg City Cup – Vi bygger videre på succesen



314 hold, 954 kampe, 20 baner, næsten 1500 frivillige, der var i den grad tryk på Freja parken under året City Cup

Freja parken var igen proppet til det yderste, da næsten 5000 unge mennesker kom for at spille fodbold på vores fantastiske anlæg. Der blev spillet fodbold torsdag og fredag fra 8.00 til 20.00 og lørdag fra 8.00 til 18.40. Dette satte selvfølgelig os vores anlæg under pres. Der skulle findes små 200 dommere, frivillige til eventområdet, boderne, cafeteriet, infocenter, shoppen, bemanning af skolerne, oprydning på pladsen og ikke mindst til at servere morgen og aftensmad til alle deltagere, men endnu engang viser Freja bare at de har verdens bedste frivillige. Alle vagter var besat, alle mødte op til deres vagt med et kæmpe smil, alle kom på Freja for at give de mange unge mennesker en fantastisk oplevelse, alle løftede i flok og var med til at Aalborg City Cup 2025 blev en kæmpe succes.

Onsdag over middag begyndte de første 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 første hold ankom torsdag morgen kl. 07.00

Torsdag stod de første unge mennesker i kø ved Freja Hallen for at få udleveret morgenmaden inden de først af i alt 954 kampe startede kl. 8.00. Som noget nyt havde vi i år arrangeret en Mini Aalborg City Cup, hvor vi havde inviteret U6 og U7 spillere fra lokaler klubber til at spille med og mærke den fantastiske stemning der på anlægget i de 3 dage. De fik alle en medalje og en lille goodiebag efter deres kampe var færdigspillet.

Torsdag åbnede vores eventområde os, her var der var sat forskellige aktiviteter op, hvor de unge mennesker kunne få tiden til at gå mellem kampene, der var fodtennis, oppustelig fodboldbane, pannabaner, teqball borde, fodbolddart, subsoccer samt et område med sække stole og launch møbler hvor der kunne slappes af. Torsdag og fredag var DBU på plads med deres Esport område og under hele stævnet var Tuborg squash til stede med deres event set up og havde igen i år havde sponsoreret en kasse sodavand til de 74 puljevindere.

Med afviklingen af 325 kampe er fredagen også den dag, hvor der bliver spillet flest kampe på de i alt 20 baner, som vi bruger til dette års City Cup. Første kamp spilles kl. 08.00 og sidste kamp er 19.20. fredag lørdag havde vi heldigvis godt vejr, og det gør altså bare noget ved stemningen disse

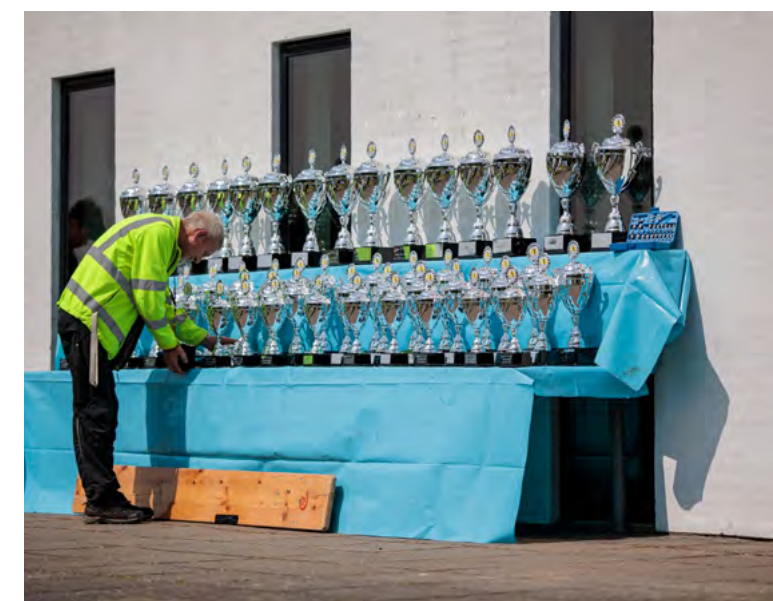
dage, når der er højt musik fra de mange soundbokse og masser af liv på det før omtalte eventområde. Der er i alt brugt 197 dommere fordelt på alle 3 dage, hvor 104 af dem, alle er frivillige i Freja. Ved middagstid var de første puljer færdig spillet og de første knockout kampe kunne begynde. Efter sidste kamp fredag var der diskotek i Frejahallen, som endnu engang var en kæmpe succes med over 1000 deltagere.

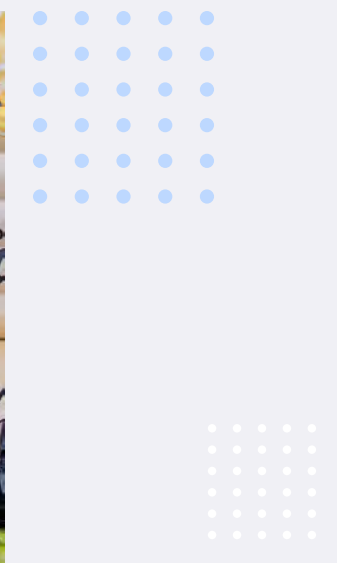
Lørdag stod i finalernes tegn, hvor der skulle uddeles ikke mindre end 68 pokaler i de i alt 15 forskellige rækker til dette års City Cup. De første finaler startede i U15 rækken kl. 14.55 mellem BK Vedum mod FK Vidar hvor FK Vidar vandt 3-0. Som de 2 foregående dage forløb kampene uden den helt store 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.

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 5000 unge 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 at se jer alle igen på Freja til City Cup i 2026

Med venlig hilsen
Turneringsansvarlig
Kristian Lyng Thingbak







Årsskrift fra ungdomsformand Pige

2025 har været et år for ungdomsafdelingen Piger, hvor pigerne for alvor har vist sig som gode holdkammerater og dygtige fodboldspillere – ja, som sande Frejanere.

Fodboldmæssigt har året budt på både op- og nedture. Vi har været presset på antallet af spillere i flere årgange, og det har krævet meget af pigerne. Flere har spillet på to årgange for at sikre, at kampene kunne gennemføres, og der har både været 9- og 11-mandskampe. Det tager på kræfterne, og i enkelte kampe har man kunnet se, at pigerne ellers havde niveauet, men simpelthen løb tør for energi. Alligevel kæmper de videre, og de udvikler sig sammen – både spillemæssigt og i det stærke fællesskab, de har skabt. Der har heldigvis også været store succesoplevelser, hvor pigerne har løftet opgaven og leveret eminent fodbold. Det varmer både trænerne og formandens hjerter at se, hvordan de trods udfordringer og nederlag rejser sig igen og formår at spille flot fodbold. Det gør os utrolig stolte.

Over sommeren skete der noget helt særligt. En af vores ungdomsspillere tog på eget initiativ teten og samlede et nyt hold – vores U19-hold. Det viser en imponerende dedikation og vilje, både til fodbolden, til hinanden og til klubben. Jeg glæder mig over, at dette er blevet muligt, for det styrker overgangen fra ungdom til senior og øger chancen for, at vi fastholder vores spillere.

Afslutningsvis vil jeg give en kæmpe cadeau til vores trænere. De gør et fantastisk stykke arbejde og formår at omfavne pigerne, så de føler sig som en vigtig del af noget større.

Tusind tak for jeres indsats.

Hip hop – Freja i top. Over and out.

Årsskrift for U19

Sommeren 25 oprettede vi på stor opfordring fra en af vores helt unge senior spillere et U19

hold, en ting som skulle vise sig at være en god ide. For ryterne løb hurtigt og med stor tilgang udefra stod vi med en liste på +25 spillere. Træningen startede og det var ikke kun på listen der stod mange navne, de mødte også op på træningsbanen. Vi brugte de første par uger på at prøve at spille holdet sammen og forberede dem på den nye udfordring, nemlig at de skulle spille serie 2 bold, noget ikke mange af dem havde prøvet før. Men pigerne gik til opgaven med smil og stor iver, og hvad vi ikke havde i fysikken gjorde vi op med i hurtige ben og hurtigere boldføring. Pigerne beviste over alt forventning at de helt klart kunne være med i serie 2 og legede i momenter også med når det gik oprykning til serie 1. Nu går vi på en velfortjent vinterpause og vi glæder os til næste sæson hvor relationerne og spillet kun kan blive endnu bedre, og hvor de ældste kan blive introduceret til seniorafdeling på en god måde, så U19 kan fasttømre sig som det vigtige bindeled mellem ungdoms- og seniorbold. Alt i alt en fantastisk første sæson for vores U19 piger!



U19



U17

Årsskrift for U17

Har været en fornøjelse at se den store spillemæssige udvikling pigerne i årgang 2010 har taget i 2025. Dette har kun kunnet lade sig gøre fordi de har haft viljen og gejsten til at lære og til at blive bedre. Det er ofte "kedelige" gentagelser der skal til når man skal udvikle og forbedre sig. Det kræver disciplin og vilje, og det har de i den grad vist både i foråret som U15, og her i efteråret som U17.

Det er udefra set en fornøjelse at se, hvordan de nu bl.a. har lært bandespil, overlap, modløb, dybdeløb og ikke mindst halvlæggende vristspark til perfektion..... Træneren er stolt. Ligeledes er der det

seneste år blevet arbejdet meget med kommunikation og positionering, så man altid har mindst to afleveringsmuligheder.

Men en ting er de store spillemæssige forbedringer de har præsteret i 2025. Det jeg er aller mest stolt af som træner, er deres humør og måde at være på overfor hinanden. De er en stærk gruppe af piger, der hjælper hinanden på og udenfor banen. Er der en der er ked af det, så står der altid 2-3 stykker med det samme for at lytte. Når humøret er helt i top, er de fantastiske til at lave sjov med hinanden på den helt rigtige og kærlige måde, og ikke mindst med respekt for hinanden.

Da vi her i efteråret var et par spillere nede pga en for smal trup, der trådte spillerne selv i karakter og fandt en håndfuld nye spillere blandt veninderne. Herfra har de 3 af spillerne på rekordtid etableret sig, og har været med til at løfte hele holdet. Aalborg Freja kan kun være stolt af disse piger.

Tak til alle jer forældre, der støtter op ved kampe, sørger for vi aldrig mangler biler til udekampe, Kristian og Anders, der vikarierer som trænere i ny og næ og ikke mindst Berit, der laver et kæmpe arbejde for at holde det hele struktureret.

Åbningstider alle dage 8 til 21

Bageren åbner hver dag kl. 7.30



Slagteren Hasseris





U14-U15

Årsskrift for U15

Et år fyldt med udvikling, fællesskab og fodboldglæde. 2025 har været et år, hvor U15-pigerne virkelig har vist, hvad det vil sige at være en del af et stærkt fællesskab. Både forårs- og efterårssæsonen har været præget af grin, sammenhold, masser af læring og en flot udvikling. Pigerne har taget store skridt fremad både som spillere og som et hold.

Forårssæsonen startede med højt humør og masser af energi. Pigerne mødte op til træning med lyst til at lære, og det kunne tydeligt mærkes. Træningerne var fyldt med tempo, små konkurrencer og masser af grin. Kampene bød på både tætte opgør og store oplevelser. Holdet spillede alt fra jævnbrydige 1-1 kampe til flotte sejre og målrige dramaer. Uanset hvordan kampen endte, så stod pigerne sammen og viste en stærk vilje til at kæmpe videre. I omklædningen blev der hygget og snakket, og nye spillere blev hurtigt en del af fællesskabet. Foråret viste, hvor meget pigerne rykkede sig teknisk, taktisk og socialt. Efter sommerferien overtog et nyt træner-team, som straks kunne mærke, at pigerne kom tilbage med fornyet energi. Det kunne mærkes fra første træning

og første kamp. Der blev spillet nogle flotte opgør, og særligt kampene med seks mål fremad var store højdepunkter. Spilleglæden strålede igennem. Der var også kampe, hvor modstanderne pressede hårdt. Men selv når tingene blev svære, viste pigerne deres stærke fællesskab. De løftede hinanden, holdt humøret højt og sluttede altid af med at støtte hinanden. Stemningen i omklædningen var lige så vigtig som præstationen på banen. Efteråret var fyldt med sammenhold. Der blev grinet før og efter træning, skabt små ritualer og nye spillere blev taget godt imod. Holdet er vokset både sportsligt og socialt. På tværs af hele året har pigerne udviklet sig til et trygt, energifyldt og velfungerende hold. De kommunikerer bedre, tør mere med bolden og viser stor respekt for hinanden, både i medgang og modgang. Træner-teamet er stolte af den rejse som holdet, en helhed har været igennem. Det har været et år med masser af glæde, sammenhold, læring og gode oplevelser. Og hvis denne sæson viser noget om fremtiden, så er der meget at glæde sig til i tiden der kommer.

Hip Hop, Freja i top! 🎉🎉🎉

Sammenhold og udvikling for U12-pigerne

2025 har været et rigtig godt år for de 15 spillere, der er tilknyttet holdet. Fokus har været på altid at have højt humør, møde op til træning med god energi og have ja-hatten på. Pigerne har gennem hele året været gode til at møde op, give den fuld gas både til træning og kampe – og der er vokset et meget stærkt sammenhold frem på holdet.

En af de udfordringer, vi tog fat på i starten af året, var, at vi syntes, pigerne manglede lidt fysik i kampene. Derfor allierede vi os med AK Jyden Brydeklub, og under en overnatning i klubben tog vi over til AK Jyden, hvor vi fik en rigtig god træningssession. Her lærte vi at bruge kroppen mere aktivt – og det gav faktisk pote!

Derudover har vi deltaget i flere forskellige turneringer og stævner, hvor fokus hele tiden har været at blive mere boldsikre og turde spille bolden rundt. Pigerne er i løbet af året blevet markant mere trygge på bolden, og det er en fornøjelse at se. Vi skal også lige nævne vores sejr ved Sejs Cup, som på alle måder var et af årets højdepunkter!

Vi vil gerne sige en stor tak til alle pigerne og deres forældre – tak for altid at stille op og yde en ekstra indsats, så det bliver endnu sjovere at spille fodbold i Aalborg Freja.

Vi ser frem til 2026 med fortsat udvikling, godt humør og masser af fodboldglæde. Og kender du nogle U12-piger, så send dem endelig vores vej!

Michael Larsen og Thomas Willer



U12-U13

Aalborg Frejas U10 & U11-piger – piger med stor lyst til fodbold

Det har været en sæson fyldt med smil, udvikling og masser af fodboldglæde for Aalborg Frejas U10 og U11-piger. Årgangen består af 1 U10-spiller og 17 U11-spillere, og det har været fedt at opleve, hvordan gruppen er blevet fastholdt og suppleret, den fortsat står stærkt. Pigerne kommer fra seks forskellige skoler, men er alligevel én samlet flok.

Sæsonens Højdepunkter

Efteråret startede på fornem vis, da pigerne leverede en ubesejret topmodel-cup og vandt de tre første turneringskampe, hvilket førte til A-kampe efter opdeling. Her blev pigerne udfordret på deres færdigheder, men viste stadig højt humør og stor kampånd – præcis den energi, som kendetegner årgangen.

Et af de største skridt denne sæson var skiftet fra 5-mands til 8-mands fodbold efter sommerferien. Det blev modtaget med stor begejstring – ikke

kun fordi banen blev større, men fordi pigerne nu kan spille på samme hold til turneringer, hvilket har styrket sammenholdet og spilleglæden endnu mere.

Sæsonen har budt på både sjove træninger, turneringer og udfordringer. Der er blevet øvet finter, pasninger og spilforståelse og pigerne udvikler sig hele tiden.

Fællesskab og Frivillighed – Holdets Rygrad

En stor del af succesen skyldes det stærke træner-team og de mange frivillige kræfter omkring holdet.

Holdet ledes af fem engagerede trænere, som hver bidrager med noget særligt:

- **Anders, Mads og Bjørn** står primært for træningerne på banen og sørger for, at pigerne udvikler sig fagligt og oplever glæden ved at lære nye ting.

- **Karen** er holdets organisatoriske omdrejningspunkt og sikrer struktur, planlægning og koordinering – alt det, der får hverdagen til at glide.

- **Rikke** bidrager som hjælpertræner og løfter især den sociale del, så der skabes trivsel, trykthed og sammenhold på tværs af årgangen.

Pigerne er ikke kun gode på banen – de er nogle

utroligt søde piger, som er **gode venner på kryds og tværs**, og som altid tager godt imod hinanden. Det sociale er en enorm styrke for årgangen og mærkes tydeligt både til træning og til kampe. Vi vil blive ved med at bygge på og have fokus på spilforståelse og det gode humør.

Vi oplever en meget positiv forældreflok, som bakker op og hepper på holdet.

Sæsonafslutning og Tak til Sponsorer

Sæsonen blev rundet af med en stor succesfuld overnatning i klubhuset, hvor pigerne hyggede, legede og fejrede årets indsats. Til slut blev uddelt træningsdragter og spillersæt, som det var lykkedes at få finansieret gennem vores fantastiske sponsorer: **Huusly, Kinnerup Autokommission, Norden Advokater og Teknidan**. Deres støtte har gjort det muligt at give pigerne en ekstra glæde og mærkbar anerkendelse for deres engagement og indsats hele året.

Tak og Vi Ses i Den Næste Sæson

Alt i alt har det været en sæson fyldt med gode oplevelser, masser af fodboldglæde og stærke relationer. Pigerne har vist mod, udviklet sig og – vigtigst af alt – haft det sjovt sammen.

Vi glæder os til indendørs-sæsonen og til næste sæson, samt til nye udfordringer, endnu flere kampe og sociale aktiviteter.

U19 Drenge – En nyopstartet årgang i fart og fremgang

Efterårssæsonen 2025 har været noget helt særligt for U19-drengene i Aalborg Freja. Efter et par år uden et fast hold på årgangen fik vi endelig samlet et nyt kuld – og sikke en start! Over 50 forskellige spillere har i løbet af sæsonen trukket i den hvide trøje i løbet af efteråret, og selvom det i begyndelsen krævede lidt tid at finde fælles rytme og struktur, har udviklingen været tydelig uge for uge.

Et hold i konstant udvikling

Når man samler så mange nye spillere, tager det tid at lære hinanden at kende – både på og uden for banen. Men det, der begyndte som en flok individualister, er i dag blevet et hold med tydelig identitet, god energi og masser af vilje. Hen over sæsonen har vi arbejdet med at blive mere struktureret, turde spille gennem kæderne og tage ansvar for hinandens præstationer.

Det har været fedt at se, hvordan spillerne selv har grebet udfordringerne. Træningsindsatsen er steget markant, og kampene har vist, at der både er teknisk kvalitet og stærk holdånd i truppen. Der er blevet scoret mange mål – men vigtigst af alt har drengene vist, at de tør spille fodbold med Freja-mannér

Bredden har været en styrke

Med både A- og B-hold i U19-rækken også en håndfuld spillere, der også har prøvet kræfter på Serie 5, har mange fået mulighed for spilletid. Det har givet muligheden for at spille kampe for alle uagtet niveauet. Og uanset niveauet har alle haft en rolle at spille – og det har været med til at styrke sammenholdet.

Vi har oplevet, at spillerne bakker hinanden op på tværs af holdene, og at de ser sig selv som én samlet årgang frem for tre separate hold. Det har skabt et miljø, hvor man tør tage chancer, støtte hinanden, og hvor grin og gejst fylder lige så meget som taktik og resultater.

Fællesskabet uden for banen

En vigtig del af sæsonen har også været alt det, der sker uden for banen. Der har været mange gode timer sammen – både til træning, kampe og i omklædningsrummet. Det mærkes tydeligt, at årgangen er ved at danne sit eget fællesskab, hvor nye spillere hurtigt bliver en del af gruppen.

Klar til næste skridt

Selvom vi er stolte af udviklingen, ved vi også, at der stadig er områder, vi kan bygge videre på. Vi skal blive endnu mere stabile i vores præstationer og have endnu bedre fremmøde, så vi kan holde niveauet højt hele forårssæsonen. Men med den indsats og indstilling, som spillerne har vist i efteråret 2025, er der ingen tvivl om, at vi er på rette vej.

En stor tak fra træner-teamet

Til alle jer spillere – tak for jeres energi, gåpåmod og lyst til at udvikle jer. I har vist, at Aalborg Freja U19 igen er et sted, hvor der er plads til både ambition, fællesskab og fodboldglæde. Vi glæder os allerede til næste sæson og til at bygge videre på alt det gode, I har skabt i år.

Venlig hilsen

**Træner-teamet for Aalborg Freja U19-drenge
Frederik, Kristian, Stephen, Nuur & Kasper**

U10–U11



U12/U13 –

årgangen vokser og vokser sammen.



I skrivende stund er vi hele 43 spillere og et træner-team på fire voksne. I løbet af året er der kommet flere nye spillere, som holdet har taget rigtig godt imod. Sammenlægningen af de to årgange er helt gennemført, og i praksis opleves holdet nu som én årgang. Vi har også sagt velkommen til to nye trænere, så forældretrænerne langsomt træder lidt mere i baggrunden.

I den forgangne sæson var i København til kvindeholdets pokaldrama, og vi spillede selv mod FCKs U15 elite pigehold. Kampen var en gyser, hvor vi efter et flot comeback spillede 4-4. Årets højdepunkt var som altid CityCup med tre tilmeldte hold. Som altid havde vi en stor camp, og her kunne børn og voksne kunne være sammen mellem kampene. Sommersæsonen blev som altid afsluttet med den legendariske børn mod voksne-turnering.

Som noget nyt var holdet til teambuilding på Egholm, hvor de løste opgaver i fællesskab og stod ansigt til ansigt med Nordjyllands største koflok.

Vi har afholdt flere fællesspisninger som samenskudsgilde, og hver gang disker forældrene op med de lækreste retter, ligesom de gerne hjælper

til når der skal laves kødsovs til 40 sultne drenge. Stor tak til forældrene for madlavning og kørsel.

I løbet af året har vi arbejdet meget træningskulturen: at komme til tiden og være træningsparat, så alle har mulighed for at have det sjovt og blive bedre fodboldspillere. Vi ser så småt at indsatsen begynder at bære frugt, men som altid er der gang i den når 40 12-årige drenge er samlet. Derfor drømmer vi også om en ung assistent, som kunne tænke sig hjælpe med til den daglige træning 😊

Hen over vinteren skal vi prøve kræfter med futsal, og så ser vi alle frem til at skulle i gang med at spille 11-mands.

Tusind tak til alle for en fed sæson.

Forældre dysten sommer 2025



U12 Drenge



U13 Drenge
Liga 2



U13 Drenge
Liga 5



Hip Hop Freja Op!!!

Fuld fart på hos U10- og U11 drengene i Aalborg Freja



Det seneste år har der været fuld knald på hos drengene.

Der har været en stor tilgang af drenge til årgangene og tæller nu drenge fra ikke mindre end 7 skoler. I alt 47 drenge. Der har derudover været en fantastisk opbakning fra forældrene.

Trænerstaben tæller ikke mindre end 9 trænere og 3 holdledere, som deles om opgaverne omkring holdet. Dertil kommer heppekor, kagebagere, hjælpetrænere og charmerende lillesøstre og brødre.

Der bliver arbejdet ud fra moralen om at alle kan bidrage til holdet med noget.

Der er blevet spillet kampe i både A, B og C rækken, så alle, som har lyst, kommer ud og spille og trænerne har også prøvet spillerne af på forskellige niveauer med fokus på læring ifht. nærmeste udviklingszone men også udfordringer.

På træningsbanen har både spillere og trænere fået inspiration til legende og lærerig træning. Sidste efterår deltog de et projekt i samarbejde med Aalborg Universitet i forhold til at skabe kreativitet i spillet og drengene blev endda filmet og kom i fjernsynet med det.

Derudover er de, via træninger med børneudviklingstræner, Jesper Baand fra Aab, blevet udfordret i nye øvelser, med fokus på glæde, bredde, intensitet, omstillinger, selvtræning og kamprelaterende øvelser.

Det har udviklet drengene enormt meget og givet trænerne en kæmpe værktøjskasse med øvelser, som de kan hive frem og bruge med drengene.

Fællesskabet omkring holdet er også blevet dyrket med fællesspisninger, for både børn og forældre i klubhuset. Her har alle medbragt lidt mad til en fælles buffet og trænerne har samtidig haft mulighed for lige at give lidt fælles beskeder og dele tanker



omkring holddeling, udvikling, silent parents-fokus osv. Andre gange har det været fælles snacks til kampe og fødselsdag i hallen.

Dertil kommer selvfølgelig det årlige City Cup, hvor børn og forældre i år samlede sig i den fælles camp og hyggede før, mellem og efter kampene. De fleste har efterhånden lært at Kr.Himmelfarts ferien skal reserveres til dette fantastiske stævne og alle skal give en hånd med i boder og med oprydning.

Så Hip Hop Freja op. Skønt at være en del af Freja-familien.

På vegne af U10 og U11 drengene – socialminister Solvejg Graff, mor til Frederik fra U10



Trænerteamet på cafe



Frejas U10 drenge gav deres trænere en tur på cafe

Traditionen tro afholdte årgang 2016-drengene sommerafslutning med både børn og forældre lige inden sommerferien.

Drengene syntes at deres trænere fortjente en gave for de mange timer, de giver til drengene ude på banerne.

Gaven bestod af Musik Bingo Quiz og tarteletter i ægte nordjysk størrelse – altså ikke for de småtspisende! Den skulle indfries d. 2/10-25 og

drengene havde sikre sig at andre kunne stå for træningen den dag.

Det blev en superhyggelig aften i forrygende selskab, hvor trænerne blev quizzet i alt fra Rasmus Seebach til hits fra 90'erne og klassikere fra film og serier.

Trænerteamet viste naturligvis et imponerende musikalsk overskud og nappede hele tre gange bingo i de første tre spil – vi kalder det professionel forberedelse! 🧐

Imens trænerteamet brillierede på Café Frederiksberg, sørgede drengenes mødre for, at fodboldtræningen hjemme i Freja blev udført med både kærlig og professionel hånd – præcis som vi kender dem! 🧡🏆 Selvfølgelig efterfulgt af snacks og varm kakao i klubhuset. Det er jo vigtigt med 3. halvleg, selvom man kun er 10 år:-)

Trænerteamet vil gerne sige tusind tak til vores fantastiske U10-drenge for den skønne gave og en aften fyldt med grin, musik og tarteletter.

– Trænerteamet, Freja U10 Drenge 🎉



Årgang 2017 – fra kludder til spil 😊

På årgang 2017 har vi haft endnu en god sæson! Vi er pt 13-15 spillere og 2-3 trænere og 2-3 hjælpetrænere. Der er kommet flere til i denne sæson, både af spillere og trænere, hvilket vi er rigtig taknemmelige for.

Højdepunkter:

På årgang 2017 har vi haft endnu en god sæson! Der er kommet flere spillere til, hvilket er super skønt og samtidig har der været en meget tydelig udvikling på spillet, blandt andet når det handler om det at spille sammen, flytte sig for hinanden og have kontrol med bolden. Det har været en fornøjelse! Årets turneringsmæssige højdepunkt var i Kristi Himmelfarts ferien på hjemmebane, hvor de små katte blev til store løver – i kamp mod årgangen over. Selvom vi tabte flere end vi vandt, var sammenholdet en fornøjelse og kampgejsten vildt god! Drengene har det godt sammen og bakker hinanden op, hvilket vi er vildt glade for at være en del af!

Fællesskab og frivillighed:

På årgangen er der rigtig god opbakning fra forældre til træning, hvor der altid er god forældresnak og fællesskab uden for banen. Der er ofte nogen, der til kampene har lidt lækkert med til drengene mellem kampene, hvilket også er med til at skabe en god stemning. I trænerflokket er der stor stabilitet og engagement og vi supplerer hinanden godt.



Udfordringer / Udviklingsmuligheder

Et af vores udviklingsområder er at vi har haft nogen tilgang her i år, hvilket skaber nogen forskel på det fodboldmæssige niveau mellem drengene. Det skaber både udviklingsmuligheder i antal hold vi kan og skal tilmelde, da det er svært helt at vide, hvor mange af de sidst tilkomne, der kommer til at fortsætte i det nye år.

Tak og afslutning:

Vi vil sige tak for en god sæson! Vi glæder os til fortsat at se den fodboldmæssige udvikling og vil blandt andet være nysgerrige på, hvordan vi kan arbejde med differentieret træning, så alle får gode oplevelser med bolden i Freja. Uanset hvilket niveau drengene har, glæder vi os til både at arbejde med spilforståelse, hastighed i boldgangen og samspillet generelt.



U8 – En sæson med fart, sammenhold og store mål!



Vores seje U8'ere har i år taget springet fra 3-mands til 5-mands fodbold – og sikke en udvikling, der er sket! Vi er 13 spillere og et engageret trænersteam, som sammen har haft en sæson fuld af energi, gode grin og masser af spilleglæde.

Højdepunkter:

Overgangen til større bane og mål har givet masser af nye oplevelser. Det har været fedt at se, hvordan børnene hurtigt har vænnet sig til det nye spil og fået endnu bedre sammenspil og forståelse for hinanden på banen. Der har været mange flotte mål, store redninger og ikke mindst super god opbakning på sidelinjen!



Fællesskab og frivillighed:

Forældrene har igen i år været fantastiske – altid klar til at hjælpe med alt fra kørsel og målopsætning til heping på sidelinjen. Den støtte betyder virkelig meget for både spillere og trænere, og er med til at gøre det sjovt at være en del af holdet.

Vi arbejder videre med at styrke sammenspillet og give alle mulighed for at prøve forskellige pladser – det vigtigste er, at alle udvikler sig og har det sjovt undervejs.

Tak til spillere, forældre og trænere for en forrygende sæson! Nu ser vi frem til vintersæsonen med indetræning, hvor vi kan holde gang i boldglæden og fællesskabet – vi glæder os allerede til at komme i gang igen! 🏈💚



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@hasserismaleren.dk
www.hasserismaleren.dk



Børneafdelingen i Aalborg Freja – et sted hvor børnene viser os vejen

Når man bevæger sig rundt i Aalborg Freja på en torsdag eftermiddag, kan man høre det med det samme. Den der blanding af grin, jubel, små konflikter, hurtige fødder og store tanker, som kun findes i børnefodbolden. Det er dér, jeg har min hverdag som Børneudviklingstræner. Det er dér, jeg bliver mindet om, hvad det hele egentlig handler om.

For i Freja arbejder vi ikke bare på at få rundet nogle hjørnespark mere præcist eller få koordinations træningen til at sidde i skabet. Vi arbejder på at give børnene en oplevelse af et sted, hvor de bliver taget alvorligt som børn. Hvor de lærer noget, men også får lov til at lære på deres egen måde. Det er kernen i DBU's Børneklub – og det er det børnesyn, vi hver dag forsøger at gøre levende.

Det sker i dialogen med vores trænere. I de samtaler vi har før og efter træning. Når vi holder trænermøder og tager en runde på, hvad der fylder hos dem og hos børnene. Og det sker i mødet med forældrene. At vi taler om, hvordan et godt side-linjemiljø ser ud. At vi gør os umage for at forklare, hvad der ligger bag vores valg af træningsformer. Og når vi står ude på banen og giver små stykker feedback, der gør en forskel i øjeblikket.

MINI Freja har været et af årets lyspunkter for mig. Ikke kun fordi der er kommet flere børn. Men fordi vi har kunnet åbne dørene endnu mere for børnehaver, vuggestuer og skolen. Freja Hallen summer af aktivitet mange gange om ugen, og

der bliver bygget baner, fede huler, skøre forhindringsløb og fantasifulde universer, som vi traditionelle fodboldtrænere nogle gange må overgive os fuldstændig til. Det gør børnene godt. Og det gør os godt som voksne også. At blive mindet om at bevægelse er mere end øvelser. At det handler om hele kroppen og hele hjernen.

De aktiviteter er kun mulige, fordi vi har samarbejdspartnere, der tror på os. Lauritzen Fonden har støttet vores MINI Freja-udvidelse, og Tress har hjulpet med udstyr, som gør en kæmpe forskel i hverdagen. Det er en gave at stå i en klub, hvor andre kan se værdien af det, vi gør for de allermindste.

Når jeg kigger frem mod næste år, så fylder én ting meget hos mig. Kreativiteten. Ikke forstået som seje finter eller en raket i krydset. Men kreativitet som modet til at prøve noget nyt, til at tænke selv, til at finde sine egne løsninger. Det er en evne, der ikke kun gør børnene bedre som fodboldspillere. Det gør dem stærkere som mennesker. Fodbold er et spil, der konstant bevæger sig, og det kræver børn, der tør bevæge sig med. Både fysisk og mentalt.

Derfor drømmer jeg om, at vi næste år kan sætte endnu mere fokus på kreativ træning og måske endda etablere særlige fodbold-kreativitets-hold. Hold hvor børnene får lov til at eksperimentere og undersøge. Hvor de ikke bare bliver dygtigere, men også klogere på sig selv.

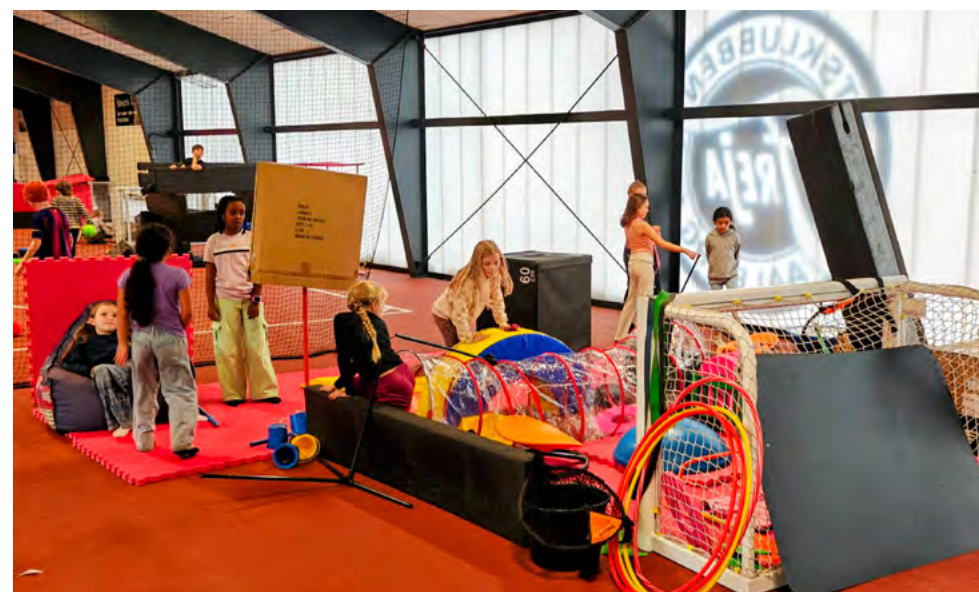


Freja skal være et sted, hvor børn trives. Hvor de udvikler sig. Hvor de bliver set. Og hvor de får lov til at være børn – uanset om de kommer for at spille, lege, undersøge, hoppe, tænke eller bare være sammen.

Jeg glæder mig til endnu et år på banen med dem.

Og med jer.

Gustav Vernal
Børneudviklingstræner, Aalborg Freja



Løb Mellem Husene



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 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*

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



tættere på