



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!



KONDI POSTEN

Nr. 167 • Maj 2014

  
**GULDREGN**

til I.H. Aalborg

Håndbold



[www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk)



Børsen januar 1994 Børsen januar 2001 Børsen januar 2006 Børsen januar 2007

# FRUGT KARL

## FRISK FRUGT & GRØNT ENGROS

Friskere bliver det ikke

Nørresundby 98 19 40 11  
Århus 87 36 15 00



# TLC EJENDOMME

- fra tanke til nøglefærdigt projekt!

[www.tlcejendomme.dk](http://www.tlcejendomme.dk)

# VIN & VIN

Frederikstorv 3 · 9000 Aalborg  
Tlf. 70 20 83 02 · [www.vinogvin.dk](http://www.vinogvin.dk)

Klip ud & ➤

**VI FODRER VORES HUND OG KAT ERNÆRINGSMÆSSIGT KORREKT**

Kom ud i butikken og  
hør mere om fuldfoder  
med kylling til din  
hund og din kat...

**Danish Agro**  
Gistrup

Sagavej 18 · 9260 Gistrup · Tlf. 8887 4919  
Åbent: Man.-Fre. 9.00-17.30. Lør. 9.00-15.00  
Mail: [shopgistrup@danishagro.dk](mailto:shopgistrup@danishagro.dk)



One dog recipe's  
**formula**  
the cook prepares  
**recipe**



Ved aflevering  
af denne annonce  
får du **100 kr.**  
i **RABAT** ved køb  
af 1 sæk hunde-  
eller kattefoder.  
Gældende indtil  
16./7. 2014.

# Formanden har ordet

Klubbens generalforsamling gik rigtigt godt. Der var mødt ca. 50 medlemmer op, hvilket er meget flot. Der var ikke den store debat, så det må betyde, at bestyrelsen har gjort det godt.

Det er dejligt at økonomien i foreningen igen er god. Vi har i flere år haft en meget dårlig økonomi, men bestyrelsen har kigget økonomien igennem og ændret nogle steder.

Som formand er jeg også glad for, at hele bestyrelsen ønskede - og fik genvalg. Vi har en god bestyrelse, og jeg er meget glad for, at vi kan fortsætte det gode samarbejde.

Efter generalforsamlingen var der et indlæg fra Carsten Mortensen fra DHIF. Da kom der mere gang i debatten og der blev stillet nogle rigtig gode spørgsmål. Mange kender Carsten fra hans tid i I.H. Aalborg, hvor han begyndte med at dyrke bl.a. bordtennis.

Der er gået et spændende arbejde i gang, nemlig at få handicapidrætten med til DGI's Landsstævne 2017 i Aalborg. Vi ved endnu ikke om det lykkes, men det ville være super, hvis vi deltog, for vi skal selvfølgelig deltage i de samme stævner, som mennesker uden handicap. Vi skal ikke bare være os selv, nej, vi skal være der hvor tingene sker.

Vi skal nok melde ud, når aftalerne er på plads!

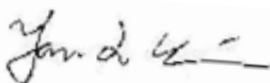
I det næste halve år, har klubben en del idrætsudøvere som skal af sted på forskellige landshold. Der er VM, EM og andre store internationale stævner.

Jeg tror aldrig vi har haft så mange, som er blevet udtaget, og det er nok 10 forskellige idrætsgrene. Tillykke med udtagelsen, men også et stort tak til trænerne og lederne i klubben. Uden det store arbejde der bliver gjort, var denne succes ikke mulig.

Til jer som skal afsted - husk nu at skrive et indlæg til hjemmesiden eller Kondiposten.

Kontakt også klubben, så vi kan få sendt en pressemeddelelse ud. Jo mere vi kommer i pressen, jo flere hører om os og dermed kan vi få flere i gang med sport.

Godt forår og go' sommer til jer alle !



*Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen, formand*

# Danish Open og Forbundsmesterskaber

for handicappede, den 7.-9. marts,  
Svømmestadion Danmark i Esbjerg

Alt tyder på at et godt samarbejde mellem I.H. Aalborg og Svømmekluben NORD giver gode resultater.

I weekenden den 7.-9. marts deltog 4 svømmere fra I. H. Aalborg / NORD i Danish Open og Forbundsmesterskabet. Ved stævnet var der deltagelse fra 14 nationer, her i blandt Norge, Holland og Brasilien.

## **De 4 svømmere som deltog, var:**

- Jan Johansen
- Keith Mortensen
- Camilla Aagaard
- Laura Christensen

Stævnet var ud over at være et internationalt stævne, også det danske mesterskab for svømmere med et handicap.

I Danish Open regi svømmes der indledende i de forskellige klasser af handicaps. Efterfølgende svømmes der super finaler – hvor der er deltagelse af de 8 svømmere som havde flest point i forhold til verdensrekorden.

Jan Johansen er eneste af de 4 svømmere, som ikke til daglig også er tilknyttet svømmeklubben Nord, dette forhindrede dog ikke Jan i at svømme et flot stævne, hvor han både satte personlig rekord (PR) på 100m fri, og var på den vindende holdkap 4\*50 Hold Medley (HM).

Keith Mortensen har igennem den seneste tid ikke formået at træne 100 %, da han lige har færdiggjort og bestået sin bachelor som pædagog. Det skulle dog ikke forhindre Keith i at lave nogle fornemme tider, og både i 50 fri og 50 ryg svømmede han sig i super finalerne.

Camilla Aagaard er I.H. Aalborgs yngste deltager. Dette lod dog ikke til at genere hende, da hun i 4 af hendes løb satte så flotte PR, at de også var under de forhenværende danske rekorder (DR).

## **DR:**

100m fri:	1:25.70
100m ryg:	1:47.35
50m bryst:	0:47.68
100m bryst:	1:46.65

Sidst men ikke mindst var Laura Christensen også flyvende.

Laura kom til stævnet med 1 mål, nemlig at tage kravtid på 100m bryst til de europæiske mesterskaber (EM) til sommer, som skal svømmes i Eindhoven Holland.

På de to første stævne dage svømmede Laura sig til hele 5 nye personlige rekorder ud af 6 mulige, som også gav deltagelse i ikke mindre end 3 super finaler.

Om søndagen lykkedes det Laura at svømme en ny personlig rekord i 100m bryst, som samtidig var lige nøjagtig den tid, det krævede at indløse billet til sommerens EM. Tiden var samtidig

den anden hurtigste tid i verden der er svømmet i 2014.

Traditionen tro, havde I.H. Aalborg en god duel mod Ringsted i holdkapperne ved stævnet, og det lykkedes I.H. Aalborg at trække sig sejrsladende ud af 4x50HM, hvor det blev til et spurtopgør til det sidste armtag. Med ganske få hundreddele sikrede Aalborg sig sejren.

Alt i alt var stævnet et stor succes for I.H. Aalborg, og svømmerne ser nu frem mod de næste stævne udfordringer der blandt andet tæller regionsmesterskabernes 4. afdeling.

*Jeanette  
Svømmeudvalget*



*Keith, Jan, Camilla, Laura og Patrick (træner)*



# Alt i tømrer & snedkerarbejde

## E. Kristensen & Søn ApS



Tømrer & Snedkerforretning  
v/Poul Verner Kristensen  
Ellidshøjvej 59 • 9230 Svenstrup J  
Fax 98 38 43 22 • Privat 98 36 43 33

**21 60 48 33 • 98 38 4010**

## Malermester Kim Bagge Andersen

### 31 31 71 21



Hæsserisgade 4, st. th., 9000 Aalborg • [www.primafarver.dk](http://www.primafarver.dk)



## Samspil om gode resultater

- kom godt i mål

Orbicon har mere end 30 års erfaring med etablering og omlægning af boldbaner og idrætsanlæg. Vi laver alt fra forundersøgelser over projektering, udbudsmateriale og tilsyn til drifts- og plejeplaner.

Vi har erfaring fra:

- 12 superligastadions
- Ca. 30 kunstgræsbaner
- Et utal af alm. boldbaner
- Atletikbaner

Orbicon kan tage hånd om hele jeres projekt og følge det til dørs. Vi prioriterer kvalitet, tryghed og den bedst mulige udnyttelse af midlerne.

.....  
Sammen kan vi mere.  
[www.orbicon.dk/sportogfritid](http://www.orbicon.dk/sportogfritid)



# Generalforsamling 2014



Årets generalforsamling den 9. april blev igen i år indledt med uddeling af Humørpokalen. Bestyrelsen havde valgt at den traditionsrige pokal og anerkendelse skulle gives til Allan Thorup Svenningsen, der gennem rigtig mange år har været tilknyttet svømmeafdelingen som træner, livredder og svømmeudvalgsmedlem.

Efter overrækkelsen gik selve generalforsamlingen i gang, hvor Jan K. Sørensen lagde ud med i hovedtræk at fortælle om årets gang i klubben, og bagefter gennemgik Gerd Skantorp de mest interessante punkter i regnskab, der nu igen er begyndt at se mere positivt ud.

I år var formand Jan Karkov Sørensen på valg og han blev genvalgt. Desuden var to bestyrelsesmedlemmer på valg,

Knud Rune Andersen og Jannie Thorup Bejerholm, som begge blev genvalgt.

Efter generalforsamlingen fik vi god aftenmad og så var det tid til et spændende oplæg af Carsten Mortensen, der er tidligere aktivt medlem af I.H. Aalborg, og som nu arbejder som udviklings- og teamchef i Dansk Handicap Idræts-Forbund team syd. Han fortalte om sine idrætslige højdepunkter som elite bordtennisspiller, men også om inklusion og samarbejde med almenidrætten.

Den nye bestyrelse har endnu ikke konstitueret sig, men medlemmerne er som følger:

**Jan Karkov Sørensen**

**Knud Rune Andersen**

**Gerd Skantorp**

**Jan Krogh Sørensen**

**Kristoffer Stormark**

**Lars Thyregod Jensen**

**Jannie Thorup Bejerholm**

Det fulde referat fra generalforsamlingen kan findes på: [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) under medlems-service.

# ***"Håndbold er det halve liv, hygge er det hele! Kom og spil i AA-Aalborg, så får du begge dele!!! LÅ-LÅ-LÅ-LÅ-LÅ-LÅ-LÅ"***

ENDELIG var det den 1. april, og uden løgne, men med tonsvis af dårlige jokes, startede vi AaB Bussen op ved KFUM Hallen, og drog mod Skjern, for at hive de guldmedaljer hjem, vi havde sat som mål, holdet og trænere imellem. Det så endda godt ud, i hvert fald pointmæssigt. Vi havde 6 point ned til nummer 2, med kun 4 kampe (8 point) tilbage, og uden at spillerne vidste det, var der allerede mod alle jantelovens regler, shoppet både "Danmarksmester"- t-shirts og champagne, som af trænerteamet på snedigste vis, blev smuglet ind i bussen, uden en eneste sjæls mistanke.

Turen forløb smertefrit, med en vanlig Bo i sit es, som bussens midtpunkt, jonglerende med de kvindelige trænere hjerter og Mor-Tove's kage. Bo var, som resten af holdet – bare meget mere, helt oppe at køre over udsynet til medaljer, og jokes fløj rundt i det trillende lokale. På et tidspunkt underholdte han endda hele bussen, ved at spørge holdets træner Mikkel Risager, hvor Side 9-pigen var henne i hans Udspil-blad.

Om dette var en joke eller et undrende spørgsmål, lader vi læseren lege med i det uvisse.

Trænerstaben forsøgte ihærdigt at nedtone guldforventningerne, og sørgede for at holde holdets fokus på at der skulle hentes 4 sejre hjem, ud af de 4 mulige. Et højt, men positivt mål, som dog skulle vise sig at være FOR højt, og vi endte med at få det, der vel bedst kan beskrives som en lussing, på hele 2-5. Holdet har aldrig før lukket over 2 mål ind i samme kamp, før dette, og efter kampen var vi enige: Hvis vi ikke koncentrerede os, ville vi ikke være bedre end 3. pladsen i Skjern.

Kampen mod Struer blev helt anderledes, og var egentligt kun spændende de første 2 minutter, fordi det mest langsomme skud i håndboldhistorien stille og roligt trillede ind over stregen bag en distraheret Bo i målet, som havde gang i en mindre diskussion med Struers tilskuere, hvilket fik ham til slet ikke at holde øje med spillet. En lille opsang,



og Bo var tilbage i fuldt fokus, og med sprudlende – til tider direkte overlegent – angrebsspil, sikrede vi os en 4-1 sejr, uden de store problemer.

Humøret kom tilbage, men med et Lemvig hold, der virkede skræmmende gode op til dette stævne, ventende i turneringens sidste kamp, vidste trænerne nok godt, at næste kamp, helt sikkert ville afgøre guldet. Det var nemlig puljens nummer 2, Holstebro, der ventede, og dette skulle blive intet mindre end en gyser.

Kampen kom i gang, og det var tydeligt at vores forsvar skulle spille en afgørende rolle. De var fokuserede og stod som en mur, foran Holstebros forvirrede spillere. De kunne simpelthen ikke få sendt et ordentligt skud af sted, og især vores fireblok bestående af Martin, Stefan, Mads og Mathias/Peter stod solidt. Benjamin reddede den ene bold let efter den anden. Oppe i angrebet var Stefan vores general og fik sat gode situationer op, som både spændte over indspil til hårdtarbejdende Mads på stregen og især vores to hurtige fløje Mikkell og Mathias. Stefan satte pludselig et kryds op, spillede tårnhøje Martin helt fri, som endelig var fuldt i fokus, og smadrede bolden ind bag Holstebros stjernekeeper. Vi kom foran 1-0, og alt så fint ud. Uafgjort ville være nok, men da

der var 45 sekunder igen endte en alt for hurtig afslutning på overliggeren HELDIGT med indkast til os, og vi bevarede angrebet. Andreas spillede Peter, og han snød hele hallen ved at finte sig forbi tre mand og få et KÆMPE straffe. Kampen og mesterskabet kunne afgøres nu, men desværre. En lille fodfejl på straffekastet gjorde, at Holstebro fik bolden med 13 sekunder igen, KRISE.

Men med kærlige, men beslutsomme, råb fra trænerstaben blev forsvaret kastet tilbage, som stod så solidt, at Holstebro faktisk slet ikke nåede at afslutte. Uafgjort ville være nok, fik vi forklaret spillerne, og holdet gik amok i glæde og kampråb.

Glæden og ekstasen ville ingen ende tage, og der meldte sig også en smule storhedsvanvid og mangel på virkelighedsforståelse, da holdets "smilebasse" Andreas straks ringede hjem til Mutti:

*"Mesterskabet er i hus... men skulderen er gået af led... kontakt fyssen!"*

Lemvig blev i sidste kamp en overkommelig modstander, og her kørte vi roligt en 3-1 sejr hjem, og kampen blev afsluttet med holdfoto og bunke på undertegnede, som ikke kunne overskue kiropaktorregningen, for at mit gamle spektakel af en krop nogensinde skulle kunne fungere igen.

»

# NELLEMANN BJØRNKJÆR

Aalborg | Viborg | Frederikshavn | Thisted | Lemvig | Dronninglund | Skagen

E-mail: nb@nb.dk • www.nb.dk

*Medlem af Praktiserende Landinspektørers Forening  
og Den Danske Landsinspektørforening*



**Nord-pol**  
v/Thomas Høst Jensen

Løvenborgparken 27  
9400 Nørresundby

Tlf. 20 62 34 18  
Fax 98 32 24 23  
www.nord-pol.dk



**Kammers**  
Entreprenør-  
& kloakservice

v/Poul Erik Kammer  
Vitrup Hedevej 187, 9480 Løkken  
Tlf. 9899 6144, fax 9899 6060  
pe@kammer.dk, www.kammer.dk



**Blokhus Tømreren**  
v/ tømrermester Per Jensen  
Tlf.: 21 24 85 97 Blåbærvej 6, 9492 Blokhus

Til medaljeoverrækkelsen krammede vi spændt hinanden, og snakkede også lidt om, at der sikkert ikke ville være så mange, der ville heppe på os, når vores navn ville blive råbt op, da vi var eneste hold fra Aalborg og ikke havde andre til at heppe på os.

Selveste Special Olympics ambassadør Jesper Jensen skulle overrække medaljerne, og da nyeste skud på stammen - vinderne fra Aalborg, blev råbt op, lød der et jubelbrøl, som stadigvæk giver mig gåsehud i skrivende stund. Især Holstebros spillere var ægte champs og jublede helt vildt på Aalborg, så hallens tag nærmest littede sig.

Efter et fantastisk måltid mad, bevægede vi os ud til AaB bussen, hvor der blev holdt en lille tale. Her valgte trænerne især at fremhæve de spillere som konstant kommer til træning. De fik

lov at dele glas ud, åbne champagne og i samarbejde med Mikkel Risager kunne de også overraske holdet med de nylavede t-shirts. I bussen hjem greb trænerne mikrofonen en sidste gang:

*"En tak skal lyde til hver enkelt spiller, for at bringe det høje humør. En ekstra stor tak skal også lyde til de utroligt opbyggende forældre og søskende, som møder op til hver eneste træning og kamp, som kombineret privatchauffører, cheerleaders, kagemagere og fotografer. I er stjernerne bag, at jeres børn og søskende på vores hold, kan føle sig som de stjerner de er."*

*Mikkel Salling Holmgaard*

**NB!**

**Artiklen er redigeret og kortet lidt af redaktøren. Den oprindelige artikel kan læses i sin fulde længde i nyhedsarkivet på hjemmesiden [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk)**

Mental fitness med

**tvbingo**  
[www.tvbingo.dk](http://www.tvbingo.dk)





**FL•REKLAME**

Agerbakken 21 · 8362 Hørning  
[www.flreklame.dk](http://www.flreklame.dk) · [fl@flreklame.dk](mailto:fl@flreklame.dk) · t. +45 7022 1870

DEN SELVEJENDE INSTITUTION

# *Skipper Clement Skolen*

FORM. ELISABETH BRØNSTEDS SKOLE

Gl. Kærvej 28-34 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 12 11 88 (kl. 8-13.30)

**Privat grundskole med**

• Børnehaveklasse • 1.-10. klasse

**MARK- OG ENTREPRENØRARBEJDE**

- gummiged, rendegraver, tipvogne  
samt alt markarbejde udføres

## **Maskinstation »Diget«**

**KAJ E. SØRENSEN**

Ulstedvej 6 . 9330 Dronninglund

**TLF. 98 84 18 33 - 98 84 14 92 - 98 84 14 56**

## **Hasseris Gymnasium & I.B. World School**

Hasserisvej 300 - 9000 Aalborg

**Tlf. 96 32 71 10**

**hg@hasseris-gym.dk**

**www.hasseris-gym.dk**

# **NORDJYSK STÅL**

Skydebanevej 100 – 9000 Aalborg

**98 10 25 60**

**www.nordjyskstaal.dk**







Moderne kunst - Spec. Grønland  
Udsmykning, Indramning - Restaurering - Vurdering  
Malerier købes

Ladegårdsgade 6  
9000 Aalborg

**98 12 18 88**



*Galleri Inuit*



# Thorkild Kristensen

Statsaut. ejendomsmæglerfirma MDE

Hasseris: Tlf. 96 31 60 00 · Mølleplads: Tlf. 96 15 50 00

Blokkhus: Tlf. 96 73 20 00

Klik ind på vores hjemmeside: [www.thorkild-kristensen.dk](http://www.thorkild-kristensen.dk)



[www.jorton.dk](http://www.jorton.dk)

# JORTON

*Når samarbejde  
betyder noget*



# WIKA SKILTE

Wallstickers Bannere  
Skilte  
Tryksager  
Solfilm  
Klistermærker  
Logodesign  
Autoreklame  
Messer  
Displays

70 23 54 01 • [wikaskilte.dk](http://wikaskilte.dk)

Hiv ud og gem · Hiv ud og gem · Hiv ud og gem



Kom og prøv  
søndag den 25. maj  
kl. 11.00 - 14.00



# KAJAK

- også for mennesker med handicap!



# KAJAK

**Har du lyst til at komme ud i naturen, på vandet og styre din „egen“ båd?  
- så er kajak måske noget for dig?**

**Her får du vind og vand i håret, „muller“ i armene og smil på læberne!**

At ro i kajak er en fantastisk måde at opleve naturen på, med vennerne, familien eller fiskekammeraten. Man får rørt sig rigtig meget - langt mere end man umiddelbart forestiller sig, når man kigger på fra landsiden!

## OM KAJAK

Mange kender nok mest kajakken som grønlandernes fangst- og jagtfartøj - MEN, der findes flere forskellige typer, bl.a nogle, der ikke er helt så balancekrævende at manøvrere.

Kajakken er et populært og spændende fartøj på grund af dens hurtighed og gode manøvreedygtighed. Den er et eminent fartøj til at opleve naturen langs kyster, søer og åer, træne hele overkroppen, eller deltage i stævner.

## HVEM KAN DELTAGE?

Alle handicapgrupper\* fra 11 år, der kan modtage og forstå informationer.

## PÅKLÆDNING

Det er altid koldere på vand end på land, så skiundertøj og en tynd windbreaker, er det optimale at have på, men joggingtøj kan også gå an. Alle skal huske ekstra tøj/skiftetøj samt håndklæde.



**SAMARBEJDE MELLEM IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I ÅLBORG OG KANO OG KAJAK**

*\*Vi vil altid forsøge at finde en løsning, hvis der opstår udfordringer i forbindelse med den enkelte roer*

Kajak er for første gang på programmet til de  
Paralympiske Lege 2016"



## HVOR OG HVORNÅR?

Kano og Kajakklubben Limfjorden, Thistedvej 112, 9400 Nørresundby.

Kom og prøv søndag den 25. maj: kl. 11.00 - 14.00

Tilmelding (med info om navn, alder, handicap og kontaktoplysninger)  
senest den 12. maj til Jonas Østergaard Juhl - mobil: 22 27 89 80 eller  
mail: [jonas@nejsumjuhl.dk](mailto:jonas@nejsumjuhl.dk)

Busserne der kører tættest på klubben, er: 70, 71, 200, 2A, 2B og 2M, der  
holder ved stoppestedet „Åvej“ (Lindholm Kirke)

Det er gratis at komme og prøve. Find yderligere oplys-  
ninger om I.H. Aalborg på: [www.ih aalborg.dk](http://www.ih aalborg.dk) og læs  
mere om kajak på: [www.kajakklubben.dk](http://www.kajakklubben.dk)



KAJAKSPORT  
KAN DYRKES I DET TEMPO  
MAN SELV SYNES OM,  
- SOM REN MOTION,  
ELLER SOM  
KONKURRENCESPORT.

KAJAKKLUBBEN LIMFJORDEN GIVER ALLE HANDICAPGRUPPER\* MULIGHED FOR AT RO KAJAK/  
rs handicap og det at ro kajak, men i enkelte tilfælde kan vi være nødt til at henvise til en anden idræt.



# KAJAK - EN SPORT FOR NATURELSKERE!



*Vi glæder os til at ro sammen med dig!*



**Nørresundby  
Tømmerforretning**

**HUSK!**  
Handværker  
tilskud

Vi tilbyder:  
Nyt tag • Tilbygninger  
Ny-byg • Bolig renovering  
Udskiftning af vinduer og døre  
Alt i snedker- og tømmerarbejde  
og vi rydder selvfølgelig op efter os...

Tlf. 98 17 98 48 • Mobil 30 35 90 40  
info@nrsundby-tommer.dk • www.nrsundby-tommer.dk

Vil du sejle eller blot ro,  
vi mødes på...

Aalborg Slotskro er et af Aalborgs mest populære mødesteder for både familier og virksomheder. Her kan du få de gode historier og historierne fra Aalborg Slotsholm gennem fortællinger og aktiviteter til dig selv og dine venner.

**AALBORG  
SLOTSKRO**

Slotskro 17 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 12 11 49

Cykler - El Cykler - Scooter

Raleigh  
Avenue  
Nishiki

**Munk's eftf.**  
Løkkegade 25 • 9000 Aalborg  
**98 12 19 46**

Vi skifter  
din slange  
for 100 kr

# CHAU CHOW GRILL

Kastetvej 61 - 9000 AALBORG

Telefon 98 12 99 12

**itn|vision**  
solutions for one global market

**CRM til e-conomic**

Tlf. 70 25 76 00 • www.itnvision.dk

VUK - Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation, Aalborg tilbyder undervisning til psykisk udviklingshæmmede.

1. Ungdomsuddannelsen
2. Den kompenserende undervisning for voksne.

VUK - Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation.

Studievej 5, 9400

Nørresundby

Tlf. 98 17 76 77



**Kender du det?**

- Du tager sove- eller nervemedicin jævnligt
- Du har måske gjort det i mange år
- Du oplever, at du ikke kan fungere som tidligere
- Du oplever en uforklarlig angst
- Du har intet overskud eller energi

Hvis du har nogle af disse oplevelser, kan det måske skyldes din sove- eller nervemedicin.

Telefonrådgivning, kontaktpersonordning og støttegrupper for medicinafhængige  
Yderligere oplysninger:

**BenzoRådgivningen**

**Telefon 70 26 25 10**

mandag til torsdag kl. 18-20

samt onsdag kl. 9-11

[benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk)

[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)

**JYSK støtter  
handicap-  
idrætten i dit  
lokalområde**



**JYSK.dk**



*Hos Soldat Ved Stranden 7 9000 Aalborg*

*Tlf. 98 161777 Fax 98 162016*

**I.H. Aalborgs racerunnere er klar til start, når de efter et års pause genoptager den gode tradition og afholder deres sjove**

# 12 timers løb 2014

**Lørdag den 21. juni, kl. 9.00 - 21.00  
Aalborg Atletik & Motion, Skovdalen (v/Sygehus Syd)**

**Som noget nyt, dyster de imod "rivalerne" fra Frederiksberg Handicap-Ildræt, der vil løbe på samme tid (på Frederiksberg), så i år bliver der endnu mere spænding og kamp til stregen!**

**Kom og hep  
og vær med til  
en dejlig dag  
"i skoven"**



*12 timers løbet 2012 blev "skudt i gang" af Orla Hav*

## LØNSYSTUE

*Damekonfektion  
Totalløsninger indenfor  
fritids- og profilbeklædning*

**Aase Zachariassen ApS**  
Hjulmagervej 7  
9000 Aalborg  
**Tlf. 98 16 48 06**

## Nissen Skilte

---

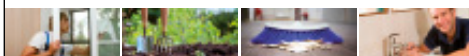
Skolegade 9  
9000 Aalborg  
**Tlf.: 98 13 17 74**



- VVS- & sprinklerinstallationer
- Blikkenslagerarbejde
- El-installationer
- Brand & sikringsanlæg
- Tele- & data installationer
- Ventilation & klimaanlæg

**99 33 44 55**  
Fax 99 33 44 56 · [www.bravida.dk](http://www.bravida.dk)

**Total  
Service**  
v/ Martin Andersen



Snedronningens Vej 2 B  
9230 Svenstrup  
Tlf. 21 19 19 59  
[www.total-vikarservice.dk](http://www.total-vikarservice.dk)

## Sport Management the business of sport



1,5 års bacheloruddannelse  
som top-up på 2 års  
serviceøkonom-uddannelse  
eller tilsvarende.

Vi uddanner fremtidens  
professionelle ledere til  
sportsbranchen



[www.ucn.dk/sportmanagement](http://www.ucn.dk/sportmanagement)



- Strategi & Ledelse
- Sportsmarketing
- Kommunikation & PR
- Sportøkonomi
- Eventmanagement
- Sportsura
- Sponsorship



Kiropraktisk Klinik

Joann Lundis

Skrågade 7

DK-9400 Nørresundby

+45 9817 7090

# TAK! til alle vore sponsorer ved **FM i racerunning**

den 24. august 2013

Sigurd Müller Vinhandel A/S • Otto Mønstedts Vej 2 • 9200 Aalborg SV

SuperBest • John F. Kennedys Plads 1 • 9000 Aalborg

Netto v/Skipperen • Vestre Allé 3 • 9000 Aalborg

NORDJYSKE Medier • Langagervej 1 • 9220 Aalborg Ø



Præstegårdsvej 28 . 9440 Aabybro

Tlf. 98 26 99 68

[www.svanen.org](http://www.svanen.org)

**Anisimow  
Transport**

Andrupvej 13  
Andrup  
9690 Fjerritslev

22 13 06 06  
[www.anisimow.dk](http://www.anisimow.dk)



**Stjernehusene**

Tlf. 99 82 33 60

*Døgninstitution og aflastningstilbud  
for børn/unge med ADHD*



**AALBORG  
KOMMUNE**



**Arki Nord A/S**

Østeraagade 8, 2. sal  
9000 Aalborg  
Tlf. 99 22 32 00  
[www.arkinord.dk](http://www.arkinord.dk)



**KL minitrans**  
23 74 19 69  
BUD- & FIRMAKØRSEL

Tømrer- &  
Snedkerfirmaet



**Poul  
Mortensen** aps

Absalonsgade 26 • 9000 Aalborg

**98 16 28 12**

**Helsehjørnet**  
*- din sundhed*  
Aalborg - Tlf. 98 13 06 28

**SKALBORG  
SYNSHAL**

Fredrikstadvej 12 A • 9200 Aalborg SV

**Tlf. 22 14 41 10**

[www.skalborgsynshal.dk](http://www.skalborgsynshal.dk) . [mail@skalborgsynshal.dk](mailto:mail@skalborgsynshal.dk)

**SKALBORG AUTOSERVICE**

Gøteborgvej 3  
9200 Skalborg SV  
TLF. 9818 6533 - 9818 1811

**Bliv kunde i Nykredit**

Ring i dag og aftal et møde med en af  
vore rådgivere, så du kan høre mere om  
dine muligheder.

John F Kennedy's Plads  
9000 Ålborg  
Tlf.: 96 30 40 50

**Nykredit**

**SRLyd**  
UDBYDNING, RENGØRING OG SÆRLIGT ANVENDT TIL OG TILHØR

Kærholm 13 • 9850 Hirsthals  
[www.srlyd.dk](http://www.srlyd.dk)



**Frisk  
HjemmeService**

Vita Larsen - Tlf. 23 61 25 90

Husk, der ydes tilskud til alle over 65 og forlids pensionister



# Støt klubben

## Energi Nord

Du kan støtte I. H. Aalborg med 2 øre pr. kilowatttime strøm du bruger.

Alle kan støtte os via ForeningsEl, også selv om man ikke er medlem af I.H. Aalborg. Dette gælder også hvis du er eksisterende kunde hos Energi Nord. Er du ny kunde hos Energi Nord, og skifter til ForeningsEl, får vi en ekstra bonus hvert år.

## OK støtter sporten

Med et OK benzinkort kan du støtte I.H. Aalborg med 5 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanker.

Tilmeld dig aftalen ved at oplyse os dit navn og dit kortnummer, som du finder på dit OK benzinkort. Kontakt kontoret, så ordner vi resten. Vi kan også hjælpe dig med at anskaffe et OK benzinkort.

## KlubBonus.dk

Med et gratis kort til KlubBonus.dk, støtter klubben med et beløb, hver gang du bruger kortet. F.eks. giver det 5 kr. pr. Perfect Wash og 10 kr. pr. Perfect Shine bilvask, du køber hos Shell Express.

Du kan også bestille fyringsolie hos iNordvativ-olie, så får klubben 100 kr.



pr. 1000 liter. Der er mange andre muligheder, og det er gratis at få og bruge kortet. Dine varer og ydelser købt via KlubBonus.dk koster det samme som normalt.

## Klublotto

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 1x300 kr., 1x200 kr., 3x100 kr. samt et nyt lod.

Et lod gælder for sæsonens 9 træninger, og koster kun 100 kr.

**Læs mere om hvordan du gør på [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) under medlems-service.**



TRY EFTERSKOLE

**Forstander:** Mogens Leth Gregersen  
**Elevtal:** 84 elever med særlige behov. 8.-11. årgang

Højskolevej 9, Try • 9330 Dronninglund  
Tlf. 98 29 23 92 • [www.tryefterskole.dk](http://www.tryefterskole.dk)  
[kontor@tryefterskole.dk](mailto:kontor@tryefterskole.dk)

 **Unge Center Jammerbugt**



Industrivej 30 • 9490 Pandrup  
Tlf. 98 20 41 99  
[www.ungecenterjammerbugt.dk](http://www.ungecenterjammerbugt.dk)

 **NORDJYSK  
KØLESERVICE ApS**

**Softicemaskiner**

Danmarks største forhandler af  
is- og softicemaskiner.  
Service igennem mere end 30 år  
- af øst, nord og hele verden



Nordjysk Køleservice ApS Følfodvej 1  
9310 Vodskov • Tlf: +45 98173622  
Fax +45 98174622 • Mail: [info@nk1.dk](mailto:info@nk1.dk)



[www.fibertex.com](http://www.fibertex.com)

**Fibertex**  
NONWOVENS

 **Danske  
Fragtmænd**

Rørdalsvej 201  
9220 Aalborg Øst  
Tlf. 72 52 10 00



**Ravnbjerghus**

- Opholdssted for børn og unge med psykiske og fysiske handicap

Oddevej 18  
9560 Hadsund  
Tlf. 98 58 20 55

[www.ravnbjerghus.dk](http://www.ravnbjerghus.dk)

**金星烤店**

**JIN SHING**

**Grill og cafeteria**

Hjørringvej 40 • 9400 Nørresundby

**Tlf. 98 17 38 29**



**SEARCH & SELECTION  
ASSESSMENT & PERFORMANCE  
OUTPLACEMENT**

Få mere information om fleksible og  
foretningsorienterede løsninger inden for  
fx lederudvikling og find attraktive  
ledige stillinger på  
[uniqueconsult.dk](http://uniqueconsult.dk)

☎ +45 7020 4700 ✉ [mail@uniqueconsult.dk](mailto:mail@uniqueconsult.dk)

**unique consult**  
HUMAN CAPITAL

# TAKSTER 2014

---

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktiv Kontingent	300 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Passiv kontingent	100 kr. årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	50 kr.	Opkræves ved indmeldelse
Bowling	800 kr. 1.halvår *	Feb. Sep.
Kommunegebyr**	250 kr. pr. kvartal	Feb. April Sept. Nov.
Klublotto	100 kr. pr. lod årligt	Juni
Opkrævningsgebyr	6,00 kr.	Opkræves hver gang
Rykkergebyr	50 kr.	Opkræves ved rykkeropkrævninger
Licens til DHIF	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i
Stævnegebyr	100 kr.	Opkræves for hver konkurrence- idrætsgren man deltager i

---

*\*Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson*

*\*\*Kommunegebyr Gebyret er for medlemmer bosat udenfor Aalborg Kommune*

- På vores hjemmeside [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk) kan du under medlemsservice se hvad du får for dit kontingent m.m.
- Via vores hjemmeside kan du også betale dit kontingent mm – via "din side"
- For at logge ind skal du bruge dit medlemsnummer som du finder bag på Kondiposten – samt et kodeord 9999
- Udover at kunne betale kontingent m.m. – kan du tjekke om de oplysninger vi har på dig er korrekte, og evt. rette dem.
- **HUSK – evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret – gerne på mail [kontakt@ihaalborg.dk](mailto:kontakt@ihaalborg.dk)**

*Administrationen*

## HIRTSHALS-ARKITEKTKONTOR



**IVAR FREDERIKSEN  
ARKITEKT**

TEGNESTUE - ÅGADE 2 - 9881 BINDSLEV  
TELEFON 98 93 86 16 - BILTELEFON 30 98 08 61

**KBLBYG** +  
BLIV VENN MED DIT HUS



Østerbro 47 2 sal, 16  
9000 Aalborg  
Tlf. 31 47 90 94  
[www.kblbyg.dk](http://www.kblbyg.dk)

m<sup>2</sup> | plus

Svend Engelunds Vej 11  
9000 Aalborg  
Tlf. 88 17 51 76  
[www.m2plus.dk](http://www.m2plus.dk)



Holbergsgade 17, St. • 9000 Aalborg  
Tlf. 61 33 56 14 • [ssperhverv@gmail.com](mailto:ssperhverv@gmail.com)

**Seritronic**  
dynamisk kontakt - et godt kikk

Seritronic er en dynamisk virksomhed, der fremstiller serigrafiske produkter til elektronik- og maskinindustrien... Med Seritronic som leverandør får du en troværdig - lydhør og flexibel partner. - Oplev forskellen

[www.seritronic.dk](http://www.seritronic.dk)

**BENEFIT**  
Skørping Fysioterapi

*Din fysioterapeut*  
Møllevvej 2 • 9520 Skørping  
**98 39 12 92**  
[www.bene-fit.dk](http://www.bene-fit.dk)  
Tilbyder sundhedsordning til virksomheder  
*Medlem af Benefit-koden*

# Ferieplan sæson 2014

Idræt/Sted		Sommerferie 2014	Sæsonstart	Efterårsferie	Juleferie
Svømning Vadumhallen	Vadum:	Sidste gang uge 23 (02.06.14)	Uge 33 (man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)	Vadum: Sidste gang uge 50 (man.08.12.14)
	Gl. Lindholm:	Sidste gang uge 23 (04.06.14)	(ons.13.08.14)		Gl. Lindholm: Sidste gang uge 50 (ons.10.12.14)
Skydning		Sidste gang uge 23 (02.06.14)	Uge 33 (man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)	Sidste gang uge 50 (man.08.12.14)
Basketball Bordtennis EI-hockey Kørestolsfodbold Kørestolshockey		Sidste gang uge 23 (02.06.14)	Uge 33 (man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)	Sidste gang uge 50 (man.08.12.14)
Vild med Dans Boccia Hockey		Sidste gang uge 23 (fra man.02.06.14)	Uge 33 (fra man.11.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)	Sidste gang uge 50 (fra man.08.12.14)
Fodbold		Sidste gang uge 23 (tirs.03.06.14)	Uge 33 (tirs.12.08.14)	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)	Individuelle tider - spørg træneren
RaceRunning Sejlad Bowling Spinning		Individuelle tider - spørg træneren	Individuelle tider - spørg træneren	Uge 42 (man.13. - søn.19.10.14)	Individuelle tider - spørg træneren

Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

# Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg

## Formand:

Jan Karkov Sørensen  
Sindalvej 9  
9220 Aalborg  
Mobil: 40 33 24 77  
E-mail: jans@privat.dk

## Næstformand:

Knud Rune Andersen  
Kayerødsgade 5  
9000 Aalborg  
Mobil: 30 62 67 71  
E-mail: knudrune@ihaalborg.dk

## Kasserer:

Gerd Skantorp  
Heilskovsgade 11  
9000 Aalborg  
Tlf. 98 16 39 52 Mobil 29 92 27 37  
E-mail: silja07@stofanet.dk

## Sekretær:

Jan Krogh Sørensen  
J. Berthelsensvej 15C  
9400 Nørresundby  
Mobil: 40 81 56 45  
E-mail: pjank@stofanet.dk

## Idrætsudvalget:

Kristoffer Stormark  
Hvalpsundvej 19  
9220 Aalborg Ø  
Mobil: 41 82 95 07  
E-mail: kristoffer@stormark.dk

## Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Jannie Thorup Bejerholm  
Ravndalen 96, 9310 Vodskov  
Mobil: 26 70 51 90  
E-mail: racedog@gmail.com

Lars Thyregod Jensen  
Skodsborgvej 74  
9270 Klarup  
Tlf. 98 31 70 93  
Mobil: 51 62 46 35  
E-mail: lhtjdesign@live.dk

## Kontor og klublokale:

Nordkraft  
Teglgårds Plads 1, niv. 9  
9000 Aalborg  
Tlf. 98 16 72 82  
E-mail: kontakt@ihaalborg.dk  
www.ihaalborg.dk

## Informationsudvalget:

Anja Kristiansen  
Sygehusvej 8. st. 7.  
9240 Nibe  
Mobil 26 62 53 48  
E-mail: kondiposten@ihaalborg.dk

## Annonceekspedition:

Handicapidræt  
Søballevvej 2 D, Veng,  
8660 Skanderborg  
Tlf. 87 93 37 86  
E-mail: info@handicapinfo.dk  
- hvortil alle spørgsmål vedrørende  
annoncering bedes rettet...

## Layout & tryk:

FL Tryk  
Agerbakken 21  
8362 Hørning  
Tlf. 70 22 18 70

## Deadline til næste blad: 27.08.14

Bladnr. 168 udkommer:  
Primo maj  
E-mail: kondiposten@ihaalborg.dk

<b>Aerobic for udviklingshæmmede:</b> Rikke Klokke, Tlf. 26 18 09 25	<b>Fodbold børn og unge:</b> Jan Sørensen, Tlf. 40 33 24 77	<b>Kørestolstennis:</b> Jan Sørensen, Tlf. 40 33 24 77
<b>Atletik:</b> Gitte Kær Jeppesen, Tlf. 30 48 59 25	<b>Fodbold voksne:</b> Kristoffer Stormark, Tlf. 41 82 95 07	<b>Racerunning:</b> Alice Birkbak, Tlf. 21 80 37 73
<b>Boccia:</b> Hans Jensen, Tlf. 98 17 62 37	<b>Goalball:</b> Joachim Meno Alstrøm, Tlf. 31 19 91 94	<b>Sejlads:</b> Knud Rune Andersen, Tlf. 30 62 67 71
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, Tlf. 20 43 11 58	<b>Hockey for udviklingshæmmede:</b> Simone Dige Larsen, Tlf. 28 51 96 45	<b>Skydning:</b> Hans Ole Olesen, Tlf. 98 17 98 83
<b>Bowling:</b> Leah Nielsen, Tlf. 24 83 07 03	<b>Håndbold:</b> Mikkel Vejner Risager, Tlf. 42 73 50 60	<b>Sportsskole:</b> Kontoret, Tlf. 98 16 72 82
<b>El-hockey:</b> Kristoffer Stormark, Tlf. 41 82 95 07	<b>Konkurrencesvømning:</b> Jeanette M. Christensen, Tlf. 61 79 37 90	<b>Svømning, vandgymnastik og spinning i vand:</b> Kontoret, Tlf. 98 16 72 82
<b>Electric Wheelchair Hockey - EWH:</b> Rasmus Yder, Tlf. 27 24 19 91	<b>Kørestolsbasket:</b> Jens Fruergaard, Tlf. 98 38 07 76	<b>"Vild med dans":</b> Rikke Klokke, Tlf. 26 18 09 25
<b>Floorball:</b> Helge Overgaard, Tlf. 30 20 32 43	<b>Kørestolsfodbold:</b> Rasmus Storgaard, Tlf. 98 17 21 60	<b>"Vild med bevægelse":</b> Kontoret, Tlf. 98 16 72 82



# ENTREPRENØRGÅRDEN A/S

Visborgvej 83 . 9560 Hadsund

- Bygge- og anlægsarbejde
- Del- og totalentreprise

## 98 57 17 16

E-mail: [entg@entg.dk](mailto:entg@entg.dk)



## AALBORG STORCENTER

Hobrovej 452 · 9200 Aalborg SV

### Tlf. 98 18 23 10



*Brdr. DavidSENS*  
**RUTE- & TURISTSERVICE**  
Nørholmvej 164 · 9000 Aalborg  
Tlf. 98 34 19 00 · Fax 98 34 19 66 · Giro 3 29 00 42



Vi arrangerer alle former for bustransport i liftbusser  
i både ind- og udland.  
Ring for uforbindende tilbud.

Karlskogavej 14  
9200 Aalborg SV

Telefax  
70 20 27 33

70 20 17 33



[www.ia-vvs.dk](http://www.ia-vvs.dk)

## Ib Andersen VVS A/S

# SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

*Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.*

*Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.*

*Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.*

*Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...*



**FL REKLAME**

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · 7022 1870

[www.flreklame.dk](http://www.flreklame.dk) · [fl@flreklame.dk](mailto:fl@flreklame.dk)




BUS UD...

ALTID  
MIN.  
2 MILLIONER  
I JACKPOT

LIMOUSINE HJEM

CASINO  
AALBORG

Se mere på: [casinoaalborg.dk](http://casinoaalborg.dk) • Facebook 



I vores indendørs biludstilling er du altid velkommen til at komme og se de sidste nye biler og bilindretninger, eller få en kop kaffe og en bil-snak med en af vore konsulenter. Se listen med færdigbyggede biler, som er klar til levering, på:

[www.langhoej.dk](http://www.langhoej.dk) eller ring: 87 41 10 50.

**Langhøj Aalborg • Jellingvej 7 • 9230 Svenstrup**

Langhøj er kendt for et højt kvalitets- og sikkerhedsniveau samt et stort udvalg af produkter og løsninger, som giver den bedst mulige tilpasning til kunden. Langhøj leverer alle typer indretning og alle typer biler.

