



Ombord på

# *Lord Nelson*

The Tall Ships Races '15



## BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV  
SØRENSEN**

Sindalvej 9,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477  
jans@privat.dk



Næstformand:

**KNUD RUNE  
ANDERSEN**

Kayerødsgade 5 st,  
9000 Aalborg

Kontakt: 3062 6771  
knudrune@ihaalborg.dk



Kasserer:

**GERD  
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,  
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737  
gerd@ihaalborg.dk



Sekretær:

**JAN KROGH  
SØRENSEN**

J.Berthelsensvej 15C, St.th,  
9400 Nørresundby

Kontakt: 4081 5645  
pjank@mail1.stofanet.dk



Bestyrelsesmedlem:

**KRISTOFFER  
STORMARK**

Hvalpsundvej 19,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4182 9507  
kristoffer@stormark.dk



Bestyrelsesmedlem:

**JANNIE TH.  
BEJERHOLM**

Syrenvej 27,  
9310 Vodskov

Kontakt: 2670 5190  
racedog@ofir.dk



Bestyrelsesmedlem:

**LARS T.  
JENSEN**

Skodsborgvej 74,  
9270 Klarup

Kontakt: 5162 4635  
lhtjdesign@live.com

### I. H. AALBORG TILBYDER

*Tilpasset motions- og konkurrenceidræt for alle!*

*Vores tilbud er IKKE genoptræning og vores personale er ikke nødvendigvis specialuddannede, men vi garanterer, at de er velkvalificerede (og passionerede) og vil gøre deres til at give alle vore medlemmer en god oplevelse.*

*Al idræt i foreningen foregår under betryggende ledelse og tilsyn!*

## IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

- ▶ Nordkraft, Teglgårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor og telefonid: tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 14.00
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk • facebook/ihaalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



BLADINFO

- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.dk)
- ▶ Annoncækspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • [info@handicapinfo.dk](mailto:info@handicapinfo.dk) - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870

**Næste blad udkommer ultimo november - deadline den 19. oktober**

# Formanden har ordet

Efterårs sæsonen er kommet godt i gang i klubben. Der er rigtig god aktivitet rundt på idrætsanlæggene. Det var en sommer, hvor vi ikke snakker om vejret, nej, jeg vil hellere snakke om de flotte resultater, der blev opnået.

Klubben havde deltagere med til Special Olympics i Los Angeles. Stefan vandt sølv med håndboldholdet. Der var også sølv til Morten på fodboldholdet, som var et unifight hold (blandet hold med fodboldspillere uden handicap). Peter Bjarkam deltog som spiller og Allan som træner på holdet. Turen og stævnet var en kæmpe oplevelse for deltagerne.

Hayla er ustyrlig. Hun vandt guld på 800 m, sølv på 100 og 400 m til CPISRA World Games i Nottingham. Hayla er et bevis på, at med stædighed når man langt. Havde der været en maraton distance, så havde hun sikkert også vundet den.

Laura var med til sit første VM nogen-sinde. Hun svømmede flot og kom i finalen, som også var hendes mål. Medalje blev det ikke til, men det lover godt for fremtiden. Laura er et stort talent, som klubben forventer sig meget af.

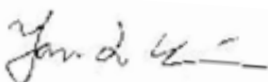
Sommerens store begivenhed i Aalborg, var Tall Ships Races. På Lord Nielson, det handicapvenlige skib, var der 5 af klubbens unge ombord. Trods lidt søsyge i starten, havde de en rigtig god tur. Sofie viste mig rundt på skibet og jeg var noget misundelig; den oplevelse ville jeg gerne

have haft med. En anden af klubbens deltagere, Christopher, har til dette blad skrevet lidt om sin oplevelse med at være matros og kaptajn i en uge. Spændende læsning.

Sportsskolen blev igen en succes. Der var 49 deltagere med i år. Der blev gået til den og der kom sved på panden. Sportskolen er noget mange ser frem til. Der var taekwondo med som "kom og prøv" idræt. Det var så stor en succes, at vi overvejer at starte taekwondo op for børn og unge i klubben.

Vi har planlagt en "kom og prøv" dag i Nordkraft. Det er onsdag den 21. oktober. Vi har fået VM vinder Lisa Kjær Gjessing til at komme og vise hvad hun kan. Hun er på forsiden af DHIF Handicapidrætsbladet i juni måned. Vi har også fundet en god instruktør, hvis der er basis for at starte taekwondo op for mennesker med fysisk handicap. Håber på at mange vil komme og prøve taekwondo denne dag.

Til slut vil jeg lige nævne, at vi har fået ny hjemmeside, som jeg vil opfordre alle til at tage et kig på. Den gamle var efterhånden blevet 12 år gammel, så det var tiltrængt at få den fornyet!



*Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen  
Formand*



## Farvel- og TAK

Hans Jensen har været en trofast medspiller i I.H. Aalborg i over 20 år. Han har været kontaktperson i både skydning og boccia, hvor han også har fungeret som dommer til turneringskampe over årene. Desuden har Hans og hans kone Marianne "Fnug" Jensen altid været parate med en hjælpende hånd til mange begivenheder. Hans har stort set ikke haft afbud til træning,

hvilket har gjort ham til en stabil faktor i hans idrætsgrene. Hans rolige væsen og gode humør har betydet meget for vore medlemmer.

Men nu er det blevet tid til otium. Vi takker for mange års indsats og håber, at de begge ved, at de altid er velkomne i klubben.

# En udstrakt hånd

Oftentimes kan man klage over, at for få tænker på andre mennesker. Eller taler om at gøre noget – uden at gøre det. Her er et super godt eksempel på det modsatte:

Gitta fra kontoret bor i Nørresundby. Og kort fra, hvor hun bor, er der en

lille kiosk, som Gitta af og til besøger. Søndag – dagen inden vi begyndte på 4 dages sportsskole på Løvvang Skolen – var Gitta en tur i kiosken. Gitta og indehaveren, Troels Andreassen, fik en lille snak om, at nu var det gode vejr på vej og Gitta mente, at det måtte

være fordi vi skulle have sportsskole. Da Troels hørte om arrangementet, var han straks fyr og flamme. – Det er et super arrangement – det vil jeg gerne støtte op om.

3 dage senere kunne vi hente sponsor gaver til deltagere: slikposer + Capri Sonne til alle, og de frivillige hjælpere kunne vælge mellem: poser med hårprodukter, gavekort på klipning, smykker, pizzaer, håndklæder, gavekort på fiskespa, blomsterbuketter, hundemad, gavekort på massage eller terapi. – Det var helt fantastisk. Troels havde været rundt og ringet til de forretningsdrivende omkring ham – de var bare med på den :-)



Man undres over, hvorfor gør Troels lige alt dette for handicapdrætten? Troels forklarer: Når man selv har været helt nede, går det op for en, hvor vigtigt det er at hjælpe andre, der ikke har et overskud i hverdagen.

Historien om Troels er, at han for et par år siden måtte forlade sit job pga stress. Samtidig kom der private problemer – han var helt nede. Det var samtidig mørkt og koldt – en rigtig streng vinter. I radio og tv talte man om at indsamle soveposer til de hjemløse – det var virkelig nødvendigt med handling. – Dét satte Troels i gang. Sammen med en kammerat gik de i gang med at indsamle gaver til syge og kræftramte børn på Aalborg sygehus. Der skulle gøres noget for disse børn, der skulle være på sygehus hen over julen. De startede indsamlingen ved Fætter BR og siden greb det virkeligt om sig. Så med 2 sække på nakken tog Troels (efter aftale med hospitalet) på besøg – til børnenes store begejstring.

Det var Troels's vej ud af hans depri periode og siden har han hentet energi ved fortsat at hjælpe andre, der trænger til en hånd. I hverdagen får han energi ved at betjene sine kunder. Selv om han ofte arbejder 8-10 timer om dagen, har han overskud til at smile og lave sjov med sine kunder. Ofte ligger cigaretterne eller ugebladet på disken, når kunden blot er et skridt inde i butikken, og mange af kunderne, der tipser, spiller Lotto eller køber skrabelodder får ofte en trøstpræmie, hvis der ikke har været gevinst i spillet. Troels følger med i kundernes liv og giver en personlig betjening – og helst med et smil og en sjov bemærkning med på vejen. – Du skulle prøve det selv :-)

Ud over Troels' kiosk var der følgende sponsorer: Byens Blomster, Dyr læge Bastholm, Julia, Salon Laura, Frisør Helle, Kop og Kande, Tips og Lotto og Balance you Therapy. - I.H. Aalborg – takker!

---

Mental fitness med

**tvbingo**  
www.tvbingo.dk





## EM – VM – og PL ?

Laura Christensen har haft et begivenhedsrigt år. Sidste år blev hun udtaget til at deltage i EM i Holland og i år var det så VM i Skotland. Og forhåbentligt er det PL næste år i Rio.

EM var den første optræden på landsholdet i en stor turnering. Nerverne var på højkant – forståeligt nok – men det gik faktisk godt. Gode erfaringer og gode resultater. I år var målet med turen til VM i Skotland, at Laura skulle deltage i finalen i favoritdisciplinen 100 m brystsvømning. Resultatet blev nået – men tiden var ikke til en PR. Patrick Levisen, lokal svømmetræner har følgende kommentarer til Lauras VM:

”Lauras VM var hendes første nogen sinde, og dette er nok også en stor del af begrundelsen for, at hun ikke svømmede helt op til hendes personlige rekorder (PR).

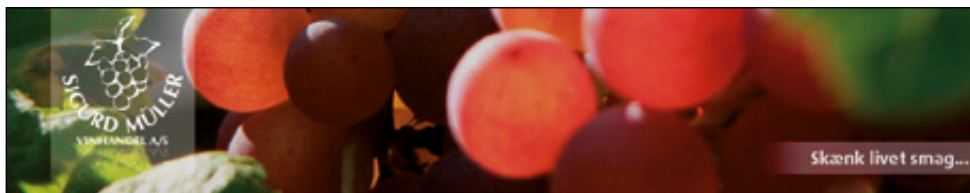
Hendes første løb var 100m brystsvømning, hvor man tydeligt kunne se at hun både var opsat, men også noget nervøs. Det resulterede i, at hun svømmede omkring 3 sekunder over PR. Heldigvis var hendes tid god nok til at kvalificere sig til finalen med 8. bedste tid.



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

# JORTON

*Når samarbejde  
betyder noget*



## SKÆNK LIVET SMAG...

**SIGURD MÜLLER VINHANDEL A/S**

OTTO MØNSTED VEJ 2 • 9200 AALBORG SV • 98 18 50 99 • [VIN@SMV.DK](mailto:VIN@SMV.DK)



**SLAGTER HOLMBERG**

Hadsundvej 40 • 9000 Ålborg  
Tlf. 98 16 28 00 • [www.slagterholmberg.dk](http://www.slagterholmberg.dk)



**Skumsprøjt, ubåde  
og fortællinger fra de  
syv verdenshave!**



**SPRINGEREN - MARITIMT OPLEVELSESCENTER**  
Vestre Fjordvej 81, 9000 Aalborg, tlf. 98 11 78 03



I finalen svømmede Laura lige over ½ sekund hurtigere end i indledende, og svømmede med langt større ro og kontrol. Tiden rakte til en placering som nummer 8, som klart er godkendt, når man tænker på at dette var hendes første VM nogensinde.

VM blev svømmet hen over 7 dage, og Lauras løb lå på dag 2 og dag 7, så der var lang ventetid imellem hendes løb. Det er nok også forklaringen på at hendes 200m medley også var over PR. Laura svømmede sig til en fin placering som nummer 15.

Alt i alt var det rigtig god erfaring for Laura, og det at hun svømmer en finale i hendes debut ved VM, selv med tider som ligger noget over, hvad hun har præsteret, viser at hun uden tvivl hører til blandt verdens bedste svømmere i hendes klasse.”

Nu er det så tilbage til træningen og hverdagen igen. Der skal knokles med vægtene, så fysikken kan forbedres. Den mentale træning skal også intensiveres. Dét at være med i en så stor konkurrence – i meget fremmede omgivelser – er en udfordring.

Man skal kunne klare, at man ikke kan træne på de mest optimale tidspunkter, maden kan være anderledes, støjen ved indkvartering - og konkurrence stedet, transporten til og fra indkvartering og svømmehal. Man skal være i stand til at forberede sig under andre forhold – der måske ikke er helt optimale i forhold til den hjemlige standard. Alle disse ting, som man ikke selv har indflydelse på. – Det bliver en kæmpe udfordring.

Men heldigvis kommer der store udfordringer inden – så man kan øve sig: Nordic Open Championships i oktober, EM i maj i Portugal og så forhåbentligt PL i Rio, september 2016.

Pøj pøj, Laura. Hvis du (og det ved vi, du gør) træner flittigt – holder vi fingrene krydset for dig.





Aalborg Handelsskole

Uddannelser til tiden

tjek vores hjemmeside: [www.ah.dk](http://www.ah.dk)

**NORDJYSKE**  
*Stiftstidende*



**ELSALGAALBORG.DK**

**OK støtter også  
Dansk Handicap  
Idræts-Forbund**



Tlf.: 70 10 20 33 • [www.ok.dk](http://www.ok.dk)

# Marias dagbog:

## RaceRunner camp '15

### **Søndag den 12. juli:**

I dag er der afrejse mod det 19. RaceRunners Cup på Frederiksberg. Først skal bilen pakkes og cyklerne spændes fast på traileren. Derefter starter den lange rejse fra Aalborg til København. Turen er frygtelig lang, da vi ikke må køre mere end 80 kilometer i timen på motorvejen med trailer. Efter syv lange timer når vi endelig til Frederiksberg. Jeg render ind på Tre Falke Skolen for at se om Wilson fra Brasilien er kommet, men får så den kedelige besked, at min gode ven fra Brasilien ikke kommer i år. Jeg glæder mig dog over, at der igen er mange kendte ansigter på campen. Efter at have hilst på alle, kører vi ud til Valby, hvor vi har lånt en lejlighed denne uge.

### **Mandag den 13. juli:**

Træningen starter i dag. Bl.a skal vi bakke igennem nogle kegler, og det er lidt svært. Heldigvis er der også øvelser, hvor man får lidt sved på panden - de øvelser kan jeg bedst lide.

Efter træningen står resten af dagen på hygge i fællessalen, hvor jeg får snakket med gamle

venner og får mødt nye venner, som er på campen for første gang. Især Juan fra Mexico virker til at være en sød fyr. Juan og jeg er i samme gruppe til stjeraneløbet, det er rigtig sjovt. Vi skal bl.a gå med æg på en ske og smage ting med bind for øjnene.

### **Tirsdag den 14. juli:**

Igen i dag er der god træning. Knapt så teknisk, men med en masse spurter, som gi'r sved på panden. Jeg er i gruppe med Mathias, og det er så sjovt, når han stjeler på sin racerunner.

### **Onsdag den 15. juli:**

I dag er sidste træning inden stævnet fredag. Jeg skal træne starter og øve mig i at holde bane.

Efter aftensmaden skal Nadia, far og jeg på vores årlige besøg på vaffelhuset i Nyhavn, og have kæmpe store softice,



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 medicinalhængige  
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)



Er udfordringerne mennesker og organisation?

Udfordringerne kommer ud fra menneskene eller fra organisationen? Menneskene eller organisationen? Eller begge dele?

- > KULTUREL STRUKTUR
- > MENSKELESE REAKTIONER
- > ASSESSMENT & PERFORMANCE
- > OUTREACHMENT

UniqueConsult - Århus - København - Aalborg | T +45 7020 8700 | mail@uniqueconsult.dk

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



**JYSK.dk**

som løber ned af kinder og fingrene. De bliver spist ved Gefion springvandet. Bagefter kører vi hen til Amalienborg for at se om Dronning Margrethe er hjemme, men hun er vist i Grønland, så vi må have den kaffe til gode.

Vi hilser i stedet på hendes garder, som pænt står der i uniform og høj bjørneskins hat. Min far spørger, om han vil være kæreste med mig. Garden smiler og nikker, og det tager jeg som et "ja".

### **Torsdag den 16. juli:**

Torsdag har jeg glædet mig til hele ugen. I dag skal vi på Bakken og se deres nyeste attraktion "Korsbæk på Bakken". Jeg har næsten lige set alle afsnittene af Matador, så jeg har det hele i frisk erindring.

Jeg møder "Iben", "Misse Møghe", "Maude" og betjent "Sofus". Jeg får en lille sludder med Iben. Mor bliver fotograferet ved Korsbæk Bank, mon hun tænker på at skifte job???

Så blev det til en tur i Tårnet, hvor man bliver skudt op i luften og fritfald ned igen - det var lidt vildt, og mine ben rystede da jeg kom ned igen.

Så var der heldigvis tid til is, og tempoet kom helt ned på jorden igen efter alt det spænding. Men ikke længe efter, så sad jeg i træ-rutsjebanen og hvinede som en vild. Safariebanelen blev prøvet og så en sidste tur i tårnet, og så begyndte vi

så småt at trække mod udgangen.

Da vi kører hjem runder vi lige Bent Fabricius-Bjerrers hus i Hellerup; ham synes jeg er rigtig cool.

### **Fredag den 17. juli:**

Officiel indmarch og stævnet starter i dag. Desværre har jeg ikke nogle heat i dag, så vi skal bare heppe og klappe af de andre atleter. Det er en lang dag, hvor jeg pjatter med alle mine nye venner. Jeg synes, der er kommet nogle søde nye mennesker, og som før omtalt, så har jeg et specielt godt øje til Juan fra Mexico, men løberne fra USA; deres mødre og træner er også helt utrolig søde. Fra Litauen er der en gammel træner, som hedder Antonio, som trods vores sprog vanskeligheder er utrolig sød ved mig.

### **Lørdag den 18. juli:**

Så er det min tur til at komme i ilden, og jeg skal løbe 100 m, 200m 400m og 800m. Det går rigtig fint på 200 m og 800m, der får jeg sølv medaljer i skarp konkurrence med Pernille Bach. Hun slår mig på 100m og 400m, så vi deler medaljerne i porten. Det er sjovt at løbe mod Pernille, for vi har altid nogle drabelige kampe.

Når man løber ned ad publikums langsiden, så klapper alle de andre atleter og tilskuere af mig, og det synes jeg, er det fedeste i hele verden. Bettina, Michelle »



tænk anderledes

## **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 Horning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870





## Søndag den 19. juli:

Træt efter gårsdagens stævne og fest, men vi skal starte vores hjemrejse til Aalborg igen. Vi skal gøre rent i lejligheden efter morgenmaden, og jeg hjælper ved ikke at gå i vejen. Derefter kører vi ud til Tre Falke Skolen for at hente vores trailer med racerunner cyklerne. Vi får pakket hele skidtet sammen og der bliver taget afsked med alle de dejlige mennesker, som har deltaget på dette års camp.

og Oliver er kommet for at heppe på mig, det er familie og venner, og de bliver helt grebet af stemningen, som er her på campen.

Til medaljeoverrækkelsen kan jeg næsten ikke være inde i mig selv. Det er så fedt at blive kaldt op til en medalje. De andre Aalborgløbere klarer sig også godt ved stævnet. Hayla Søndergaard napper et par guldmedaljer, og Michael Thyregod sætter den ene personlige rekord efter den anden og får en sølv og en bronze medalje. Jacob Birkbak har været skadet igennem længere tid, men han sætter en fin tid på sit 400m. Asta Dibbern får bronze i 400m og sætter personlige rekorder i næsten alle løb.

Efter stævnet går jeg i bad og pynter mig op til fest. Jeg glæder mig især til at danse limbo og bare rocke på dansergulvet til de sene nattetimer.

Tak til alle for en fantastisk camp. Jeg glæder mig allerede til at komme igen næste år.

*Maria Hald*

*NB: Artiklen er forkortet en smule af redaktøren. Den fulde artikel kan læses på: [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk)*





# Lord Nelson - et eventyr til søs

Lige siden The Tall Ships Races var i Aalborg i 2010, har jeg tænkt, at jeg ville af sted næste gang. Jeg har altid godt kunnet lide arrangementet med alle skibene, fyrværkeriet m.m. Samtidig har flere fra klubben været af sted og talt rigtig varmt om det.

Så jeg tog muligheden i år. Lidt tilfældigt måske, for jeg havde ærlig talt glemte mine tanker fra dengang. Men så var jeg til foredrag i efteråret med én af arrangørerne omkring det kommende event. Og han sagde: "Du skal da ud at sejle". Og så kom alle tankerne igen.

## Optakten

Så næste dag ringede jeg til den kon-  
16

taktperson hos Aalborg Event, som jeg havde fået opgivet. Jeg vidste, der var en aldersgrænse på 25 år for at komme med som trainee, hvor Aalborg Kommune som værtshavn finansierer en stor del af rejsen. Men hun sagde, at så længe, jeg bare ikke var fyldt 25 år ved tilmeldelsen, så gik alt fint. Så jeg fik straks udfyldt alle papirerne og sat maskineriet i gang.

Snart efter fik jeg tilsendt nogle skemaer omkring helbred og forsikring fra fonden, som ejer Lord Nelson. De ville gerne lige danne sig et billede af, hvem de fik om bord. I det hele taget var de flinke til at svare på mine talrige spørgsmål igennem hele perioden. Desværre



fik jeg også her at vide, at jeg ikke kunne have min elektriske kørestol med om bord, hvilket var en rigtig bitter pille at sluge. Men jeg endte faktisk med at blive rigtig glad for det. Det havde jeg aldrig troet, at jeg ville opleve!

## Afgang

Den 27. juli om formiddagen skulle vi så mødes på parkeringspladsen ved Musikkens Hus. Der var en rigtig god og spændt stemning, og vi fik alle udleveret lidt sponsortøj til turen. Snakken gik hurtigt om glæde og forventninger, og til sidst fandt vi sammen i de forskellige besætninger.

Efter et stort fællesbillede og noget logistisk bøvl satte vi kursen mod Hirtshals. Turen gav selvfølgelig anledning til sjov og ballade, da vi alle i bussen skulle med Lord Nelson.

Vel fremme i Hirtshals havde vi knap en time til at få fat i vores billetter hos de ansvarlige og komme ombord på færgen – lidt kaotisk, især da mit mellemnavn var blevet brugt som mit efternavn. Det giver altid problemer sådan noget. Men vi kom ombord og fik vores velfortjente frokost og lidt handel i internationalt farvand.

## Kristiansand

Efter godt 3½ time var vi så endelig fremme. Og nu blev det for alvor spændende kunne jeg mærke. Men endelig nåede vi frem til Lord Nelson ad

lange kajer med fløjtespillende indianere, madduft og forskellige gøglere. Ombord blev vi modtaget af First Mate – førstestyrmand – og vores watch leader, som hurtigt fik os sat ind i skibets rutiner. Vi blev inddelt i fire watches (hold) og nåede knap at sætte taskerne, før der var brandøvelse – hvordan får man en manuel kørestol op ad en 65 grader trappe hurtigst muligt??? Ved hjælp af et spil selvfølgelig.

6 kørestole skulle op på 5 minutter, og det lykkedes faktisk til sidst efter adskillige forsøg. Det var også her, vi fik vores watch card, som fortalte, hvornår vi havde vagt på broen.

Vi ankom åbenbart dag 2, så mit watch (aft stairboard) skulle have natten. Heldigvis havde watch leader ikke brug for så mange folk på broen, når vi lå i havn, så der blev lidt tid til at gå rundt på havnen og kigge på skibe og fyrværkeriet. Efter en pint var det tid at gå til ro.

## Livet om bord

Du vil egentligt allerhelst bare sove, når der er mulighed for det! Det er sådan cirka det, du bygger dit liv om bord op omkring – også selvom du må springe et par måltider over. Men udover det selvfølgelig, er der masser af ting at gøre som at slappe af i solen på dækket, fiske lidt, spille kort og fotografere de mange skibe, vi overhaledede... eller omvendt. Jeg »

havde egentligt troet, at der ombord på et skib blev serveret en del frisk fisk, men det var alt sammen fritteret, indbagt i en tærte eller behandlet på anden måde. Så vi fiskede selv lidt makreller og gav dem til kokken. Det blev til røget makrel en dag til frokost, hvorefter han meddelte "no more fish". Så stod den på gryderet og dåsemad igen. Men vi gjorde forsøget.

Aftenerne nede i baren var tidspunktet, hvor der rigtig var mulighed for at lære folkene fra de andre watches at kende. Snakken gik lystigt med øl, cider og et slag kort, og der blev udvekslet mange historier. Især first mate kunne en del fra alverdens havne, og hans utallige rejser.

Allerede på første vagt kom jeg til at sidde udkiq sammen med en pensioneret sømand, som siden Den Kolde Krig havde sejlet med "cargoes", som han sagde. Han havde været telegrafist og havde mange spændende historier om alt fra russere til pirater og heltemodige kaptajner. Og så bare det at nyde livet til søs... fuglene, den friske luft, skibets vuggen. Det var helt klasse! Man sover utroligt godt, når det vugger lidt.

Hver morgen var der ligeledes "Happy Hour", hvor skibet skulle rengøres – gulve skurres, messing pudses og toiletter renses. Hårdt arbejde, men hyggeligt – især oven dæk i godt vejr. After stair-board havde denne tjans den formiddag, vi afsejlede fra Hals mod Aalborg. Turen op ad Limfjorden i fuld sol er altså

et af de bedste vilkår, man kan have, når der skal gøres rent. Plus, at jeg havde lidt tømmermænd fra aftenen i Hals.

## **Ankomsten til Aalborg**

Turen til Aalborg gik stille og roligt for motor. Det var en meget speciel oplevelse at se kyststrækningen og Aalborg fra søsiden. Det giver en helt ny vinkel på byen at se steder og detaljer, jeg ikke viste eksisterede. Så det kan helt klart anbefales.

Lord Nelson sejlede under Limfjordsbroen lørdag klokken 12 og lagde til ved kajen lige bag Prinses Juliana. Og så var der ellers fri leg, så vi var mange, som tog på havnen og kiggede til de andre besætninger, Forsvarets opvisninger og hvad der nu ellers skete.

Om søndagen var der så Crews Parade, hvor alle besætningerne samledes i en stor parade, som snoede sig langs med havnen og op ad Vesterbro og ind på Nytorv. Et helt lille karnevalsopdrag, hvor der blev råbt slagord og slagsange i et væk, danset og skudt med vandballoner fra de bagerste rækker. Fejt!

Vi endte ved Utzon Centret, hvor der skulle uddeles priser for diverse udmærkelser på dette års Race. Ikke så meget til Lord Nelson, men en 19. plads ud af 31 var en lille forbedring ifølge de mere erfarne. Så det var lidt at glæde sig over. Nordmændene og svenskerne tog stort set resten.

Om aftenen var der så arrangeret en fest i Nordkraft. Igen en anledning til at drikke øl og snakke med nye folk. Bagefter tog vi så tilbage til skibet og hyggede lidt, inden vi skulle afmønstre næste dag. Der var ikke lige energi til en bytur den nat.

## Efter turen

Først var jeg rigtig skuffet over ikke at kunne medbringe min elektriske kørestol på skibet. Det diskuterede jeg en del med den engelske kontaktperson. Men det viste sig faktisk positivt at sidde i den manuelle en uge på åbent hav og til paraden i Aalborg – jeg oplevede meget mere, fordi jeg ikke skulle koncentrere mig om, hvor jeg kørte. En helt omvæltning for mig. Så det bør absolut ikke afskrække nogen.

Generelt var det bare en fed oplevelse – at sidde på broen i buldermørke og udveksle røverhistorier, hænge i masten og mærke det suse ude i stævnen. Det er det hele værd. Der falder en mærkelig stille ro over én ude på sådan et skib. Pissefedt. I er meget velkomne til at se en lille billedserie, jeg har på min facebook-profil. Umiddelbart skulle den være offentlig.

Så nu har jeg lige deltaget i en konkurrence om en plads til næste år i Lissabon. Og håber, de trækker mit lod :-)

*Christopher Strøyer*

*NB: Artiklen er forkortet en smule af redaktøren. Den fulde artikel kan læses på: [www.ih aalborg.dk](http://www.ih aalborg.dk)*



Herrefrisør  
**VAGN TOFT**

Danmarksgade 21 • 9000 Aalborg

**Tlf. 98 13 09 14**

**COMMUNICATION  
MATTERS**

Oversættelser - Undervisning  
Tolkningsopgaver i engelsk - Erhverv og private

[www.com-mat.dk](http://www.com-mat.dk)

E-mail: [mc@com-mat.dk](mailto:mc@com-mat.dk)

Tlf. 28 11 97 27

Gustav Zimmers Vej 52 • Nørhalne  
9430 Vadum



**CONTAINERE TIL ALT**  
salg og leje

Isoleret container • Køle-frys container • Mobilt slagteri  
Mobilt midlertidig køkken • Manskabsfaciliteter til byggepladser  
Containere i alle størrelser • Mobil produktionsenhed  
Mobil salgsbod

Se de mange muligheder på [dc-supply.dk](http://dc-supply.dk)

DC-SUPPLY A/S | T: 7023 1380



**Aalborg Engineering**  
understanding energy

Sofendalsvej 93

9200 Aalborg

Tlf. 96 31 39 50

[www.aalborg-engineering.com](http://www.aalborg-engineering.com)



**Indkilde**

Hobrovej 325 - 9200 Aalborg SV - 9634 9000  
[www.indkilde.dk](http://www.indkilde.dk)

GF Aalborg  
er tæt på dig

Hadsundvej 101  
9000 Aalborg  
Tlf. 98 12 79 44  
[www.gf-aalborg.dk](http://www.gf-aalborg.dk)



Det gode selskab

**KALKON** ApS  
VVS-KALKULATION OG KONJULANT

**GRIB MULIGHEDEN**

Lad KALKON klare jeres kalkulationer  
- få bedre tid i hverdagen

Kø  
Blæk  
VVS  
Sprinkler  
Ventilation

Roden 2 - 9250 Gistrup - Tlf. 23 666 222  
[palle@kalkon.dk](mailto:palle@kalkon.dk) - **KALKON.DK**

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



**SLOTSKRO**  
Aalborgs bedste restaurant er her, og det er i vores slotskro. Her kan du få de gode historier om Aalborg. Vi tilbyder tilfældige generøse tilbud og kan tilbyde dig gode nye restaurationsmuligheder.

# Klubmesterskab i racerunning



Som en ny tradition, blev der afviklet klubmesterskab for racerunnere i Skovdalen den 19. august 2015. Det var en rigtig dejlig solskinsaften, som helt klart var med til at gøre denne aften speciel. Der blev løbet indledende heat med stor entusiasme, og publikum var mødt talrigt frem til dette arrangement. Alle ni løbere gik videre til semifinalerne, og herfra gik de tre bedste løbere fra hvert heat videre til finalen. Finalen afvikledes over 400 meter for den hurtigste løber, derfra blev hver løber differentieret efter tiderne fra indledende og semifinalerne.

Dette skulle gøre at løberne cirka skulle nå opløbet i samme tid. Det gav et vældigt spændende løb, hvor Asta Dibbern trak det længste strå. Publikum klappede og hujede det bedste de havde lært. Bagefter var der præmieoverrækkelse og fællesspisning i det skønne solskinsvejr. Denne begivenhed skal med sikkerhed gentages næste år.

## Klubmester Racerunning Aalborg 2015: Asta Dibbern

---

# Nu er det blevet nemmere at betale!

Scan QR-koden med mobilens scanner, indtast CPR- og kontonummer og godkend. Så let er det nu blevet at tilmelde nye regninger til Betalingsservice.

Mobil Betalingsservice er en gratis tjeneste, der gør det muligt at tilmelde regningen til Betalingsservice på under 1 minut. Læs mere på: [www.nets.dk](http://www.nets.dk)

Værs 'go! Her er I.H. Aalborgs QR-kode, hvis I ønsker at tilmelde alle regninger fra os til Betalingsservice – nemt og enkelt!



En anden mulighed er MobilePay!  
Du har nu også mulighed for at betale dine  
regninger til klubben via Mobile Pay  
mobilnr. 2331 0677



# HandicapWorkshop "De knap så førlige"

Det kan være svært at skrive - når man ikke kan få armene ned.



Ad omveje havde jeg hørt om at der skulle være en workshop på Fyn, hvor handicappede kunne få muligheden for at prøve at ro i kajak, få tips og måske erfaringsudveksle lidt. Vi var så to handicappede fra Kano og Kajakklubben Limfjorden der tog af sted, godt spændte på hvad weekenden ville bringe.

Arrangementet var lør/søn men vi tog af sted allerede fredag aften, da der var lidt langt at køre, og da vi nåede frem stod der en hytte klar til hver af os.



Lørdag stod på morgenmad med hjemmebagt brød m.m. Alle fik lige hilst lidt på hinanden og tankerne omkring forløbet blev luftet. Midt formiddag, tog vi til stranden hvor rigtig mange frivillige fra Jordløse Boldklubs Kajakafdeling stod klar, de havde så mange frivillige at der hele tiden var nogen til at tage med på vandet, til at få en hjælpende hånd ved, til at tilrette kajakken med puder osv. så det blev muligt for alle at deltage. De havde også stillet deres egne kajaker til rådighed så der var rigtig mange forskellige at vælge mellem, og på den



måde få prøvet af hvilken en der kunne være den rigtige for den enkelte.

Lørdag middag var der lækker frokost som de frivillige også lige havde sat frem, for derefter igen at rydde af, så vi tilmeldte bare kunne hoppe i kajakkerne igen.

Lørdag eftermiddag legede vi igen lidt og fik øvet en hel del forskellige ting, der skulle gøre det mere sikkert på vandet. Vi fik rigtig mange gode tips til at gøre det hele lettere at komme i/ud, blive i kajakken og ikke miste balancen, sidde ordentlig m.m.

Vi tog også på en lille tur hen langs kysten for at gå i land til kaffe og kage. Det gik super derhen, men det var noget udfordrende hjemad igen. Alle kom dog sikkert retur og hele tiden var der flere hjælpere pr. deltager, der fulgte én og gav gode råd og vejledning til at komme gennem bølgerne.

Lørdag aften var der den vildeste menu og igen var der bare sørget for det hele og mere til. Der blev hygget og delt en masse erfaringer.

Vi fortalte også om vores oplevelse af at starte til kajak og modsat nogle andres oplevelser kunne vi kun sige, at vi simpelthen var blevet taget så godt imod og at klubben fortsat arbejder på at



gøre klubben mere tilgængelig. Vores klub har ikke haft berøringsangst ved at lukke handicappede ind. Der er blevet lavet regler som gør at vi også kan blive frigivet og delvis frigivet, hvilket jo er super fedt. Vi er nu medlemmer og kan bruge træningslokalerne og kajakkerne efter de aftaler der er lavet. I. H. Aalborg, der er udbyder af kajak for handicappede gennem Kajakklubben Limfjorden, støttede også op i at vi deltog på workshoppen.

Der blev snakket hyggeroning men også lidt mere seriøst roning, og hvilke muligheder, der er for os handicappede. Der blev også talt om at DKF – De knap så førliges arbejdsgruppe - ville lave et hold, der kan rykke ud til klubber, der gerne vil lukke op for handicappede, og ellers tage ud for at erfaringsudveksle m.m.

En god aften med mange tanker og gode forslag.

Søndag havde vandet lagt sig, så vi roede over til en lille ø, hvilket var super hyggeligt. Derefter prøvede vi igen forskellige kajakker og blev alle pænt udfordret.

Weekenden har bare været helt fantastisk og derfor er det svært at få armene ned. De der frivillige fra Jordløse er bare noget helt specielt. De var over det hele





og bare klar hele tiden med store smil og en masse gode råd. De lavede mad, gjorde rent, hyggede om folk, løb frem og tilbage efter ting, men virkede bare samtidig til at hygge sig.....her fra en stor TAK!



Marian og Erik (Ditfriluftliv.dk og Handigear.com) var der og fik lavet løsninger så alle sad godt og sikkert. De har som de andre rigtig meget erfaring og altid en løsning på alt.....som i ALT. De havde også kanoer med, så det kunne prøves.

Der var også to fra Dansk Kano og Kajak Forbund som arr. og de deltog helt som alle de andre hjælpere og de var meget lyttende til deltagernes forslag til måder at gøre tingene på, og de havde allerede en del erfaringer at byde ind med. Samtidig var det fedt lige at høre lidt om, hvad man kunne gøre, hvis ikke kun man ville "hygge" ro, men ønskede lidt mere.

Det hele var en af de der oplevelser hvor man bare ønsker at hele verden skulle have været med. Alle der drømmer om, eller bare tænker, at det kunne være sjovt at prøve – kom ud af busken og ud på vandet, alt er muligt. Håber, der med denne workshop er blevet skabt en tradition den sidste weekend i august hvert år.

*Tina Andrea Møller*



Præstegårdsvej 28 . 9440 Aabybro  
Tlf. 98 26 99 68  
[www.svanen.org](http://www.svanen.org)

# AxHiss.dk

Valmueemarken 33  
9000 Aalborg

Tlf. 70 20 05 42  
[www.axhiss.dk](http://www.axhiss.dk)

Klinisk tandtekniker  
**Tina Clarke**  
(Gitte Frederiksens efterfølger)

Østergade 2 . 9560 Hadsund  
Tidsbestilling  
**98 57 12 60**  
- en tand bedre



## BENEFIT®

Skørping Fysioterapi

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

Vognmand  
**Niels Pedersen & Sønner A/S**

K. Christensens Vej 2 L  
9200 Aalborg SV  
Tlf. 9810 0014  
E-mail: [kp@npogsonner.dk](mailto:kp@npogsonner.dk)  
[www.npogs.dk](http://www.npogs.dk)



**Niels Pedersen  
& SØNNER A/S**

**Seritronic**  
dynamisk kontakt - et godt klik

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)

### Sport Management

the business of sport

Vi uddanner fremtidens professionelle ledere til sportsvirksomheder



“University College Nordjylland Sport Management har givet mig en unik mulighed for at kombinere uddannelse med min største interesse og passion - sport - ligeså som et stærkt netværk. Ligeledes vil alle mine uddannelses- og karriere muligheder være uendelige muligheder for at opnå succes og succesfuld karriere som professionel leder i sportsvirksomheder. Det er vigtigt for mig at få en uddannelse, der giver mig de nødvendige kompetencer og viden til at kunne stå på egne ben og være en succesfuld leder i sportsvirksomheder og selv på fritiden.”

**Specialiseret**  
i uddannelse af professionelle

- 13 års uddannelses erfaring
  - serigrafisk uddannelse
  - erhvervsuddannelse
  - erhvervsuddannelse
  - erhvervsuddannelse
  - erhvervsuddannelse
- Strategi & Ledelse
  - Sportsmarketing
  - Kommunikation & PR
  - Sportteknologi
  - Eventmanagement
  - Sportskultur
  - Sportsret



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



## 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



# Kørestolsfodbold

Nye spillere til kørestolsfodbold søges!!

Kørestolsfodbold er en sportsgren hvor der er fart og spænding i. Man spiller som regel i sin egen el-kørestol, hvor man så får sat en skærm på, så man kan skubbe og skyde bolden af sted.

Der er fire spillere på banen af gangen fra hvert hold, tre i marken og én målmand.

Reglerne er meget simple, så det kan hurtigt læres i løbet af få træninger.

Der er mulighed for at låne en stol, hvis det ønskes. Man skal bare sige til ugen før, man gerne vil komme og prøve.

**Kontaktperson: Rasmus Storgaard, Mobil: 26 83 50 96**

Sponsoreret

**NORDJYSK**  
GRUNDVANDSSÆNKNING  
Nymarksvej 138, Biersted, 9440 Åbybro

**Søren Steen**

Tlf 98 26 88 39 • Mobil 51 20 88 30

Fax 98 26 88 30

mail: njgs@mail.dk



Sammen bygger vi professionelt

## OMPOLSTRING AF MØBLER

Trænger dine gamle møbler til et nyt look ?  
Køb møbelstoffer og andre produkter direkte på nettet



Klik ind på **www.concetto.dk**  
og find de møbelstoffer du ønsker til dine møbler  
CONCETTO • Rubjergvej 74 • 8260 Viby J • Tlf. 21 25 90 19

**NYHED!**

**Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg starter**

# Para Taekwondo

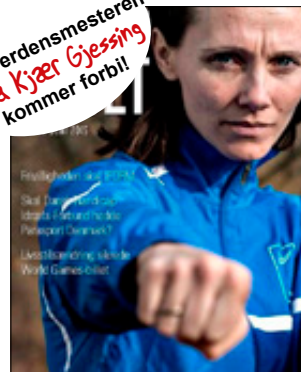
Er du fysisk handicappet og har lyst til kampsport, er Para Taekwondo lige noget for dig. Vi har fundet en dygtig instruktør, nemlig Bo Kvorning, sortbælte 3. Dan, International Para-Taekwondo Instructor, Diplomtræner fra DIF.

Bo har trænet Taekwondo siden 1986 og er klar til at træne DIG!

## Kom og prøv

Hvornår: Onsdag den 21. oktober  
Klokken. kl. 17.00 til 19.00  
Hvor: Nordkraft, Multisalen, niv. 3

Para verdensmesteren  
**Lisa Kjær Gjøessing**  
kommer forbi!



### Lidt om Taekwondo

Taekwondo har sine rødder mange tusinde år tilbage i Korea. Så udover den fysiske træning er der dybe rødder i den asiatiske filosofi og tankemåde.

Vi er derfor meget stolte af, at udover glæden ved at bevæge sig, opnår de fleste, der træner taekwondo også et øget selvværd.

Taekwondo består af en masse slag, parader og spark, samt selvforsvar. Hele vores omdrejningspunkt er, at vi skal bygge på det vi er gode til og træne det, der begrænser os i at blive endnu bedre.

Taekwondo er for alle og er ikke begrænset af hvad du kan.

Lysten og viljen er det vi belønner og det der skal drive dig mod nye mål inden for taekwondo.

**Tag sportstøjet på og mød op - vi glæder os til at se dig!**



Yderligere information: [www.rebildtaekwondo.dk](http://www.rebildtaekwondo.dk) • [www.ihaalborg.dk](http://www.ihaalborg.dk)

AABO  SØRENSEN

Marshalls Allé 125  
9220 Aalborg Ø  
Tlf. 99 30 26 00

## Stjernehusene

Tlf. 99 82 33 60

*Døgninstitution og aflastningstilbud  
for børn/unge med ADHD*



Børsen  Børsen  Børsen  Børsen 

# FRUGT KARL

## FRISK FRUGT & GRØNT ENGROS

Friskere bliver det ikke

Norresundby 98 19 40 11  
Århus 87 36 15 00

# WIKA SKILTE

Wallstickers Bannere  
Skilte  
Tryksager  
Solfilm  
Klistermærker  
Logodesign  
Autoreklame  
Messier  
Displays

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

## Rengøring som du vil ha' det

- Daglig rengøring
- Hovedrengøring
- Fritvalgsordning
- Hjemmeservice 10% i tilskud
- Håndværkerrengøring
- Kontorrengøring
- Butiksrengøring
- Industrirengøring
- Vinduespolering
- Facaderens
- Graffitirens

**DELTA**  
RENGØRING & SERVICE

Sundsholmen 5 • 9400 Nørre Sundby  
Tlf. 46 91 40 20 • Fax 46 91 40 21  
[www.deltaren.dk](http://www.deltaren.dk) • E-mail: [deltaren@deltaren.dk](mailto:deltaren@deltaren.dk)

# 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.

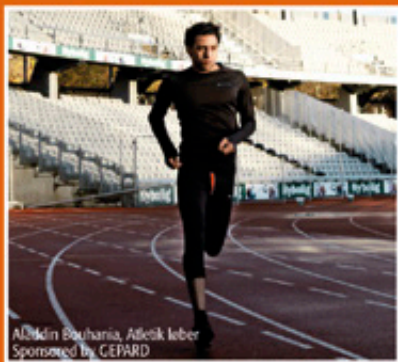
Et lod gælder for sæsonens 9 træninger, og koster kun 100 kr.

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

**Støt SIFA**  
- de støtter os!

# TILBUD TIL VIRKSOMHEDER

## KØB LØBETØJ MED 50% I RABAT PÅ GEPARD.DK



- Virksomheden betaler kun for påtryk/broderi af eget firma logo og evt. tilskud til tøjet, så det bliver endnu billigere for medarbejderen.
- Medarbejderne kan købe kvalitets løbetøj til spotpris. Virksomheden får nogle fantastiske ambassadører, der sender et fysisk aktivt og sundt signal til omverdenen.
- Vi sender infobrev ud til medarbejderne 4 gange om året med årtidens nyheder.
- For mere info kontakt  
Running Founder: Jesper Damgaard Kristiansen  
Mail: [jesper@gepard.dk](mailto:jesper@gepard.dk)  
Tlf.: 3322 1122



Let's run for life



# TAKSTER

---

<b>ART:</b>	<b>Beløb</b>	<b>Opkræves til betaling</b>
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 medlemservice 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*

## FERIEPLANEN 2015 - 2016

► <b>Efterårsferie</b>	uge 42	fra mandag den 12.10.15 - søndag den 18.10.15
► <b>Juleferie</b>	uge 51 - 53	fra mandag den 14.12.15 - søndag den 03.01.16
► <b>Vinterferie</b>	uge 7	fra mandag den 15.02.16 - søndag den 21.02.16
► <b>Påskeferie</b>	Uge 12	fra mandag den 21.03.16 - mandag den 28.03.16

Ferieplanen gælder alle aktiviteter. Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

## IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

<b>Aerobic for udviklingshæmmede:</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokkerline@hotmail.com	<b>Fodbold psyk. udvikl. og ADHD:</b> Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	<b>Kørestolsfloorball:</b> Rasmus Yder, tlf. 2724 1991 E-mail: rasmusyder@hotmail.com
<b>Atletik:</b> Katrine D. Mikkelsen, tlf. 2311 5339 E-mail: katrine478@hotmail.com	<b>Fodbold voksne:</b> Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	<b>Kørestolsfodbold:</b> Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspaser@gmail.com
<b>Boccia:</b> Karl Johan Nielsen, tlf. 9828 1631 E-mail: karljohan@stofanet.dk	<b>Goalball:</b> Anne Louise Vanggaard, tlf. 5219 0625 E-mail: vanggaard_family@msn.com	<b>RaceRunning:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Hockey for udviklingshæmmede:</b> Martin A. A. Jensen, tlf. 2785 2566 E-mail: perfect@adslhome.dk	<b>Sejlads:</b> Ole Jacobsen, tlf. 2425 1440 E-mail: oc.jacobsen@live.dk
<b>Bowling:</b> Leah Nielsen, tlf. 2483 0703 E-mail: leah@nielsen.mail.dk	<b>Håndbold:</b> Mikkel Vejñø Risager, tlf. 4273 5060 E-mail: m.v.risager@gmail.com	<b>Skydning:</b> Hans Ole Olesen, tlf. 9817 9883 E-mail: birthe-sole@mail1.stofanet.dk
<b>El-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 E-mail: s-d-c@live.dk	<b>Kajak:</b> Jonas Østergaard Juhl, tlf. 2227 8980 E-mail: jonas@nejsumjuhl.dk	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>Floorball:</b> Helge Overgaard, tlf. 3020 3243 E-mail: hockeyparmer@gmail.com	<b>Konkurrencesvømning:</b> Jeanette M. Christensen, tlf. 6179 3790 E-mail: aadalen@c.dk	<b>"Vild med bevægelse":</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>Fodbold børn &amp; unge - fysisk:</b> Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	<b>"Vild med dans":</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokkerline@hotmail.com

Næste blad udkommer ultimo november - deadline den 19. oktober



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.



Afsender: I.H. Aalborg - Teglgårds Plads 1, niv. 9 - 9000 Aalborg



POST

B

PP

DANMARK

MÅ VI OGSÅ SÆLGE DIN BOLIG?



**Thorkild Kristensen**  
**Ejendomsmæglerfirmaet**

HASSERIS Tlf. 96 31 60 00

MØLLEPLADS Tlf. 96 15 50 00

BLOKHUS Tlf. 96 73 20 00

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