



Høj på adrenalin til

4 x 4 drive event i Randers

BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV
SØRENSEN**

Sindalvej 9,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477
jan@parasportaalborg.dk



Næstformand:

**PER
WULF**

Smidievej 9,
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811
wulff42@gmail.com



Kasserer:

**GERD
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737
gerd@parasportaalborg.dk



Bestyrelsesmedlem:

**PER
KRISTENSEN**

Havesangervej 10b,
9310 Vodskov

Kontakt: 4041 1153
per2241@gmail.com

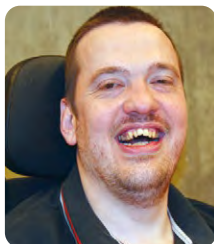


Bestyrelsesmedlem:

**LARS THYREGOD
JENSEN**

Skodsborgvej 74,
9270 Klarup

Kontakt: 5162 4635
lhtjdesign@live.com



Bestyrelsesmedlem:

**RASMUS
STORGAARD**

Lindholm Søpark 8, 1. 2.
9400 Nørresundby

Kontakt: 2683 5096
superspasser@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**CASPER BJØRN
ØSTERGAARD**

Stjernepladsen 41, 1. 10
9000 Aalborg

Kontakt: 2530 0797
casper.ostergaard@gmail.com

PARASPORT AALBORG tilbyder...

*Motions-, og konkurrence-
idræt for alle!*

*Vores tilbud er IKKE
genoptræning og vores
personale er ikke nødven-
digvis 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 fore-
går under betryggende
ledelse og tilsyn!*

PARASPORT AALBORG • KONTAKT INFO

- ▶ Nordkraft, Teglårds Plads 1, niv. 9, 9000 Aalborg • Kontor- og telefontid: tirsdag og torsdag kl. 10 - 13
- ▶ Kontakt: 9816 7282 • kontakt@parasportaalborg.dk • www.parasportaalborg.dk • facebook/Parasport Aalborg
- ▶ Klublokalet, Nordkraft, niv. 9: Det er muligt at låne/reservere klublokalet ved henvendelse til kontoret



- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen • 2662 5348 • anja@parasportaalborg.dk
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • info@handicapinfo.dk - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870
- ▶ HUSK! Medlemsbladet kan også læses på www.parasportaalborg.dk -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er Parasport Aalborgs ejendom og må kun bruges ifl. skriftlig aftale!

Næste blad udkommer medio november - deadline den 12. oktober



Formanden har ordet

Det var så den sommer. Jeg må indrømme, at jeg synes, tiden går hurtigt. Men jeg håber, I alle har haft en god sommerferie, selv om vejret ikke var det bedste i Danmark. Men om ikke andet, så har klubbens sejlere haft god vind i sejlene!

På nuværende tidspunkt har vi et stort problem – vi mangler fodboldtrænere. Håber, at det lykkes at få sammensat et godt trænersteam inden alt for længe. Der kan også bruges flere trænere i flere af vores andre idrætter. Kontakt klubben, hvis du kender nogen, som vil være en del af vores trænersteam.

I bestyrelsen har vi arbejdet en del med klubbens økonomi. Alting stiger og der sker samtidig nedskæringer. Hvis ikke der gøres noget, vil vi skulle reducere en del på driften i klubben, og en kontingentstigning vil være nødvendig. Selvom vi heldigvis har en god egenkapital, har vi alligevel hårdt brug for flere indtægter.

Vi er i gang med at lave et sponsorkoncept. Vi håber derigennem at få penge til gavn for idrætten i klubben. Sidder der nogen og læser bladet, som gerne vil hjælpe med sponsorarbejdet, så kontakt klubbens kasserer: Gerd Skantorp.

En anden ting, som bekymrer mig meget, er Aalborg Kommunes budget for de kommende år. Der skal spares alle steder. Et sted man vil spare, er på den populære ledsagerordning på bostederne. Dermed vil det ikke længere være muligt for beboerne at komme af sted til idrætten eller andet uden for bostedet. De borgere, som ikke kan komme af sted selv, bliver dermed isoleret på bostedet. Den ugentlige svømning i Vadumhallen, vil aldrig være det samme, som en tur i svømmehallen en gang imellem.

Der skal også spares på vikarbudgettet. Dermed kommer det enkelte bosted ikke til idræt, når der er mangel på personale. I forvejen oplever vi, at færre og færre bosteder gør brug af vores idrætstilbud. Er det rimeligt, at vi i det danske velfærdssamfund, har borgere, som ikke er en del af foreningslivet. Håber virkelig, at de pårørende vil råbe op, og politikerne finder pengene et sted.

Det er ikke rimeligt, at "de svage", dem som ikke kan råbe op, går glip af den vigtige idræt, og ikke længere kommer ud og er en del af samfundet som før.

I forvejen er denne gruppe den mest inaktive og med den dårligste sundhed. Ja, det >>

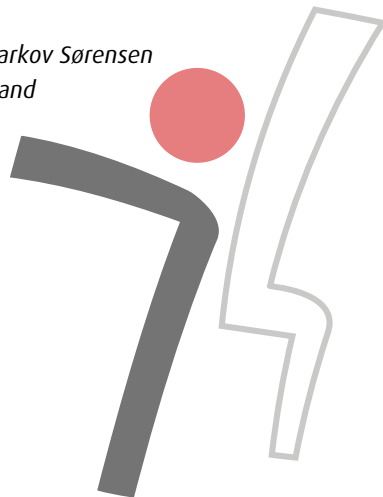
koster penge nu, men pengene spares helt sikkert senere, via borgernes bedre sundhed og livskvalitet. En god investering i fremtiden, mener jeg.

Og nu til noget helt andet. Lørdag den 12. august fik flere af klubbens medlemmer en fed oplevelse. De havde tilmeldt sig et "4x4 drive event" i Randers, og det gav et stort adrenalin-kick til alle. Dejligt, at så mange bakkede op om dette event. Tak til alle, der gjorde det muligt. I kan læse om Connies oplevelse her i bladet. Der var også tur til Fårup Sommerland mandag den 7. august. Desværre var vejret ikke med arrangementet; regn og hård blæst medførte,

at flere meldte afbud. Men de få, der trodsede vejret, havde en god dag, og der var ikke kø ved forlystelserne.

Med sportslig hilsen

*Jan Karkov Sørensen
Formand*



FOKUS

Folkeoplysning

www.fokus-folkeoplysning.dk

Strandvejen 19
9000 Aalborg
Tlf: 99 30 10 00

ShipCargo

Bare fordi...

Han er sej, dejlig, hjælpsom, engageret, taknemmelig, energisk og garanteret meget mere. Derfor går 2. kvartals "Bare fordi" pris til Per Mørch.

Per danner par med Claus på fodboldbanen, og de er begge meget stabile. Claus har en taleudfordring, og derfor er Per den verbale mand, mens Claus er nonverbal snakker. De har begge spillet på CP landsholdet, og da de efter endt karriere valgte at blive trænere, var det naturligt for dem begge at vælge Parasport Aalborgs fodboldafdeling.

Jeg havde aftalt at mødes med Per inden træning en tirsdag. Han troede bare, jeg ville se træningen, men jeg ville gerne hjælpe, altså være Pers (og Claus') assistent for en dag. Da Per fandt ud af det, virkede han helt rørt, og vildt taknemmelig. Det fede er, at man allerede der, kunne mærke Pers engagement. Han behøvede jo ikke at føle denne taknemmelighed, for at jeg ville gå lidt til hånd under hans ledelse for en dag. Men for Per er det jo "hans fodboldspillere". Ydermere under denne udmærkede fodboldtræning mærkede jeg og drengene tydeligt Pers engagement og energi. F.eks. når en lavede en god dribling og Per kom løbende og råbte "Sådan, godt gået". Dette gjorde, at drengene lige voksede lidt.

Per, drengene har brug for dette engagement og stabilitet du/I giver dem.

I Parasport Aalborg vil vi gerne sige tillykke endnu engang - og hvor er vi glade for Per (og Claus') engagement.

Casper Østergaard



Super Goalball event 2023

**“Det har jeg aldrig prøvet før,
så det klarer jeg sikkert”**

(Pippi)

Med dette citat i tankerne tog vi den 14.-16. april 2023 af sted til “Super Goalball event 2023” på Fyn.

Det var en turnering med nationale og internationale hold og dommere, som tidligere har dømt til VM og OL. Der var en eliterække, en anden division samt tredje division.

Det var første gang i mange år, at vi kunne stille et hold med fire spillere. Jan og Johanne havde prøvet at deltage før, mens det var helt nyt for Maja og Valdemar.

Vi skulle spille fredag, lørdag og søndag. Målet for holdet var, at de skulle prøve at deltage i en

stor turnering og få en masse gode oplevelser og inspiration fra de andre hold.

Vi stillede med det eneste ungdomshold. Det vil sige, vi havde tre spillere, som var under 16 år. De skulle så spille mod et voksenhold.

Alle spillerne var meget spændte på, hvordan det ville gå, og hvordan det ville være at spille goalball til en turnering. De gjorde en fantastisk flot indsats og fik rykket deres grænser for, hvad de troede, de kunne. De var rigtig dygtige til at støtte hinanden og samarbejde på banen. De forsvarede deres mål på bedste vis, og fik anvendt forskellige skudteknikker.

Det var tydeligt at se, at de udviklede sig rigtig meget gennem turneringen. Både personligt og som hold.





Vi blev til præmieoverrækkelse og Valdemar fik pokalen som topscorer i tredje division.

Turneringen har haft kæmpe stor betydning for vores videre træning. Vi har haft meget fornøjelse af at opleve de internationale hold, som har givet os stor inspiration til vores træning til hverdag.

Det er med stolthed og glæde, at vi tænker tilbage på en kæmpe oplevelse, hvor vi fandt ud af, at vi kunne noget, vi ikke havde prøvet før.

Så en stor tak til alle spillerne for den flotte indsats I gjorde, og til jer forældre, som bakkede op omkring vores hold, og til Ricki, som hjalp med trænerjobbet.

Det er altid en fornøjelse at træne med jer spillere og samarbejde med jer forældre i det daglige og til turneringer.

Der er altid plads til flere spillere på vores børne/unge/voksen hold, så har du lyst til at komme og prøve goalball, er du hjertelig velkommen.



Du må gerne tage en ven/forældre med. Tilbudet gælder for børn, unge og voksne mellem ca. 8-35 år. Det er vigtigt, at du er mobil og hurtigt kan komme fra liggende til stående stilling f.eks. når vi skal forsvare vores mål og hurtigt skal returnere bolden mod modstanderens mål.

Vi spiller fredage fra kl. 16.30-18.30 i Tornhøj Idrætscenter i Aalborg.

Vi glæder os til at møde dig, og håber, du kunne få lyst til at blive en del af vores hold og fællesskab.

*De bedste sportshilsner
fra Connie, træner*

6 timers løb i Skovdalen

2023 skulle være året, hvor vi tog en gammel tradition op igen. Tidligere afholdt vi 12 timers løb i Skovdalen med hygge og motion i en fælles kombination. Vi har dog måtte modificere lidt på betingelserne for afviklingen af arrangementet, da vi er blevet lidt ældre, så vi har skåret det ned til et 6 timers løb. Det gjorde bestemt ikke løbet mindre attraktivt, og humøret kunne vi holde højt gennem alle 6 timer, med fremragende forplejning, som bestod af vand, frugt, sandwich, sodavand, kaffe og kage.

Vi havde en fantastisk opbakning fra publikum, hvor naboer, venner, børn og børnebørn kom forbi og hilste på under løbet.

Aalborg-løberne tilbagelagde over 200 km, hvor der i de 6 timer, hele tiden skulle være en løber på banen.

Ud over det, så valgte Bettina Jensen Bæk at løbe en halvmaraton samtidig med vi havde

stævnet kørende, der er skis' me krudt i den dame.

Vi fik også besøg af den gule helikopter flere gange, men vi skal jo være taknemlig for at vi lever i et land, hvor hjælpen kan komme i mange former, og denne dag var helikopteren så forbi Skovdalen hele 3 gange, vi håber, at alle fik den rette hjælp og er raske igen.

Sidst vil jeg gerne takke alle som deltog i 6 timers løbet, og til alle dem, som gav sig tid til at kigge forbi og heppe på vores fremragende atleter, og ikke mindst vores fantastiske stab af ledere og hjælpere, som fik stablet dette fornøjelige arrangement på benene. Tusind tak til jer allesammen.

*Henrik Nielsen
Racerunning*





DM-UGEN

Sikke mange mennesker, der kom forbi vores telt. Og flere af dem fik også prøvet at spille basket i en kørestol eller løbet på en racerunner. Det var en fornøjelse at snakke med så mange mennesker, der interesserede sig og spurgte ind til vores klub.

DM UGEN fyldte Aalborg med mange mennesker, og der blev vist idræt af en kaliber, der ikke er Aalborgensere forundt til hverdag. Vi i Parasport Aalborg havde også lejlighed til at vise os frem på bedste vis i Powerchair Football – eller på godt dansk kørestolsfodbold. Det var et Final4 stævne for de 4 bedste klubhold i Danmark. Aalborg Parasport var repræsenteret med 2 hold!! Men det kan I læse mere om andetsteds i bladet.



Final 4

Som et led i DM ugen 2023 afholdt Powerchair Football Danmark en pokalturnering med de fire bedste hold fra den afsluttede sæson.

Aalborg Powerchair Footballs to hold, som henholdsvis blev nummer to og nummer fire i denne sæson, var med i pokalturneringen.

Vores andet hold gjorde en god figur og man kan se, at der er sket super meget de sidste år. Desværre sluttede de på en fjerdeplads. Men med gode takter og modstand kan de se frem mod en spændende sæson.

Vores førstehold havde en tæt semifinale mod BSF. Heldigvis kom vi sejrrikt ud af den. Finalekampen mod Aarhus tabte vi i en tæt kamp, hvor resultatet bar præg af, at man skulle op og hente en udligning i sidste halvdel af kampen.

Vores førstehold lægger en god sæson bag sig, selvom ingen rigtig ramte det højeste niveau de kan. Vi ser frem til en ny sæson, hvor vi vil kæmpe endnu mere for at blive mestre.

Tobias Steen Clausen



Foto: Mogens Jørgensen/TV2nord

Foto: Mogens Jørgensen/TV2nord

Min deltagelse i World Dwarf Games 2023

Sommeren 2023 vil jeg nok aldrig glemme. Grunden dertil er, at jeg havde en fantastisk livsoplevelse ved at deltage i det såkaldte World Dwarf Games (WDG) d. 28. juli-5. august 2023 i byen Köln i Tyskland. WDG kan frit oversættes til Verdensmesterskaber i sportsgrene, hvor deltagerne er dværge. WDG afholdes hvert 4. år.

Ved WDG i Köln var jeg blandt over 500 sportsudøvende deltagere fra hele verden med dværgvækst. Deltagerne kom fra over 20 lande som eksempelvis USA, Canada, Indien, Australien, New Zealand, Irland, England, Spanien, Frankrig, Holland, Ukraine, Rusland (vidst

nok under neutralt flag), Norge, Sverige, Finland, Østrig, Italien, Danmark og værtslandet Tyskland.

Fra Danmark deltog jeg i en gruppe på 20 sportsøvende deltagere og 6 supportere (forældre/koner/kærestes) fra handicapforeningen Dværgeforeningen, som jeg er medlem af. Jeg havde min kæreste Cecilie med som supporter.

Vores danske gruppe boede sammen med deltagerne fra Holland og Indien på et fantastisk hotel ca. 2 km fra det store Kølns Sportsuniversitet, hvor alle sportskonkurrencerne fandt sted.

Selv om jeg har meget stor glæde ved at være medlem af Parasport Aalborg, hvor jeg går til bordtennistræning sammen med Cecilie, så var det ekstra specielt og fantastisk at deltage i WDG, da alle vi sportsudøvere var dværge. Man kan sige, at vi - så at sige - konkurrerede på lige fod med samme handicap.

Ved WDG blev der konkurreret i sportsgrenene bueskydning, badminton, basketball, diskos,





spydcast, vægtløftning, kuglestød, fodbold, svømning, atletikløb, volleyball, boccia og bordtennis.

Jeg deltog i de 2 sidstnævnte sportsgrene: boccia og bordtennis i alderskategorien Masters (35 år+)-.

Boccia havde jeg hidtil kun spillet lidt på hyggebasis, men havde dog sat mig ind i reglerne for boccia. Jeg deltog både i single og i double boccia, hvor jeg spillede double med min gode ven Søren. I boccia mødte jeg og vi både konkurrenter, som gående eller siddende i kørestol. Boccia konkurrencen var sat sådan op, at man sad på en skammel eller i en kørestol, når man spillede boccia. Her kunne alle være med -

dejligt. Jeg spillede siddende på en skammel.

Jeg fik en 4. plads i single, men min makker Søren og jeg nåede minsandten finalen i double, hvor vi blev slået af nogle dygtigere indere og dermed fik vi sølv. Selvom vi var gode sammen og populært sagt fandt vores spillestil, så havde vi slet ikke regnet med sølv, så det var til stor glæde for os.

Havde nogen sagt til mig for 1 år siden, at jeg kunne deltage i bordtenniskonkurrencen, så havde jeg ikke troet på det. Grunden dertil er, at jeg er rygmarvsskadet og derfor er dårligt gående og stadig er i min genoptræningsfase. Min private fysioterapeut Nicklas og vores Parasport Aalborg bordtennistræner Christian

"Bager" Broen gav mig troen på, at jeg kunne deltage i bordtennis ved WDG i Köln. Hver især udarbejdede de specielle træninger, som var målrettet så jeg kunne spille som stående i bordtennis. Christian Bager Broen gav mig endda ekstra bordtennistræninger (efter Parasport Aalborg officielt var gået på sommerferie). Så stor ros til Bager fra mig.

Jeg stillede op i single i bordtennis, hvor jeg kom videre fra gruppespillet. Efter vundet kvartfinale og tabt semifinalen (til den senere finalevinder), vandt jeg bronzekampen. Noget jeg er meget taknemmelig og stolt over. Her har "Bordtennis Bager" og Parasport Aalborg også andel i min bronzeplads – så tak for det.

Det var en fantastisk og kæmpe oplevelse at deltage og være med i WDG i Köln. For WDG var også mere end sport. Det var det faktum at lære handicappede fra andre lande at kende og opleve deres kulturer. Det var dét at opleve at genopfriske gamle venskaber fra de andre lande. I det hele taget at opleve sammenhold, opbakning, hjælpsomhed, venskaber og kærlighed ved WDG i Köln.

Michael Hansen



“Perle Run” er kommet for at blive!

Klokken 09.30 den 24. maj gik startskuddet til det første “Perle Run”. Initiativet og arbejdet med løbet havde Værestedet Perlen stået for, og idéen udsprang af at “Royal Run” jo ikke kom til Aalborg denne pinse.

“Perle Run” bygger på de samme værdier som “Royal Run” – dvs. at det var et særdeles godt tilbud om at være sociale sammen, få motion og opleve stoltheden over at have gennemført de 2, 4 eller 6 kilometer.

Den eneste ulempe var, at løbet lå på en onsdag - en hverdag.

Opvarmningen stod Stine Rex for. Velkomstalen blev holdt af job- og velfærdsrådmand Nouradin S. Hussein og målspeakeren var

Jørgen Hein. Da deltagerne kom i mål, var der sandwich til alle.

“Perle Run” blev så stor en succés, at jeg satser på en gentagelse næste år. Og jeg syntes helt sikkert, at du burde overveje meget kraftigt, om ikke også du skulle være med. Du kan som løber enten vælge at løbe 2, 4 eller 6 kilometer.

Selvom den første der krydsede målstregen (tæt forfulgt af den tidligere borgmester Thomas Kastrup-Larsen) var en af vores egne racerunnere - Bettina, kunne vi godt have været flere deltagere fra Parasport Aalborg. Udover Bettina deltog også Søren fra racerunning afdelingen og en del af vores racerunner cykler.

Casper Østergaard



Fårup Sommerland

Det var godt, at der var flest svømmere med på turen, for det var en regnfyldt dag i parken.

Men det blev taget med godt humør – for regnvejr siges at være flydende solskin. Og så var der ikke så lang kø ved aktiviteterne. Og i løbet af formiddagen var der ikke nogen aflysninger på nogen af de vilde rutschebaner.



Turen skulle oprindeligt have været første mandag i børnenes skoleferie. Men da vi ikke havde fået svar på vores fondsansøgninger, valgte vi at flytte til den sidste mandag i sommerferien – det gav desværre ikke bedre resultat. Så vi besluttede i bestyrelsen, at vi i samarbejde med Fårup Sommerland, der gav os rabat på billetterne, at invitere op til 30 personer med i Parken. Som en lille overraskelse, skulle der så være en værdikupon på kr. 50 til hver af de tilmeldte. – Men det blev lige lidt anderledes. Da mange af de tilmeldte hørte vejrudsigten, meldte man afbud. Så vi var hurtige til at "belønne" de fremmødte med 2 værdikuponer a kr. 50.

Dagen blev en god dag for de fremmødte, der mødte op i regntøj og med masser af godt humør.

Gerd Skantorp



Sommerbold på heden

GULD til glade og stolte drenge fra fodbold ungdom – U15 som blev nr. 1 ved stævnet på heden

Lene Hansen



Se her! Kom bar' do

Elsassfonden og Norlys har været i gavehumør og bevilget penge til 1 sæt nye led-batterier.

Det betyder, at man kan køre et helt stævne på 1 batteri – uden at det bliver langsommere. Og vi har stole nok, så er du kørestolsbruger eller med knap så stabil bevægelse, så kan det være en idræt for dig. Vi har en lift, så "Kom bar' do"!

NORLYS
elsass
fonden



”Blind tillid”

Lørdag den 12/8 afholdt firmaet Beritech for 2. år i træk et stort ”4 x 4 drive event” i den store grusgrav i Randers. Og igen i år ville al overskud gå direkte til Parasport Aalborg.

Jeg skulle med for første gang og for en god ordens skyld, vil jeg lige – for de af jer, der ikke kender mig – sige, at jeg er meget svagtseende.

Det var med blandede følelser, at jeg begav mig mod Randers. Jeg var på en gang meget spændt på det og glædede mig, men sommerfuglene i maven begyndte at indfinde sig, da toget forlod Aalborg. I takt med at jeg nærmede mig Randers voksede de. Tænkte, om det mon var en fejl, at jeg havde kastet mig hovedkulds ud i dette arrangement, og om jeg havde været for hurtig til at tilmelde mig, for jeg havde ikke lige læst, at det var kørsel i en grusgrav.

Jeg kiggede ud af togets vindue mens mine

tanker fløj fra ”hvad har jeg gang i ” til ”jeg må have blind tillid til at de har styr på de firehjuls-trækkere”.

Hvordan så bilerne ud? Var det Jeeps, almindelige biler med store hjul eller noget som mindede om militærbiler? Hvor mange skulle vi være i hver bil? Skulle vi køre gennem grusgraven eller offroad op og ned af skrænterne?

Skulle flere biler køre samtidig? Ja, spørgsmålene var mange.

Jeg vidste dog, at de vildeste rutsjebaner både i mørke og med hovedet nedad lige var mig. Så, jeg skulle nu nok klare strabadserne med



en rutineret chauffør og mig selv som blind passager.

Jeg blev på ingen måde skuffet. Alle mine forventninger blev til fulde indfriet.

Lars Thyregod og Beritech bød velkommen og fortalte lidt omkring sikkerheden og hvordan kørslen skulle foregå. Det var store biler med affjedrende dæk i mange varianter.

Vi stod forventningsfulde i dejligt solskin med græs, træer og buske omkring os. Helt stille. Og så kom lyden af rigtig mange biler, som gassede op.

Jeg rettede min opmærksomhed mod de biler, som kørte op af bakkerne, kæmpestore hjulspor fra andre firehjulstrækkere banede vejen for vores chauffører i deres biler. De gassede op og kørte af de stejle ruter fra bunden af

grusgraven til toppen og ned igen. 27 procent stigning på den stejleste bakke.

Nogle af bilerne brugte flere forsøg på at komme helt til tops. Kunne de ikke klare det i 1. eller 2. forsøg måtte de bakke hele vejen ned. De måtte ikke blive ved med at prøve, for så ville de bare ødelægge sporet.

Fle gange tænkte jeg i mit stille sind, at nu vælter bilen bagover. Så glæden var stor, når de nåede toppen.

Så blev det min tur. Jeg steg ind i bilen. Jeg lagde mit liv i chaufførens hænder og han kørte mig på fornemste vis ud i terrænet. Jeg fornemmede hurtigt, at bilen kørte op af de store hjulspor og måtte accelerere flere gange for at komme til toppen. Grene, mudder og vand slog mod bilen, når vi kørte af de ufremkommelige små skovstier med krat og træstammer





omkring os. Pludselig måtte vi holde med snuden lodret ned, da der kom modkørende biler. Chaufføren løftede foden fra bremsen og sagde: "motoren bremser bilens acceleration fremad, så nu kører vi stille og roligt mod vandhullet." Jeg holdt vejret og pludselig var der skumsprøjt og mudder omkring os. Terrænet skrånende så meget, at vi måtte køre på to hjul. Krat, træer og ingen stier og alligevel kom vi sikkert ned.

Af hjertet tak til Svend, Frederik og Mads for uforglemmelige, sikre og nervepirrende køreture. Kæmpe respekt for jeres evne og mod til at køre bilerne.

Kan godt mærke, at jeg er fan af biler med store dæk. Jeg har benzin i blodet, er fartglad og selvom jeg havde blind tillid til jer, så glæder jeg mig alligevel til en selvkørende firehjuls-trækker, hvor jeg selv kan "styre" - Så skal vi køre offroad.

Af hjertet 1000 tak for en uforglemmelig oplevelse, hvor hele følelsesregisteret fra frygt til begejstring kom til udtryk. Jeg kan varmt anbefale andre i Parasport Aalborg at tilmelde sig 4 x 4 eventet, når succesen forhåbentlig gentages næste år. 1000 tak til alle chaufførerne, som var kommet fra hele landet for at køre med os. Uden dem ingen event. 1000 tak til Beritech og Lars Thyregod for at vi fik muligheden for at afprøve vores grænser og fik muligheden for at prøve noget helt ekstraordinært. Den største tak skal lyde til Beritech, som igen var hovedsponsor på et fantastisk vellykket arrangement.

Connie Thodberg



KIDZ Hop og Spring

KIDZ Hop og Spring er trampoliner, airtrack, hoppepuder, forhindringsbaner og meget mere. DGI's dygtige instruktører er klar til at hjælpe, og der kommer helt sikkert sved på panden. Der er oprettet en facebook gruppe, der hedder »KIDZ Hop og Spring«, så tjek den ud samt Parasport Aalborgs facebook side for info og nye datoer.

Efterår 2023:

23/9 - 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 9/12

Så kom og vær' med til at hoppe og springe, tumle og lege sammen med andre børn og unge.

Målgruppe: Børn og unge med handicap

Tid og sted: kl. 12.00 - 13.30. Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg

Gratis for vores medlemmer og 50,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse. Husk! det er muligt at oprette et »light-medlemskab«, der kun gælder deltagelse i KIDZ Hop og Spring. Det koster 150,- i kvartalet. Oprettelse skal ske via: www.parasportaalborg.dk

Vi glæder os til at se jer!



Vi har fået hjælp af



Støt *Sifa*
- de støtter os

TVBINGO.DK

Se udgivelsen ONLINE

Scan her



Sommerafslutningen blev i år helt speciel. Faktisk blev den fejret hele 2 gange. Ved sidste svømmedag røg trænerne (helt efter planen) i vandet med et kæmpe plask.

Mathias Mynderup var med for sidste gang og var mødt op med et kæmpe studenterbrød, som vi spiste med stor fornøjelse. Samtidig var det første gang, at jeg har set en hjælper ryge i vandet, blot fordi Lærke Als ikke kunne lade være.

2. del af afslutningen foregik på minigolfbanen. Vi havde fået mulighed for at invitere alle på minigolf, sandwich og sodavand. Det var kun muligt, fordi vi havde fået et tilskud fra jer til afslutningen.

På hele Gl. Lindholms svømmeafdelings vegne

Per Kristensen, Parasport Aalborg



Betal hos Parasport Aalborg med MobilePay

Det er muligt at betale via MobilePay: 32929
Husk at oplyse dit medlemsnummer.



MobilePay 32929



MobilePay

MobilePay





Dalsgaard

Advokatfirma

- Brotorvet 4, I.TV 9400 Nørresundby
- Vestergade 22B, 9300 Sæby
- Kontorhuset, Smedelundsgade 16, 1. sal, 101-102, 4300 Holbæk

Telefon 39 39 40 41
Info@dlaw.dk • www.dlaw.dk

Et moderne advokatfirma
hvor nærvær, tilgængelighed
og stor faglig viden er nøgleordene.

Knudsen & Østergaard A/S

Arkitekter MAA/PAR. / Hasserisgade 35 / 9000 Aalborg



www.ok-arkitekter.dk



ELSALGAALBORG.DK

MALERFIRMAET PREBEN LARSEN'S Eff. 

KENNETH PEDERSEN

Malermester

Telefon 98 11 45 77

E-mail: malerprebenlarsen@stofanet.dk

Priorgade 11
Postboks 53
9100 Aalborg

Bliv dagens helt for Parasport Aalborg



Støt, hver gang du tanker

Med et OK Kort og OK's app kan du støtte lokalsporten, hver gang du tanker. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet.

Kom godt i gang på ok.dk/lokalsporten

OK



Hjælp os med at støtte lokalsporten
Det er ganske gratis for dig



Tjen 2.500 kr. til klubben, når du sætter din bolig til salg
ved Mæglerhuset og spar 5.000 kr. på dit salær

Vil du vide mere? Kontakt os på tlf. 50 929 929

Støt klubben

OK støtter sporten

Vi får kr. 200 både ved nytegning af kort og 0,05 kr. pr. liter benzin, når kortet er tilmeldt.

Der er 2 muligheder:

1) Hvis du allerede har et benzinkort:

Skriv en mail til kto@ok.dk, oplys dit navn, adresse og kort nummer og bed OK om, at de tilmelder dig bonus til Parasport Aalborg – vi har nummer 560459. Du kan også tilmelde via appen "Tank og betal" under "indstillinger" og "støt sporten."

2) Hvis du ikke har et benzin kort:

Gå ind på www.ok.dk > rul ned over siden til du kommer til:

Få et OK Benzinkort nu - aktivér dette felt > vælg som udgangspunkt en pinkode og sæt x i Støtteforening eller skriv Parasport Aalborg eller skriv nr xxxx > næste – resten kommer af sig selv.

OBS! Du kan også støtte sporten, hver gang du tanker med OK's app. Du skal bare sørge for at logge ind i appen og vælge den klub eller forening, du vil støtte. Så støtter du, hver gang du tanker, uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort.

For private OK Benzinkortkunder, der er tilknyttet OK Benzinkort-sponsoraftalen og som samtidig er OK Mobil-kunde og/eller bestiller el

via OK, får Parasport Aalborg yderligere 5 øre ekskl. moms pr. tanket liter benzin og diesel.

Se meget mere på: www.ok.dk

Donér din pant til Parasport Aalborg

I forbindelse med den nye pantstation i City Syd er der mulighed for at få panten sendt til et valgfrit kontonummer. F.eks. Parasport Aalborgs som er: 9286 2440000676.

For at kunne benytte pantstationen, skal du først downloade Pant-appen på din smartphone. Du kan downloade appen i App Store eller Google Play, så du er klar til at pante, når du kommer på pantstationen. Pant-appen er eneste mulighed for at få udbetalt pengene for din pant. Det gode ved appen er, at du helt selv vælger den konto, som du gerne vil have beløbet overført til.

Husk! at parkering ikke er tilladt ved Lauritz. com i forbindelse med aflevering af pant. Køb altid venstre om pantstationen og benyt parkeringspladserne foran pantstationen, når det bliver din tur.

Klublotto

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 2 x 200 kr.,

4 x 100kr. samt 1 x nyt lod. Et lod gælder for sæsonens 9 trækninger, og koster kun 100 kr.

Læs mere om hvordan du gør på
www.parasportaalborg.dk
under medlems-service

Passivt medlemskab

Du kan vælge at tegne et passivt medlemskab via www.parasportaalborg.dk -> »Opret dig«. Det koster kun 100,- om året.

Støt Sifa - de støtter os!



INDUSTRIBEJDSNINGNORD

Vi tilbyder totalbejdsning af rustfrit stål men udfører samtidig vedligeholdelses- samt servicearbejde

Assensvej 4 • 9220 Aalborg Ø • Telefon: 98 15 99 44
srn@industribejdsningnord.dk • www.industribejdsningnord.dk



Takster

Hos os kan du dyrke alle de idrætter, du har tid og lyst til for et kontingent.

(Kun undtaget bowling og skydning)

ART:	Kontingent	Ekstra	Opkræves til betaling
Bowling	350,- kv. t.	400,- halvårlig baneleje*	Feb.*/apr./sep.*/nov.
Fodbold	700,- halvårlig		Feb./sep.
KIDZ Floorball og leg	150,- kv. t. (Light)	Man deltager kun i KIDZ Floorball og leg	Feb./apr./sep./nov.
KIDZ Hop og Spring	150,- kv. t. (Light)	Man deltager kun i KIDZ Hop og Spring	Feb./apr./sep./nov.
Sejlads	350,-/kv. t.	Opkræves kun for 2. + 3. kv. t.	apr./sep.
Skydning	350,- kv. t.	Patroner/medlemskab af Vadum Skytteforening	Feb./apr./sep./nov.
Alle øvrige idrætter	350,-/kv. t.	Man kan deltage i flere idrætter for 1 kontingent	Feb./apr./sep./nov.
Indm. Gebyr	50,-		Ved første opkrævning
Opkr. Gebyr	6,-		Ved hver opkrævning
Kommunegebyr	250,- pr. kv. t.	Gebyret gælder for medlemmer bosat udenfor Aalborg Kommune og vedr. KUN idrætter, der foregår i Vadum Svømmehal.	Feb./apr./sep./nov.
Klublottolod	100,- pr. lod årligt		Sep. (fornyelse af lod(der))
Stævnegebyr	200,- pr. idræt årligt		For deltagelse i stævner

* *Bowling: Egenbetalingen fastsættes for hver sæson.*

- På www.parasportaalborg.dk kan du under "Medlems-service" se hvad du får for dit kontingent m.m.
- På www.parasportaalborg.dk kan du oppe i højre hjørne trykke på "Login her". Så kan du se, hvilke oplysninger vi har registreret om dig, og rette dem, hvis der er ændringer.

Alle medlemsblade kan også læses på: www.parasportaalborg.dk



HUSK !

Er du aktivt medlem, bedes du venligst oplyse os et mobilnr. på en kontaktperson, vi kan ringe til, hvis du bliver ramt af akut sygdom eller ulykke i forbindelse med din aktivitet her i foreningen. Du kan oplyse os om Mobilnummeret på www.parasportaalborg.dk, hvor du kan logge ind via "Login her" (øverste højre hjørne) med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad. Har du ikke allerede oprettet et kodeord, beder du os bare om at sende dig et link ved at trykke på "Glemt dit login?... Mobilnummeret skriver du i "ICE-data" feltet. Alternativt kan du sende en mail med Mobilnummeret til: anja@parasportaalborg.dk. TAK!

Ønsker du ikke at modtage dette medlemsblad eller Paraspport Danmarks medlemsblad "Paraspport", må du gerne give os besked på: kontakt@parasportaalborg.dk

- **HUSK** - at give kontoret besked ved flytning, ændring af e-mail og mobilnummer
- **HUSK** - evt. udmeldelse skal ske skriftligt til kontoret - gerne på e-mail: kontakt@parasportaalborg.dk
- **TJEK** at mails fra os ikke gemmer sig i din spam-mappe - tilføj os evt. som kontaktperson for at undgå dette.
- Allerede indbetalt kontingent refunderes ikke!

NB! Vi tager ikke imod kontanter

Støt vore annoncører...
...de støtter os



FERIEPLANEN 2023 - 2024

▶ Efterårsferie	uge 42	fra mandag den 16.10.23 - søndag den 22.10.23
▶ Juleferie	uge 51-52	fra mandag den 18.12.23 - mandag den 01.01.24
▶ Vinterferie	uge 8	fra mandag den 19.02.24 - søndag den 25.02.24

NB! Gælder generelt alle idrætter, med mindre du hører andet fra din træner. Vi holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

(Ring venligst først efter kl. 16)

Badminton: Gitte Paulsen, E-mail: gitte0412@gmail.com	Fodbold (voksne/senior): Lasse Engelst, tlf. 2546 3360 E-mail: lasse_english@live.dk	Powerchair Football: <i>(kun sms)</i> Tobias Steen Clausen, tlf. 2967 7412 E-mail: tsclausen@gmail.com
Boccia: Áki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Goalball: Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	RaceRunning: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Kajak: Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	Nye racerunnere og KIDZ racerunnere: Henrik Nielsen, tlf. 2073 7585 E-mail: jerner@joda.dk
Bowling: Lissy Pedersen, tlf. 2382 7767 E-mail: millilissy100@gmail.com	KIDZ Happy Dance: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	Sejlsad: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
El-hockey: <i>(kun sms)</i> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 E-mail: s-d-c@live.dk	KIDZ Hop og Spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@parasportaalborg.dk	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@live.com	KIDZ Parkour: Jonatan Simonsen, tlf. 4264 1725 E-mail: js@game.ngo	Svømning i Gl. Lindholm: Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
Floorball: Freddi Toft, tlf. 6046 4597 E-mail: freddi@aalborgflyers.dk	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: wulff42@gmail.com	Svømning, vandgym & Aqua-Bike i Vadum: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@parasportaalborg.dk
Fodbold (børn og unge): Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	Powerchair Floorball: Mads Larsen, tlf. 60 18 08 27 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com	

Skriv til DIT medlemsblad!

Som medlem og medspiller er du meget velkommen til at skrive lidt til vores medlemsblad. Det behøver ikke være en afhandling på flere sider - "kort og godt" er et begreb, som redaktøren rigtig godt kan lide, for så får vi alle et mere varieret og spændende blad at læse i. Det du skriver, skal være idrætsrelateret, f.eks. hvis du har haft en særlig oplevelse med din idræt, som du gerne vil dele med andre. Vedhæft gerne et par billeder. Du kan sende dit materiale til: anja@parasportaalborg.dk. Tak!



Næste blad udkommer medio november - deadline den 12. oktober

ADVOKATFIRMAET
BØRGE NIELSEN

www.abnlaw.dk
Tlf 98 12 98 00



Fibertex
NONWOVENS

fibertex.com

*"Bare gi' mig det rigtige,
så virker jeg"*

autismecenter

Nord-Bo



Dagtilbud · STU · Botilbud · Beskyttet beskæftigelse · Rådgivning · Kurser · www.nordbo.dk

Skal vi tale om
fremtiden?

KOMPLEXT Advokater er eksperter inden for arv
og testamente.

Er du klar til at tale om fremtiden, så ring
78 77 78 00
og få et uforpligtende tilbud

www.komplex.dk

KOMPLEXT
ADVOKATER

**KOM
PLEXT**

ADVOKATER



FOR
KLINIK **FYSIOTERAPI**

Holbergsgade 13
9000 Aalborg
Tlf. 98 13 26 88

www.fysioklinikken.dk
E-mail: info@fysioklinikken.dk



Tagholm 10 • 9400 Nørresundby
Tlf. 40 83 50 19
www.jsstaal.dk

JEPE

Jepe Consulting ApS
Bogholderi- og regnskabsassistance
Hækken 7, 9310 Vodskov
Tlf. 22 58 20 90
jette@jepe.dk

VILSEN BILER

Hos os er service ikke ekstraudstyr



Stenholm 3
9400 Nørresundby
Tlf. 98 17 32 66
mail@vilsen-biler.dk
www.vilsen-biler.dk



Bulegården ApS

Vi specialiserer os i:

Metalisering • Sandblæsning
Industrilakering • Metallisering

Tagholm 4 • 9400 Nørresundby
Tlf.: 9817 8244 • www.bulegaarden.dk

**Job Visions online
trivselsforløb sikrer**

**Mindre sygefravær og
større arbejdsglæde**

JOB VISION
Værdiskabende kompetenceudvikling

**DAGLIGVARER
LEVERET TIL DØREN
FRA DIN LOKALE REMA 1000**



SHOP.REMA1000.DK

ELLER HENT APPEN REMA 1000 MED VIGO



TATTOOZ.DK

Artistic Tattooing • Kingpin Tattoo • Lucky Star Tattoo • The Boulevard Tattoo



Boulevarden 35 • 9000 Aalborg
HENRIKS KØRESKOLE
21 62 64 40

Henriks Køreskole
Boulevarden 35 • 9000 Aalborg
Tlf.: 21 62 64 40
mail@henriks-koreskole.dk
www.henriks-koreskole.dk



FLSportMarketing

Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 7022 1870 • fl@freklame.dk

AutoMester®

FARVERGÅRDENS AUTOSERVICE ApS

Flere glade bilister

Kastetvej 15 - 9000 Aalborg
Tlf: 98 16 12 11 - Fax: 98 12 71 24
www.farvergaardensauto.dk



SERITRONIC

Custom Control Panel Solutions



www.seritronic.com

GALERIE WOLFSSEN

gw.dk

ucn

PROFESSIONSHØJSKOLEN

Find os i Aalborg, Hjørring og Thisted
www.ucn.dk • ucn@ucn.dk

Budolfi



Apotek

Vagtapotek

Algade 60 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 12 06 77

RÅDGIVNING TÆT PÅ DIG OG DIN ØKONOMI

Kig ind hos Nykredit i Aalborg
Tankedraget 25, 9000 Aalborg. Telefon 44 55 40 50

Nykredit



Rasmus Juul Andersen



Tlf.: 23 27 03 17

www.juulshaveservice.dk

kontakt@juulshaveservice.dk



Lsp. firmaet K. Ravn-Christensen
v/ Lone Larsen ApS

Vandværksvej 25 • 9280 Storvorde
Tlf. 98 333 656 • lone@lsp-ll.dk




Vormstrup Byg ApS

v/ Murermester
Ove V. Stokbro

Flødalvej 25 . 9230 Svenstrup

Mobil: 40 53 32 23
Fax 98 38 26 85

Kristian Rytter A/S

Færdige løsninger - ring 9838 5880



Jellingvej 19 - 9230 Svenstrup - Telefon 9838 5880 - Mobil 2066 5550
kr@kristianrytter.dk - www.kristianrytter.dk



"Der skal være plads til ALLE på arbejdsmarkedet"

[Facebook.com/metalaalborg](https://www.facebook.com/metalaalborg)

HUSTØMRERNE

ENTREPRISE SERVICE GLARMESTER MASKINSNEDKER

HUSTØMRERNE.DK

Aalborg@hustommerne.dk tlf.: 98 18 84 66



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](https://www.dc-supply.dk)

DC-SUPPLY A/S | T: 7023 1380



SPRINGEREN
Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage



Vestre Fjordvej 81 - 9000 Aalborg www.springeren-maritimt.dk