



IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 173 • November 2015



EM i Parabordtennis

Guld til Peter Rosenmeier og Michal Jensen
i holdturneringens klasse 6.

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 genop-
træning og vores personale
er ikke nødvendigvis special
uddannede, men vi garan-
terer, at de er velkvalifice-
rede (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, Teglårds 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



- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • anja@ihaalborg.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

Næste blad udkommer primo marts - deadline den 7. februar

Formanden har ordet

Sidste uges store oplevelse, var at se bordtennisspilleren Peter Rosenmeiers EM finale i Vejle. Det var ikke planen, at jeg skulle derned, da jeg havde travlt på arbejdet. I frokost pausen, tjekkede jeg Peters semifinale via min PC, uha hvor spændende. Der blev ikke arbejdet, mens kampen var i gang. Peter vandt i 5. og afgørende sæt med 11-9.

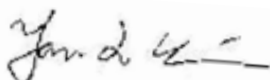
Jeg tog en hurtig beslutning og sammen med Gerd, var der afgang til Vejle til finalen kl. 16.30. Flot at se, at der var flere fra klubben, som støttede Peter fra tilskuerpladserne. Trods flot opbakning, lykkedes det ikke Peter at vinde guld. Endnu en 5 sæts kamp, med Peters rival Alvaro fra Spanien som vinder. Vi ved alle, på nær af dommeren, at bolden skal være synlig, når der serves. Senere på ugen tog Peter guld i holdturneringen, sammen med hans makker Michal. Tillykke til Peter med guld.

I klubben er vi med på nye tiltag. Vi kunne ikke sige nej, da vi fik en henvendelse fra Bo Kvorning om opstart af Para-taekwondo. Vi fik lavet en "kom og prøv" dag i Nordkraft. Det var lykkedes

os, at få verdensmesteren Lisa Kjær Gjesing, til at komme og give opvisning og fortælle om sit liv. En rigtig god dag, men desværre var fremmødet ikke ret stort. Vi giver ikke op, der gøres et nyt forsøg. Efter tidligere erfaring, er begyndelsen og opstarten svær. Bo er en ildsjæl, så det skal nok lykkes.

Julen nærmer sig; jeg synes lige, der har været sommer. Der holdes afslutninger i de forskellige afdelinger. Det er meget forskelligt, hvordan afslutningen holdes, for det er op til den enkelte afdeling. Vi holder også hvert år en juleafslutning for klubbens frivillige. Det plejer at være en rigtig hyggelig aften, hvor man mødes på tværs af idrætsgrenene.

I og jeres familie ønskes en glædelig jul og et godt nytår.



*Med sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen
Formand*

Glædelig jul!

Mandag den 07.12.2015 i Vadumhallen • kl. 12.00 – 19.00

Velkommen til vores hyggelige juleafslutning i Vadum Skytteforenings klublokale i Vadumhallen.

Der er kaffe på kanden, frugt og slik - og det hele er gratis!

Også i år har vi julelotteri med masser af præmier til store og små. Har du lyst til at give en gave til vores lotteri, siger vi mange tak. Vi vil dog gerne have den ugen før.

Traditionen tro er der selvfølgelig også en lille julepose til alle børn og barnlige sjæle.

I vandet dances der om juletræet flere gange, mens vi synger med på julens sange og salmer. Vi glæder os til at se dig, så husk dit gode humør og penge til lotteriet.

På gensyn!

Bestyrelsen, I.H. Aalborg

Rom og prøv skydning!

I forbindelse med juleafslutningen i Vadum, er det muligt for næsten alle at prøve skydning fra kl. 12.00 - 20.00, og det er gratis at prøve!

Juleafslutningen foregår jo i Vadum Skytteforenings lokaler, og deres skydebaner er lige ved siden af.

Finder du ud af, at skydning er lige noget for dig, så foregår det hver mandag kl. 17.30 - 20.00.

International dommer i I.H. Aalborg

Kristoffer Stormark er I.H. Aalborgs første internationale dommer. Kristoffer har lige været i Milano – 23/9 – 26/9 - med landsholdet i elektrisk kørestols hockey. Her er Kristoffers beretning fra kurset:



morgenmaden gik vi i gang med dagens program, der ville stå på teori, det meste af dagen, og med en skriftlig eksamen allerede fredag morgen, var det om at hænge i fra start.

Her var vi i den lykkelige situation at kurset blev ledet af to af de bedste og mest anerkendte dommere i sporten, og barren for kurset var sat højt, hvilket kun blev tydeligere som kurset skred frem, der skulle virkelig leveres på højt plan for at klare sig igennem.

Onsdag:

Første officielle del af arrangementet var en velkomst middag onsdag aften, og det var så også første mulighed for at møde de andre deltagere; i alt 7 personer fra Tjekkiet, Italien, Østrig, Belgien og Danmark.

Her efter var det om at komme hurtig til køjs, for næste dag ventede der en lang dag med teori.

Torsdag:

En dag fyldt med teori. Straks efter

Ud over en regel gennemgang, blev der brugt rigtig meget tid på jobbet som dommer, placering, kommunikation osv, kort sagt alt det ydre, der gør en dommer god.

Fredag:

Med gårsdagens teori vel overstået, var det tid til den skriftlige prøve, der skulle bestås for videre deltagelse.

Så jeg skal være ærlig at sige, at det var med en vis spænding, vi satte os til eksamensbordet, og gik i gang med prøven. »



Efter prøven var alle kursister spændte på resultatet. Men her blev vi skuffet. Det ville være hemmeligt, dagen igennem, og næste opgave var teknisk kontrol og de første praktiske prøver/øvelser i sportshallen.

Lørdag:

Feed the Passion! 4 Nations Tournament

Kurset var lagt i forbindelse med en 4 nationers turnering, så den resterende del af kurset var de praktiske prøver under turneringen, der på ingen måde var opsat som en prøveklud for dommerne, så det var om at levere på et højt plan. Det viste sig også, at vores instruktører krævede et meget højt niveau, som ikke alle kunne leve op til.

Personligt kom jeg godt igennem dagen, som bl.a. bød på evaluering

efter hver kamp. En øvelse man lige skulle vende sig til, men også utroligt positivt og givtigt at kunne få ord på egen indsats.

Dagens indsats blev ved aftensmåltidet belønnet for mit vedkommende som banedommer på søndagens finalekamp.

Resultatet af den skriftlige prøve kom nu også frem og denne var ligeledes bestået på bedste vis med en enkelt fejl, og lidt joken fra instruktøren, der kunne fortælle, at han var den eneste, der nogensinde var kommet igennem fejlfrit.

Søndag:

Her ventede der som sagt en finale for mit vedkommende. En opgave vi dommere løste på bedste vis, desværre



kunne vi også opleve under finalen at ikke alle vores med-kursister var kommet igennem kurset.

Så det var lidt en blandet stemning efterfølgende, da de af os, der var bestået, fik vores certifikater. Men sådan er livet, og det er på den lange bane jo også strengt nødvendigt i forhold til at opretholde en god standard for de officials, der er til events.

Efter ceremonien var det om at sige farvel og på gensyn til de nye kollegaer. Forude venter der nu en masse nye oplevelser som en del af dommerteamet.



International turnering for Electric Wheelchair Hockey

EWH-landsholdet blev inviteret til en 4 nations turnering i Italien (Milano) den 25-28 september 2015.

Fra I.H. Aalborg blev Mads Larsen og Simon Damtoft Christensen inviteret med på turen.

EWH står for Electric Wheelchair Hockey, og kort forklaret er det hockey i el-kørestole.

Vi spiller på en bane, der er lidt mindre end en alm hockey bane og spiller 2 gange 20 minutter. Flere af os spiller i sportsstole, der er bygget til sporten og har en topfart på 15 km/t.

Danmark er rangeret som nr. 4 i verden, og i Italien gik det sådan, at vi vandt over Schweiz og et Italiensk hold, men desværre tabte til det Italienske landshold både i det indledende spil og i finalen, men vi endte med en flot 2. plads.

Simon Damtoft Christensen blev turneringens bedste spiller. Det var en stor overraskelse, da det er utroligt sjældent, at en faststavs spiller får den pris. Så det var virkelig flot.

Selv om vi er et landshold, er der desværre ikke mange penge til at finansiere holdets deltagelse i stævner i udlandet. »

Vi mangler sponsorer til vores EWH-landshold. Så kunne du tænke dig at sponsorere noget til landsholdet eller kender nogen der gerne vil det, skal du endelig bare tage kontakt til Dorte på: d.b@mail.tdcadsl.dk

For nærmere info om Electric Wheelchair Hockey, se: <http://ewh-denmark.dk/>







Succésfuldt EM for parabordtennis i Vejle

Peter Rosenmeier har igen været på medaljejagt. Og da det var på "hjemmebane" – altså i Danmark – var det dejligt for vi andre at have mulighed for at kunne følge med i Peters kampe på nærmeste hold.

Flere fra klubben var taget til Vejle for at overvære den særdeles spændende kamp, hvor Peter skulle spille mod sin arvefjende fra Spanien, Valera. De 2 første sæt gik for så vidt ok 1-1. Peter have fin føling med kampen, men så skiftede Valera sin serv. Så Peter tabte 3. men kom meget stærkt igen i 4. som han vandt 14-12. Et sæt hvor de havde skiftes til at udligne hinandens føring. Pyh – nu skulle Peter så bruge den med-

vind til at vinde 5. sæt. Men han kom desværre hurtigt bagud 0-3 og tabte 7-11. Æv-æv-æv. Men en sindsoprivende kamp – publikum fik fuld valuta for alle pengene.

Holdkampene sammen med Michal Spicker Jensen blev vundet rimeligt suverænt. Kun mod Rusland skulle der spilles 3 kampe – resten blev vundet 2-0. – Det var flot, at Peter kunne rejse sig til endnu en fin præstation oven på skuffelsen over at tabe finalen i single. Som Peter sagde til pressen efter holdfinalen – Det er 1½ års træning og arbejde, der nu kunne belønnes med guld – en forløsning.



Resultaterne for Peter i single (Peter som førstnævnte):

- PR – Kusiak, Tyskland: 3 – 0
- PR – Alecci, Italien: 3 – 1
- PR – Bobrov, Israel: 3 – 0
- PR – Karabardak, Storbritannien: 3 – 2
- PR – Valera, Spanien: 2 – 3

Holdkampene:

- DK – Tyskland: 2 – 0
- DK – Sverige: 2 – 0
- DK – Rusland: 2 – 1
- DK – Grækenland: 2 – 0
- DK – Storbritannien: 2 – 0
- Resultat: 1 sølv og 1 guld til Peter. – TILLYKKE.





Nyt idrætstilbud i I.H. Aalborg

Så er I.H. Aalborg igen parat til at prøve noget nyt. Vi fik en henvendelse fra en taekwondo træner, Bo Kvorning, og vupti fik vi arrangeret en præsentation med tilsagn fra en top atlet inden for sporten: Lisa Kjær Gjessing, 2 x verdensmester og 1 x europamester – og forhåbentligt på vej til Para OL i Tokyo 2020.

Lisa fik konstateret kræft i håndrodsbenet i venstre hånd i 2009 og fjernet hånd og underarm i 2012. Noget af rekreationen efter amputationen foregik foran tv i hjemmet: Para OL i London

– og det gav inspiration og lyst til at genoptage sin "gamle" sport taekwondo, som Lisa havde dyrket (1992 – 2004) på eliteniveau i Danmark, hvor hun ved flere lejligheder har repræsenteret Danmark på landsholdet – dog uden at komme til tops internationalt. Men nu – nu kommer topresultaterne. Det giver glæde og inspiration hver gang der trænes og lyst til at deltage i Para OL 2020.

Præsentationen foregik onsdag 21. oktober i Nordkraft og det gav de frem- »

mødte en god indgang til sporten. Det er meningen, at vi inviterer endnu engang, inden vi forhåbentligt kan igangsætte en regelmæssig træning.

Lidt om Taekwondo:

Sporten dyrkes i 80 lande og der er 100 klubber her i Danmark. Det er en sportsgren, som bygger på at forsvare sig – afvise en mulig fare. Hvis det efterfølgende kræver et angreb – så sættes det ind. Der findes ingen højrebenede eller venstrehåndede udøvere – for begge hænder/fødder trænes lige meget. Det giver en vis balance i kroppen og god koordinering. Mange unge, der mangler lidt selvtillid eller har lavt selvværd har haft stor succes i denne sport. Ikke fordi de blive gode til at slås, men fordi det giver en vis ro og balance i sindet. Sporten er bygget op omkring respekt, enkle værdier og stor disciplin.

"Tae" står for fod, "kwon" står for næve og "do" står for stilart. I raskidrætten

bruger man fødderne til forsvar og spark ca. 75% og hænderne 25%. Hænderne når jo ikke så langt som fødderne, og der er større kraft i et spark. Man kunne så forledes til at tro, at folk med handicap i ben og fødder ikke kan dyrke idrætten, men det er Bo Kvorning helt uenig i. Der vil blive taget udgangspunkt i den enkelte udøver og på den måde træne de dele af kroppen, som kan trænes. Og det har ikke noget med alder at gøre. Wandy Nielsen – stormester med sort bælte (det fineste) og læremester for Bo - har dyrket idrætten i 39 år og træner stadigvæk dagligt, ligesom han er til stor inspiration for alle omkring ham i sporten.

Næste præsentation er ikke fastlagt i øjeblikket, men hold øje med klubbens Facebook- og hjemmeside – der vil snart komme nyt.



AGGER ATHLON - NÅR IDRÆT ER FOR ALLE

Martin Langballe



For en god ordens skyld, burde jeg nok lige introducere jer for, hvad Agger Athlon egentlig er for noget.

Agger Athlon, som vi kan præsentere det i dag, løb for første gang af stablen i sommers. Kort fortalt er Agger Athlon et multisportsevent for HELE familien. Vi kalder os selv et multisportsevent fordi vi har skabt en fælles ramme om en lang række aktiviteter. Eventet løber over 3 dage(fre-søn), hvor du som deltager har mulighed for at tilmelde dig disciplinerne, løb, svømning, cykling, mountainbike, surf, kajak, duathlon, triathlon, Aggerrace(en kombi af flere discipliner) og beach volley.

Indenfor hver disciplin tilbydes en række forskellige distancer. For akti-

viteter som kajak og surf, som for mange deltagere, er aktiviteter, de aldrig har prøvet før, tilbydes instruktionstimer.

Det brede aktivitetsudvalg, samt niveautilpassede ruter og instruktionstimer er grobunden for, at vi kan kalde os et event for HELE familien.

Der er med andre ord noget for enhver.

Agger Athlon tog ellers sin begyndelse for et par år siden. Men her var setup'et et helt andet, og eventet var blot en lokal begivenhed. I år har bagmændene således taget det næste skridt og udvidet setup'et. Det har bl.a. resulteret i en eventplads med boder, bedre service, flere vandposter undervejs på ruterne, et stævnekontor samt et bredere aktivitets-tilbud. Det udvidede setup bag Agger Athlon kommer sig af, at flere frivillige er gået ind i projektet. Personer som alle har hver sit interesseområde, som de således kan præge eventet med. Min vej til at optimere Agger Athlon er i perspektivet for, at danne en fælles ramme om handiatleter og per-

soner uden fysiske handicaps. Jeg er til daglig fodboldtræner her i foreningen og har for nyligt startet en Nordjylland-afdeling af Team Tvilling, som nogle af jer måske kender fra fjernsynet. Med min interesse for handicapidræt og mit venskab til Michael(formand for Agger Athlon), så jeg således mit snit til, hvordan man kunne gøre dette event helt unikt. Jeg ville således udvide konceptet på en måde, så personer uafhængigt af et fysisk handicap eller ej deltog på lige vilkår. Det skulle i praktisk betyde at handiatleter har et startnummer og bliver skudt i gang på akkurat samme vis som personer uden fysiske handicaps. Derudover ville vi med dette tiltag, virkelig kunne understrege budskabet "Idræt for hele familien".

På det tidspunkt hvor jeg blev en del af setup'et til Agger Athlon, var de allerede i fuld gang med at ligge den sidste hånd på værket. Det var derfor udelukkende ift. løberuterne, at jeg præsenterede ideen. Selvom jeg naturligvis så det store perspektiv med handicaptilbud, ved langt flere discipliner. For at det kunne lade sig gøre, var det vigtigt for mig, at de ikke skulle tilpasse programmet og løberuterne for meget, meningen bag dette er netop at handiatleter skal få øjnene op for, at de sagtens kan deltage ved sportsbegivenheder på lige vilkår med alle andre. - Det er ikke altid nødvendigt med en invitation.

Samtidig skal arrangører få øjnene op for at udvide deres målgruppe. Samlet set håber jeg således at begge parter vil ligge denne berøringsangst, som jeg fornemmer ligger hos mange, bag sig, så vi sammen kan få dannet en bro mellem handicapidrætten og den "almindelige" idræts-verden. Jeg har set glæden ved at kombinere dette. Vi har så mange gode øjeblikke i vente, hvis vi hjælper hinanden til dette.

Som en del af markedsføringen for Agger athlon, kontaktede jeg racerunnerne i vores forening og forhørte dem om, om ikke de kunne være interesserede i at deltage i dette tilbud. Min ven Michael(formanden) og jeg fik således glæden af at byde Jeanette, Henrik og Maria velkommen. Henrik som er kontaktperson for racerunning i I.H. Aalborg, og sammen med Jeanette er forældre til Maria, som ved sidste udgave af medlemsbladet tog os igennem race-running camp '15 med sin fine dagbog, og traditionen tro tager på atletikbanen hver onsdag, sammen med de andre racerunnere. At se denne familie deltage ved 6 km distancen sammen, var for mig et stort øjeblik, dette var netop indbegrebet af, at samle HELE familien. Det her kan lade sig gøre for alle familier. Derudover var Jonas Bilstrup også med ved samme rute. I vil senere blive præsenteret for en kort dagbog, skrevet af ham, om denne dag. Efter »

de alle havde passeret målstregen, fik jeg mulighed for at få en lille snak med dem alle, vedrørende deres oplevelser af løbet. For Maria og Henrik, var det første gang de deltog ved et gadeløb og der var tydelig begejstring at spore. Sammen spredte I alle 4 en stor glæde og begejstring på hele eventpladsen, det skal I have mange tak for!

Agger Athlon '16, løber af stablen den 19-21 august og tilmeldingen åbner den 1. december.

Der er videreudviklet på konceptet ved næste års udgave, således handiatleter nu også får mulighed for at deltage ved disciplinerne; cykling, kajak og svømning, foruden løb. Jeg håber således at jeg til Agger Athlon '16 får endnu flere handiatleter at se. Jeg ved, vi har håndcykelbrugere i foreningen, kombinér det med et sus på de vestjyske veje i naturskønne omgivelser, og tilmeld jer en af cykelruterne.

Vi har kajakroere og svømmere, kom og deltag, og I vil opleve at være udøvere af jeres disciplin, på en helt ny måde. Svømning er open water, men der tilbydes en lang række distancer, så der er noget for enhver svær-

22

hedsgrad. Til løberne, så håber jeg, at se endnu flere racerunnere til næste år. Derudover tilbyder vi også løbevogne, således at personer med spastiske begrænsninger i en sådan grad, at de ikke kan bruge løbetrykker, nu kan låne vogne af os, og derigennem deltage. Løbevognene er de samme som I kender fra Team Tvilling. Hvis ikke I kender til Team Tvilling, så kan I læse om dem, og løbevognene på www.teamtvilling.dk, og jeg har også skrevet andet steds i bladet om opstarten af TT Nordjylland.

Hvis I ønsker at læse mere om Agger Athlon kan I besøge vores webside www.aggerathlon.dk. For spørgsmål eller andet er I altid velkommen til at kontakte mig. Jeg kan fanges på følgende kontaktoplysninger:

E-mail: martin.langballe@hotmail.com

Mobil: 26 83 18 44



Nedenstående er en beretning skrevet af deltager Jonas Bilstrup, som skal have stor tak for sin deltagelse, og en tak skal der ligeledes lyde til hans forældre, som var villige til, at transportere ham den lange, men smukke vej til Agger.

JONAS' TUR TIL AGGER ATHLON



Søndag den 23. august tog Henrik, Maria og jeg en tur til Agger for at løbe med i deres gadeløb.

Det hele startede med, at jeg så en indbydelse til Agger Athlon, hvor de gerne ville have racerunnere med. Jeg tænkte lidt over det, og da jeg weekenden efter skulle til Bornholm og løbe 15 km, tænkte jeg, at jeg kunne bruge løbet som en slags opvarmning, da jeg manglede nogle kilometer i benene.

Jeg fik overtalt min far til at køre med. Første udfordring var at finde ud af hvor dælen Agger egentlig ligger. Vi fandt

ud af det var et par timers kørsel væk og helt ud til Vestkysten. Der var forskellige distancer man kunne løbe, helt ned til 2 km og op til en halv maraton. Jeg valgte af mange forskellige grunde at løbe 6 km.

Vi ankom til Agger på en dejlig sommerdag og blev godt modtaget af arrangørerne. De havde lagt plader ud på det første stykke, så vi ikke skulle løbe på grus. Selve løbet gik godt, vi kom helt ud til Agger Tange og der blæste det lidt. Der var lige blevet lavet en sti igennem tangen, så underlaget var perfekt at løbe på. Da vi kom i mål viste det sig at Maria var den næst hurtigste af damerne, så hun fik en flot medalje med hjem.

Vi snakkede lidt med arrangørerne efter løbet om, hvad der var godt og skidt, og hvad der kunne gøres bedre, så der kunne komme flere racerunnere med næste år. Der kunne evt. lægges et 10 km løb ind.

>>

På alle måder, var dette en rigtig god dag. Alle var meget imødekommende og søde og rare, man følte sig meget velkommen. Det kan absolut anbefales andre racerunnere, at komme til Agger

næste år og prøve sig af på en passende distance. Det er den 19., 20. og 21. august 2016.

Jonas Bilstrup

Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



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

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



Åbning af Team Tvilling Nordjylland

Af Martin Langballe



Jeg har en forhåbning om at se flere handiatleter i det almindelige idrætsbillede. En interesse som jeg deler med foreningen Team Tvilling. Jeg har derfor helt naturligt lade mig inspirere af, hvordan Steen og Peder i praksis forsøger at behandle denne problemstilling. Team Tvilling som nylig var i medierne med deres dokumentar "Danmarks sejeste jernmænd" har igennem længere tid drevet foreningen Team Tvilling på Sjælland. Nu har jeg, sammen med min ven Michael således udvidet foreningen, således vi nu kan præsentere Team Tvilling Nordjylland. Vi er ikke en selvstændig forening, men en del af foreningen Team Tvilling, og vil derfor køre afdelingen efter deres vanlige procedurer. Stiftelsen af TT Nordjylland har således kun kunnet lade sig gøre fordi tvillingeparret Steen og Peder har været villige til at afgive ansvar og tro på, at Michael og jeg er de rette til at udvide deres kerneprojekt.

Siden vi i september måned kontaktede Steen angående et tilbud om, at Michael og jeg gerne ville hjælpe til med at søge nogle midler, og herigennem få et antal vogne til Aalborg, er alting gået meget stærkt. Via vores telefoniske møder med Steen, kom det hurtigt på tale, om ikke det kunne være en mulighed at starte en forening magen til den, de administrerer på Sjælland. Vi blev hurtigt enige om, at dette var et bedre og mere brugervenligt tilbud.

Projektet om at få et par vogne til at holde i Aalborg, som brugere således kunne låne, blev således til en forgrening af Foreningen Team Tvilling. I TT Nordjylland stræber vi ligesom resten af foreningen Team Tvilling efter at sprede glæde og livsenergi hos handicappede. Møde dem i øjenhøjde og lade dem deltage i sportsaktiviteter på lige vilkår med personer uden fysiske handicap. For interesserede handiatleter og løbere i Jylland bliver tilgængeligheden til dette tilbud nu meget nemmere.

Team Tvilling Nordjylland vil have base i Aalborg, men være tilgængelige i hele Jylland. Vi vil i løbsåret være at finde til løb rundt i hele landet. I Team Tvilling fungerer vi som par, vi har således brug for handiatleter ligeså vel som vi har brug

for løbere. Ønsker du at deltage som handiatlet skal vi nok finde en løber til dig. Du ansøger som handiatlet på følgende link: <http://www.foreningenteamtvilling.dk/handiatlet.html>

Som løber fungerer vi som handiatleternes ben, uden løbere er der således ingen handiatleter, som kan komme af sted. Jeg vil personligt våge den påstand at være løber giver den samme glæde som at være handiatlet. Kunne du være interesseret i at være frivillig løber for foreningen, ansøger du på dette link: <http://www.foreningenteamtvilling.dk/loslashber.html>

Kjøwenhavnerne har tradition for at træne hver søndag. Denne tradition har vi kopieret i det nordjyske og vi vil hver søndag mellem 10 og 14 mødes i Østre Anlæg. Her danner vi ramme for en hyggelig søndagstræning. Den første gang vi løber af sted i samlet flok bliver søndag d. 29/11. Vi har i Team Tvilling Nordjylland 5 vogne til rådighed, disse vogne vil alle være i brug hver søndag. Som handiatlet vil du have et usynligt "klippekort", således at du som ny har 10 ture i stolen til at vurdere om du vil investere i egen stol. Alting koordineres i en lukket facebook gruppe for medlemmer af foreningen TT Nordjylland.

Den 29/11 hvor TT Nordjylland starter op, bliver som tidligere nævnt noget anderle-

des end de normale søndagstræninger. Vi er i fuld gang med planlægningen af dette startskud, og I kan godt glæde jer. Denne åbning starter med en fælles velkomst inden vi naturligvis vil tage på fælles løbetur i Aalborg. Denne søndagstur er for alle og naturligvis helt gratis. Du behøver derfor ikke at være en del af foreningen Team Tvilling for at kunne være med ved denne dag.

Vi håber derfor at mange vil tage imod denne invitation til en, med garanti, rørende og hyggelig dag. På dagen vil Team Tvilling Foreningen fra Sjælland være til stede. De vil hjælpe os med at løbe TT Nordjylland i gang. Tvillingeparret Steen og Peder vil ligeledes være med til at gøre denne dag til en ganske særlig dag. Efter en god løbetur, tilbyder vi kaffe og kage til de fremmødte. Der bliver ydermere mulighed for at købe en signeret udgave af bogen "Team Tvilling - En historie om viljestyrke og motivation". En bog om tvillingeparret Steen og Peder, som forventes udgivet d. 3. november. Der bliver ligeledes mulighed for at købe en Team Tvilling løbe t-shirt.

Foreningen TT Nordjylland er ligesom resten af foreningen, en 100% non profit forening, som er drevet af livsglade ildsjæle, der brænder for at gøre en forskel og være med til at nedbryde tabuer.

SPIL FLOORBALL I AaB



VI TRÆNER:

MANDAG KL: 16.30 TIL 17.30

FREDAG KL: 16.30 TIL 17.30

SÅ KOM OG PRØV



VORES ADRESSE ER HORNEVEJ 2 0220 AALBORG ØST.

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 under medlems-service.

Støt SIFA

- de støtter os!

TAKSTER

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 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**

Administrationen

FERIEPLANEN 2015 - 2016

Juleferie	uge 51 -	fra mandag den 14.12.15 - søndag den 03.01.16
Vinterferie	uge 7	fra mandag den 15.02.16 - søndag den 21.02.16
Påskeferie	uge 12	fra mandag den 21.03.16 - mandag den 28.03.16

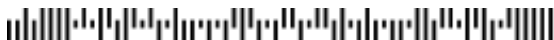
Ferieplanen gælder alle aktiviteter. Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

Aerobic for udviklingshæmmede: Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@storkmark.dk	Fodbold psyk. udvikl. og ADHD: Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@storkmark.dk	Electric Wheelchair Hockey: Mads Larsen, tlf. 6018 0827 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com
Atletik: Katrine D. Mikkelsen, tlf. 2311 5339 E-mail: katrine478@hotmail.com	Fodbold voksne: Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	Kørestolsfodbold: Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspaser@gmail.com
Boccia: Karl Johan Nielsen, tlf. 9828 1631 E-mail: karljohan@stofanet.dk	Goalball: Anne Louise Vanggaard, tlf. 5219 0625 E-mail: vanggaard_family@msn.com	RaceRunning: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Hockey for udviklingshæmmede: Martin A. A. Jensen, tlf. 2785 2566 E-mail: perfect@adslhome.dk	Sejlads: Ole Jacobsen, tlf. 2425 1440 E-mail: oc.jacobsen@live.dk
Bowling: Leah Nielsen, tlf. 2483 0703 E-mail: leah@nielsen.mail.dk	Håndbold: Mikkel Vejñø Risager, tlf. 4273 5060 E-mail: m.v.risager@gmail.com	Skydning: Hans Ole Olesen, tlf. 9817 9883 E-mail: birthe-sole@mail1.stofanet.dk
El-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	Kajak: Jonas Østergaard Juhl, tlf. 2227 8980 E-mail: jonas@nejsumjuhl.dk	Svømning, vandgym & Aqua-Bike: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Floorball: Helge Overgaard, tlf. 3020 3243 E-mail: hockeyparmer@gmail.com	Konkurrencesvømning: Jeanette M. Christensen, tlf. 6179 3790 E-mail: aadalen@c.dk	"Vild med bevægelse": Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Fodbold børn & unge - fysisk: Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@storkmark.dk	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	"Vild med dans": Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@storkmark.dk

Næste blad udkommer primo marts - deadline den 7. februar

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



POST

B

PP

DANMARK