



PARASPORT AALBORG

IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 189 • november 2019



Foto: Karl Nilsson

Peter fik sit hattrick

- da han vandt **GULD** ved EM i Helsingborg



BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV
SØRENSEN**

Sindalvej 9,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477
jan@ihaalborg.dk



Næstformand:

**KRISTOFFER
STORMARK**

Hvalpsundvej 19,
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4182 9507
kristoffer@stormark.dk



Kasserer:

**GERD
SKANTORP**

Heilskovsgade 11,
9000 Aalborg

Kontakt: 2992 2737
gerd@ihaalborg.dk

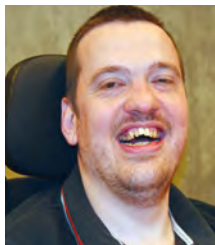


Bestyrelsesmedlem:

**LARS T.
JENSEN**

Skodsborgvej 74,
9270 Klarup

Kontakt: 5162 4635
lhtjdesign@live.com



Bestyrelsesmedlem:

**RASMUS
STORGAARD**

Lindholm Søpark 8, 1. 2.
9400 Nørresundby

Kontakt: 2683 5096
supersparrer@gmail.com



Bestyrelsesmedlem:

**PER
WULFF**

Smidievej 9,
9574 Bælum

Kontakt: 2077 5811
pwulff42@yahoo.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 telefon tid: 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
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • info@handicapidroet.dk - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870
- ▶ **HUSK!** Medlemsbladet kan også læses digitalt på www.ihaalborg.dk -> Medlems-service
- ▶ Alle billeder er I.H. Aalborgs ejendom og må **kun** bruges ifl. skriftlig aftale!

Næste blad udkommer primo marts - deadline den 27. januar

Formanden har ordet

Jeg har i dag haft et møde med AOF om et samarbejde om tilpasset yoga og pilates. AOF har nogle dygtige instruktører, som gerne vil lave hold for mennesker med handicap. Aalborg Kommune er med i Bevæg dig for Livet; et projekt som skal gøre flere borgere idrætsaktive. I den forbindelse har aftenskolerne fået en pulje penge, som kan bruges til at nedsætte deltagerprisen for udsatte borgere. Jeg går selv til Fysio Pilates hos min fysioterapeut. Jeg kan tydelig mærke, hvordan jeg har gavn af træningen. Håber, AOF holdene kan starte i begyndelsen af 2020

Pilates, har Peter Rosenmeier også brugt i forbindelse med hans træning i bordtennis. **Et stort tillykke** til Peter med endnu en guld medalje til samlingen. Det var til EM i single, som blev spillet i Helsingborg. Peter var suveræn i finalen, hvor han vandt 11-5, 11-7 og 11-8 over Bobi Simion fra Rumænien. Det blev også til en meget flot sølvmedalje i holdturneringen. Læs mere inde i bladet.

Økonomi har fyldt meget i bestyrelsen ved de sidste bestyrelsesmøder. Vi får hver år et tilskud fra §44 midlerne. En pulje, som er til mennesker med handicap's deltagelse i folkeoplysende aktiviteter. Fra den pulje kan vi få tilskud til kørsel, hjælpemidler og ledsagere. Desværre er puljestørrelsen faldet en del i de sidste år. Det betyder, at I.H. Aalborg får ca. kr. 100.000 mindre i tilskud. Samtidig har vi ikke længere Energi Nord pengene. Ordningen med foreningsel ophørte i foråret. Her mangler vi ca. kr. 50.000. Heldigvis har vi en god egenkapital, men vi kan ikke klare flere år med underskud. Vi er i gang med at kigge på,

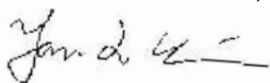
hvor vi kan spare, og der er kommet gode forslag. Vi vil ikke ændre på kontingentet.

I forbindelse med klubbens økonomi, har vi snakket om at øge vores indtægter, i stedet for at reducere vores udgifter. Er der nogen, som har gode idéer til hvordan vi kan få flere penge i kassen? Er der nogen, som vil gøre en arbejdsindsats for at skaffe sponsorer til foreningen? Bestyrelsen har ikke resurserne til dette arbejde, derfor søger vi hjælp udefra. Fint, hvis der kan laves en støtteforening.

Julen nærmer sig, dermed også juleafslutningerne i afdelingerne. Til juleafslutningen i Vadum, har Tove Knudsen igen skaffet penge til julelotteriet. Det er Ejendoms-mæglerens Fond, som igen har været gavmilde – mange tak for tilskuddet.

En glædelig jul og godt nytår.

Med sportslig hilsen
Jan Karkov Sørensen, formand





Dødsfald

Klubbens sekretær og kontaktperson for bowling, Jan Krogh Sørensen døde i sit hjem mandag den 4. november 2019. Jan var en meget habil bowlingspiller, og gennem årene, vandt han flere FM i sin række.

Jan var en meget vellidt person, som havde sin egen stille og rolige facon. Han var meget flittig og altid forberedt til bestyrelsesmøderne. Han havde en skøn humor og sin egen humoristiske måde at sige tingene på. Bowlingafdelingen og I. H. Aalborg har mistet en god og vellidt ildsjæl.

Æret være Jans minde.

Bestyrelsen



Juleafslutning

Mandag den 09.12.2019 i Vadumhallen • kl. 11.00 – 19.30

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 mange 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

Husk!

Det vil være muligt at prøve riffel- og pistolskydning.

I caféeriet kan der købes flæskesteg og risalamande til

kr. 90,-

Bestilles senest mandag den 2/12!

Portræt af ”den nye” på kontoret

Mit navn er Connie Taftenberg.

Jeg er 54 år gammel og er født spastikker med lammelser i begge ben.

Jeg har to skønne piger på 23 og 20 år.

I 70'- og 80'erne var jeg aktiv i IHA som elite svømmer og var en del af Danmarks svømmelandshold.

Som alle andre børnefamilier med mand, små børn, fuldtidsarbejde, hus og hund var der ikke timer nok i døgnet, så derfor blev det nødvendigt at sætte IHA på pause.

De dejlige oplevelser og den aktiv støtte IHA tilbød mig og min familie er dog aldrig glemt 😊

Som passivt medlem af IHA har jeg gennem årene fulgt med på sidelinjen via klubblad m.v.

Nu da jeg ikke længere har så travlt på hjemmefronten, vil jeg gerne ”betale”

noget tilbage til IHA i form af frivilligt arbejde, der hvor klubben mener, jeg kan bidrage.”

Mine forventede arbejdsopgaver bliver:

- At udarbejde kontrakter på alle IHA's frivillige ansatte
- Hjælpe med fundraising – i første omgang på klubplan, men får atleter brug for hjælp, kan jeg måske også hjælpe der
- På sigt vil jeg gerne besøge alle idrætterne for at se, hvad der sker i klubben. Ved disse besøg, kan jeg fungere som et slags bindeled mellem de enkelte idrætter, kontoret og bestyrelsen

Jeg kan kontaktes efter kl. 16.30 på tlf. 26 17 96 09 – eller via mail: connie@ihaalborg.dk

Med venlig hilsen
Connie



Hattricket kom i hus:

Peter Rosenmeier er nu olympisk mester, verdensmester og europamester i parabordtennis

Rutinerede Rosenmeier var urørlig i finalen i mændenes klasse 6, og vandt EM guld.

Helsingborg Arena dannede rammen om EM i parabordtennis, og Peter Rosenmeier, der gennem en lang årrække har domineret verdenstoppen i parabordtennis, gik benhårdt efter guld. Og sådan blev det. Det har dog på ingen måde ligget i kortene, at titlen ville blive nem at erobre, da bredden i toppen kun er blevet større gennem årene. Men finalen bød på en skarpt spillende Rosenmeier, der ikke lod den rumænske modstander, Bobi Simion, få et eneste sæt. Kampen blev afgjort med cifrene 11-5, 11-7 og 11-8 og guld var i hus.

Overlegen guldkamp

EM-guldet betyder, at Peter Rosenmeier nu har opnået et af sine helt store mål: At være både verdensmester, paralympisk mester og europamester på samme tid. Men at det skulle kunne klares i tre sæt kom lidt bag på danskeren, som i semifinalen var i en tæt 5-sætter mod tyske Thomas Rau.

– Nu er det lykkedes. Jeg har gerne villet have alle tre titler samtidig og det er nu sket. Men denne her finale – det blev sgu

lidt nemmere end jeg havde troet. Simion var godt spillende hele turneringen igennem, men jeg kom ind og fik sat mig på ham og syntes, jeg havde den hele vejen igennem. Det er jo fantastisk, at sådan en finale kunne gå så stærkt, fortalte Peter Rosenmeier med et smil på læben.

Peter Rosenmeier, der spiller i klasse 6, har deltaget ved de Paralympiske Lege fire gange i streg og går benhårdt efter at hive en tredje PL-guldmedalje hjem til næste års Paralympiske Lege i Tokyo.

DANSK SØLV I HOLDTURNERINGEN VED EM I PARABORDTENNIS

Det danske herrehold bestående af Peter Rosenmeier, Henrik Brammer og Rasmus Dankjær Hansen, spillede en meget overbevisende holdturnering, men desværre satte et godt spillende spansk hold en stopper for de danske gulddrømme.

Kilde: Parasport.dk (redigeret en anelse af redaktøren)

Danmarks længste uafbrudte svømmetur

Datoen er den 26. august og klokken er 10.00. To midaldrende mænd står på Skagens Gren. Begge er ved at tage neoprendragter og meget andet neopen på. Rundt om dem har pressen travlt med at stille de rigtige spørgsmål og mange venner og familie er mødt op. Deres livs sportsudfordring ligger foran dem. De virker dog rolige, afslappede og smilende.

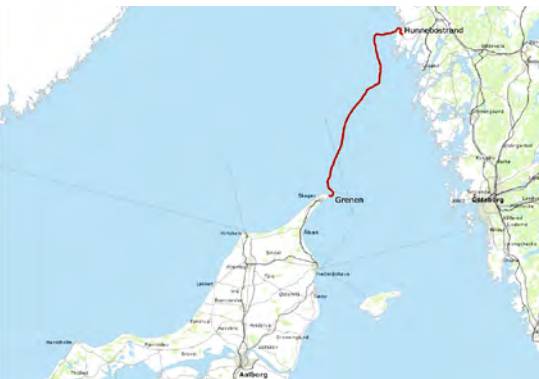
Igennem de sidste par år har de lagt alt andet til side for at nå dertil. Daglig træning har været styret af skemaer. Almindelig sund kost, (dog med så meget kylling i madplanen, at kylling efterhånden hænger dem ud af halsen), er blevet spædet op med proteindrik i store mængder.

Ideen om at stå der på toppen af Skagens Gren blev stort set indgået for et år siden. Anders Vestergaard og Per Kristensen havde kort for inden svømmet den længste distance, der nogensinde var registreret i Dansk Svømmeunion: 46 kilometer uden pause.

Ideen om at slå den 81 år gamle rekord, sat af Jenny Kammergård i 1938, på 110 kilometer skulle testes. Kunne 2 mænd på 53 og 59 år svømme endnu længere?

Derfor havde de taget opstilling på Skagens Gren. Målet var et punkt på grænsen mellem Sverige og Norge. Foran lå forventeligt 48 timers svømning. Gerne





De første kilometer går forrygende. T-ruten, den internationale rute for skibstrafik bliver passeret uden problemer. Følgebådene gør deres arbejde godt. Dog har Anders' madplan gjort, at han har fået for meget mad. Han må sætte 2 fingre i halsen og tømme ud. Det giver lidt mangel på energi, som dog hurtigt bygges op igen. Næste store opgave for følgebådene bliver tunfiskebåde, som efter en dag på vandet – i høj fart – er på vej tilbage til Skagen. De lægger sig i position, så de 2 svømmere til enhver tid er dækket af.

de 140 km, som der var til deres fixpunkt, men under alle omstændigheder en tur på mere end 110 kilometer.

Det er blevet tid til at sige på gensyn til alle og begive sig ud i vandet og tage de første af måske 90.000 armtag, som skal bringe dem frem til målet. Ude på vandet venter en kajak med 2 venner, som vil være tæt på de 2 svømmere og være deres faste pejlemærke de næste 2 døgn. Der er ligeledes 2 både, som skal følge dem på turen. En motorsejler med 2 mand ombord, som skal sørge for at holde kursen, så kajakken har noget at styre efter, og en dykkerbåd med 6 personer ombord, som skal sørge for forplejning hver 75. minut. De skal endvidere holde øje med svømmernes fysiske og psykiske tilstand.

Natten sænker sig. Selvfølgelig kan en dags svømning mærkes i armene. Det er velkendt for de 2 i vandet. Mørket er intet problem. Det er trænet mange gange og vandet bærer nøjagtigt lige så godt om natten. Dog virker det lidt surrealistisk, da et kæmpe krydstogtskib passerer på tværs af svømmeruten, så tæt, at de kan se storskærmen på øverste dæk. De 2 svømmere føler sig uendeligt små derude, hvor de slet ikke hører til.

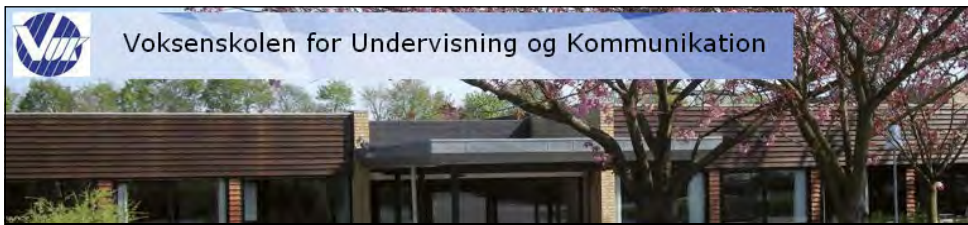
Dagen gryr og lyset giver kræfter. Den velkendte rytme fortsætter. 75 minutters svømning, pause med indtagelse af mad og drikke og nye 5 kilometer er tilbagelagt. Crewet ombord på dykkerbåden yder en fortræffelig service. Henunder aften >>



ELSALGAALBORG.DK



Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation



Studievej 5 • 9400 Nørresundby • Tlf. 9982 5252 • vuk-aalborg.skoleporten.dk

Udnytter din virksomhed sit digitale potentiale?

- Har I en strategisk tilgang til forretningsudvikling, data, brugeroplevelse og teknologi?
- Føler du dig tryk i din virksomheds digitale strategi?

Tlf. 2634 3195

Lars Bojer Kanstrup, direktør
lk@combine.dk



combine
PEOPLE & TECHNOLOGY

Try Efterskole - www.tryefterskole.dk

Tilvælgning til næste skoleår er allerede i gang

TRY EFTERSKOLE
WE'RE READY!

SPECIAL EFTERSKOLE MED RELAXE AFSPANDNING OG PÅSÅR



Håndværk & design



Landbrug



Musik



Køkken

Specialefterskole med værksteder og FP9 i dansk og matematik

ændres rytmen lidt. Dog kun på 1 punkt. Der begynder at være strøm, og desværre imod. 75 minutter og kun 2 kilometer. Per får feber og igennem en periode kæmper han meget og er ved at opgive. Det går dog over, og han genvinder styrken. Det er samtidig blæst en del op, og bølgerne bliver meget trælse at svømme i. Det er ikke gunstigt efter 90 kilometers svømning. Samtidig vil modstrømmen medføre, at der vil gå yderligere 30 – 36 timers svømning inden målet nås.

Der bliver truffet en hurtig beslutning. Vi går efter ca. 115 kilometer. Hunnebostrand i den svenske skærgård. Da vi kommer ind i skærgården forsvinder bølgerne, men en ny udfordring opstår. Tidevand fra siden. Svømmehastigheden er en udfordring for følgebådene. De kan ikke holde styrefart og må sejle væk for ikke at havne i skærene. Nu er de 2 svømmere og kajakken alene i skærgården. Der er kulsort omkring

dem. Det eneste lys, som giver en følelse af at have noget at styre efter, er havnebyen. De ved dog, at de ikke kan gå direkte på grund af skærene. Byen skal holdes til styrbord et stykke endnu. Da de langt om længe kan dreje ind mod byen, går strømmen ret imod. De svømmer nu kun 800 meter på 75 minutter. Den sidste del af turen var blevet beregnet til ca. 1 time. På det tidspunkt krævede det al mulig psykisk overskud at svømme 3,5 time for endelig at slå hånden på kajkanten i Hunnebostrand. 116 kilometer, 38 timer og mange oplevelser senere var målet nået. De 2 svømmere havde fået deres rekord og deres helt eget eventyr.

Da jeg blev opfordret til at skrive dette til bladet, kunne jeg pludselig kun se historien som tilskuer, men eventyret er helt og aldeles Anders' og mit.

Per Kristensen



Klubmester 2019

Årets klubmester i racerunning 2019 er Leah Oxbøll Nielsen. Sjældent har vi set så suveræn en sejr.

Hun viste til vores alles store overraskelse et niveau, som vi ikke har set tidligere.

Leah træner to gange ugentligt i Skovdalen, og i den forholdsvis korte tid, Leah har dyrket racerunning, har hun udviklet sig rigtig positivt.

Leah har tidligere prøvet racerunning, men havde problemer med at komme på cyklen, så efter at vi har fået liften, så er det problem løst.

Ud over nu at være klubmester, så er Leah også et positivt menneske, og det er en gevinst for racerunning, at Leah har valgt at bruge tid på vores sport.

Tillykke Leah med din nye titel 😊

/Henrik





NYT fra goalball

I weekenden den 28. – 29. september 2019 afholdtes FM i Goalball. Vi havde i år 3 spillere med. Det var Ida, Jan og Caspar. De stillede op individuelt og spillede i 1., 2. og 3. division. Jan stillede op sammen med Goalball klub Odense, Ida sammen med BSI-Ålborg og Caspar sammen med Århus Goalball.

Denne struktur på FM har medvirket til, at alle spillerne får udfordringer på det niveau, hvor deres kompetencer er. Uanset om det drejer sig om 3. division, bredden eller elite spillere, får alle fair konkurrence.

Vores 3 spillere har ydet en meget flot indsats under FM, og vi er stolte af at have jer alle i IHA.

Jan som deltog i FM var blandt top scorerne i 3 division. Super godt gået Jan.

Ida, som er på det danske kvinde landshold og Caspar, som er på det danske herre landshold, har begge udover deltagelse i FM, også deltaget i mange internationale mesterskaber f.eks. EM og VM her i 2019.



Ida og Caspar har begge ydet en imponerende indsats i kampene, og bidraget på fornemmeste vis til, at IHA er i fortsat udvikling mht. skud teknik, øvelser, taktik samt i forsvar og angreb. Det, at have landsholds-spillere på holdet, har en kolossal betydning i den daglige træning. Det, at få informationer og viden fra andre hold og specielt på eliteplan, udvikler også »



breddeidrætten og hæver holdets faglige niveau. Dette er medvirkende til personlige og sportslige sejre for alle til f.eks. FM.

Mange tak for jeres engagement og passion for goalball. Det har en meget positiv effekt for alle de andre spillerne på holdet.

Det er også med stor glæde, at vi kan byde en del nye spillere velkommen på holdet. Bl.a. Anne, Tobias, Tanja, Rikke og der kommer forhåbentlig flere til.

En del af holdets tidligere spillere er på efterskole, og de holder derfor pause. Vi ønsker jer et godt efterskoleophold og glæder os til at se jer igen til næste år.

Stor tak til Caspar for, at du vil varetage træningen, til jeg er kampklar igen.

Har du lyst til at prøve?

Tror du, at goalball kunne være noget for dig? Så mød op til træning fredag kl. 16.30-18.30 i Tornhøj Idrætscenter (gymnastiksalen). Du må meget gerne lige give mig besked, inden du kommer 😊

Goalball holdet kan også følges på FB. Søg på "Goalball Aalborg". Her foregår alt information også i tilfælde af aflysning. Jeg kan også kontaktes for yderligere informationer, hvis du ikke er på FB og ønsker at prøve at spille på holdet. Dette uanset om du ønsker at være bredde eller elite spiller. Dog skal du have et synshandicap, og ikke have et fysisk handicap for at deltage i goalball.

Med sportslig hilsen
Connie, trænersteamet
Tlf. 30 31 09 11



FredagsFjer – Badminton

Hver fredag har vi FredagsFjer i Løvvangshallen i Nørresundby. Til dem der har lyst, begynder vi med lidt opvarmning kl. 15.45. Dette er frivilligt! Men selvfølgelig ser vi helst, at alle deltager efter bedste evne. Kl. 16.00 går vi i gang med selve træningen. Den består af lidt teknik og øvelser, nogle gange for alle, men ofte specielt tilrettelagt til den enkelte spiller. Herefter spilles der kampe, både i single, double og på hel og halvbane. Til dem der måtte ønske det, laves programmet i pictogram-version, så man altid er forberedt på hvad der sker og kan følge en vis struktur i træningen.

Holdet består pt. af spillere med både psykiske og fysiske handicaps. Men vi arbejder på, at få holdet opdelt på sigt. Det er både helt unge og voksne, som spiller på holdet. Vi har ingen krav til alder, køn eller kunnen. Dog skal du have en hjælper med, hvis du ikke kan klare dig selv. Klubben har ketsjere som du kan låne, samt fjerbolde. Du skal bare have tøj på, du kan røre dig i samt indendørs sko.

Du behøver ikke medbringe en drikkedunk, da klubben altid har saftvand, vand og kaffe klar.

Vi prøver så vidt muligt at afholde en Spis-sammen-og-hygge-dag en gang månedligt efter træning, alt efter hvad der passer ind i resten af Lindholm Badmintonklubs kalender/aktiviteter. Det plejer at være rigtig hyggeligt. Vi spiser og spiller brætspil sammen. Griner og har det sjovt på tværs af alder, køn og handicaps. Vores omgangstone er let, og vi har det generelt sjovt sammen.



2-4 gange årligt mødes vi med klubber fra resten af Danmark til enten fællestræning eller stævner. Selvom vi konkurrerer og selvfølgelig gerne vil vinde, er det altid det sociale, som fylder mest. Spillerne er venner på tværs af klubberne og glæder sig altid til, at de skal ses igen.

Hvis alt det ovenstående bare lyder som noget for dig, så håber vi, at se dig til vores næste træning, **fredag kl. 15.45/16.00 til kl. ca. 17.15.**

(Ofte bliver spillerne og træner med bagefter, da der er 'Åben hal' i klubben, men det er valgfrit!).

Eneste krav til deltagelse på holdet er, at du har et godt humør.

Har du eventuelle spørgsmål til holdet, så kontakt os gerne. (Se bagest i bladet under "Badminton" for kontaktinformationer).

På glad gensyn ☺

Trænerne - Henrik og Benedikte

Badminton

- Victor Denmark Special Olympics, Odense



Lørdag den 19.oktober 2019 drog 4 gæve nordjyder fra FredagsFjer-holdet i Lindholm (under I.H. Aalborg) til Fyn. Årsag – Badminton!

Op til turneringen, som er en del af Danisa Denmark Open, havde spillerne trænet meget seriøst og udvist stor koncentration for at blive helt skarpe. Det betød meget for dem at kunne præstere gode resultater. Og så glædede de sig selvfølgelig enormt til at mødes med deres venner fra de andre landsdele i Danmark. Hygge og socialt samvær er altid en stor del af alle badminton -arrangementerne, og det sættes der lige så stor pris på som at spille optimalt.

Opvarmning var på fællesplan, spillerne fik pulsen op, og så var det tid til den mere seriøse del. Selve spillet. Først blev alle singlekampene afviklet og efterfølgende doublerne.

Efter nogle virkelig gode, tætte og (for nogle spillere) fysisk krævende kampe, endte dagen således:

Resultater:

HS, A-rækken: nr. 1 Mads Lønvad, nr. 2 Stefan Nielsen og nr. 3 Casper Wøbbe Andersen

Double, A-rækken: nr. 1 Mads Lønvad og Stefan Nielsen, nr.3 Casper Wøbbe Andersen og Rie fra KIFU.

HS, C-rækken: nr. 1 Niklas Rom Poulsen

Alle vores spillere fra Aalborg støvsugede præmierne til sig, men udviste altid stor fairplay og godt humør overfor modstanderne. Det er så dejligt at være vidne til. Det er en ren fornøjelse, og vi trænere er mægtig stolte af alle spillerne.

Endnu engang tillykke til alle fire spillere.

På vegne af trænersteamet, Benedikte

Min positive oplevelse med racerunning

Da jeg begyndte til racerunning i april måned, mødte jeg en åbenhed og en samhørighed med det samme.

Det startede en aften, hvor jeg ringede til Henrik (holdleder). Jeg var ret spændt og en anelse nervøs. Jeg fortalte om mit handicap, og han sagde ret hurtigt "du hører til her, vi ses onsdag"!

Det viste sig ret hurtigt, at jeg var en af de lidt mere "friske", og en af de bedre resultatmæssigt, men jeg følte alligevel, at dette var det rette sted for mig.

Det er selvfølgelig fedt at dyrke en sport, man er god til. Men det skal helst ikke være den eneste grund. Når jeg ikke træner for at blive bedre, hygger jeg mig. At vinde er nemlig kun det næstbedste, jeg ved. Det bedste er at hjælpe andre og have overskud samtidig. Jeg har de bedste sociale erindringer herfra.

De dage, hvor jeg har løbet med Magnus (en ret udfordret ung mand/atlet), har jeg virkelig hygget mig. Vi har snakket, mens vi samtidig har bevæget os. Jeg har også været 'kanin' for Jacob Birkbak.

Jeg elsker snakkene med Alice (holdleder) og Henrik (holdleder). Jeg husker også tydeligt, da min datter var med, og hun lånte en racerunner. Det var så hyggeligt. Eller da en af de andre racerunner atleter interviewede mig, da vi var nede og se fyrkatspillet 😊

Den eneste lidt kedelige oplevelse, jeg har haft i forbindelse med racerunning, var, da jeg for første gang deltog i FM og mit løb

ikke blev anerkendt, selvom jeg klart havde vundet. Jeg havde virkelig trænet hårdt og seriøst op til og følte lidt, at det hele var spildt arbejde.

Men heldigvis har jeg god støtte fra Henrik og ledelsen i IHA, som arbejder for, at der kan blive ændret i klasse inddelingerne, så jeg kan få mulighed for at deltage i konkurrencer i fremtiden.

Til september 2020 regner jeg jo med at løbe 100 km på Bornholm. Jeg tror på det, bl.a fordi jeg har de bedste omkring mig om onsdag til racerunning.

"Note til mig selv: ha' altid det sociale med"

Hilsen
En glad racerunner
Casper



Motivation

Jacob Birkbak har i efteråret sat flere VM rekorder. Hans far, Kurt, har været opfindsom i hans motivation.

Når Jacob har haft en god tid, og han har nået sidste omgang, har hans far råbt til ham: "Hold tiden – og du får en streamer på din bil."

Det har indtil nu givet 3 streamere – og den 4. rekord er i hus.

Mon Kurt får lavet en mere?? 😊





Floorball – en sport for alle

I.H. Aalborg har i samarbejde med Aalborg Flyers Floorball Club startet et nyt floorball-hold i Tornhøjhallen.

Da vi gerne vil inkludere vores nye hold for voksne og unge med udviklingshandicap med de floorball aktiviteter, som i forvejen foregår i Tornhøjhallen, har vi valgt at flytte træningen fra fredag (som tidligere er meldt ud) til om tirsdagen.

Vi er et inkluderende hold og træningen er tilrettelagt, så alle kan være med!

Derfor vil der fremover være floorball hver tirsdag fra 16 til 17.30.

Adressen er Tornhøjvej 1,
9220 Aalborg Øst.

Vi er på nuværende tidspunkt omkring 10-12 spillere.

Pårørende og venner er meget velkomne både aktivt spillende og som tilskuere!

I hallen har cafeteriet åbent, så der er mulighed for socialt samvær og hygge over en sodavand efter endt træning.

Holdets instruktør er Jonathan Zacho Bruun. Han er uddannet socialpædagog og er tidligere elite-floorball spiller med mange års erfaring som træner.

Har du lyst til at deltage eller har spørgsmål til om floorball er noget for dig. Så er du velkommen til at kontakte Jonathan på mobil: 30 29 31 88 eller mail: jonathanzbruun@hotmail.com

IHandle eller ICtrl

Kommunikation & kørestolskontrol i én enhed.



IHandle® er et praktisk og æstetisk tiltalende produkt, der minimaliserer styringen af mus og tastatur på ex. PC eller smart device samt styringen af din kørestol. Alt i ét.

ICtrl®
Undgå obligatorisk joystick på din kørestol.
Installer ICtrl istedet.
Kontroller din kørestol.
Endda fjernkontrollerer din kørestol.



Interesseret?

Se mere: www.tks-technology.dk
Ring os: +45 60 68 84 68



PLEJE OG RENGØRING

Det er hurtigt, nemt og GRATIS at skifte til
FRIT VALG SVANE PLEJE.

FRIT VALG SVANE PLEJE kommer gerne hjem til dig til en uforpligtende samtale. Det eneste du skal gøre er at kontakte din visitator på 99 82 50 00 og fortælle at du ønsker **FRIT VALG SVANE PLEJE** som leverandør. Så kontakter vi dig efterfølgende.



Stigsborgvej 36, 1.sal. 9400 Nørresundby
aalborg@svanepleje.dk • Tlf. 41 40 20 10
www.fritvalgsvanepleje.dk

RUST FINDER VEJ TIL DIN BIL, UANSET ALDER

Vil du sikre din bil mod vind og vejr, er det en god idé at give din bil en PAVA rustbeskyttelse. Kontakt Nørresundby PAVA Center, så hjælper vi dig med at finde den rette behandling til din bil.

NØRRESUNDBY PAVA CENTER

Sundsholmen 33 | 9400 Nørresundby
+45 98 19 18 22 | pava9400.dk



– den originale

Executive Search Search & Selection

WWW.UHC.DK / 7020 6700

UNIQUE
/ HUMAN
CAPITAL

Spar Nord løfter IHA

Det er en delvis sandhed. Men Spar Nord Fonden har givet penge til IHA, så vi kan få en mobil lift til vores kørestolsidrætter i Nordkraft. Det er jo en fantastisk gave 😊

Nu kan vores hjælpere få hjælp til løft – eller få plads i handibilen uden at skulle have en lift med, hver gang man tager til træning. Liften kan også bruges, når vi tager afsted til kampe rundt om i Danmark.

TAK til Spar Nord Fonden – Liften er en gave, der vækker glæde.



KIDZ Hop og Spring er blevet en stor succes

Lørdag den 26. oktober var der ca. 30 børn med særlige behov til KIDZ Hop og Spring. Dejligt at se så mange aktive børn. Der bliver gået til den på trampolinerne, airtracken, forhindringsbanen, hoppepuderne og meget mere. Vi bruger DGI's dygtige instruktører.

Klubben har også ansat Mikkeline. Hun hjælper med at modtage deltagerne ved indgangen og holder i hånd, hvis der er brug for det.

For flere af børnene er det deres første møde med Parasporten. Det er gratis at deltage for medlemmer af I. H. Aalborg, og ikke-medlemmer betaler kr. 40 per gang.

KIDZ Hop og Spring er ca. 2 gange hver måned. Vi håber, at KIDZ Hop og Spring kan være med til at få flere børn med

særlige behov til at dyrke sport. Forældre snak er vigtig.

Ønsker man at starte til f.eks. svømning, så har man allerede mødt nogle af de børn, der svømmer i klubben. Dermed bliver opstarten lettere.

Succesen er blevet så stor, at der nu skal laves 2 hold. De "store" synes, de "små" snyder foran i køen og råber meget. Helt forståeligt, for det er ikke sjovt som 15-årig at skulle træne sammen med dem på 6 år. Vi håber, at vi fra vinter 2020 har to hold.

Der er oprettet en facebook gruppe, der hedder "KIDZ Hop og Spring". Meld dig ind i gruppen.

Her kommer de sidste nyheder om KIDZ Hop og Spring. Her kommer også træningsdagene for vinter/forår 2020.





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 FB gruppe der hedder KIDZ Hop og Spring, så tjek den ud samt I.H. Aalborgs FB side.

De sidste datoer for efteråret 2019 er:

30/11 - 7/12

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.

Sted: Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg.

Tidspunkt: kl. 13.30 -15.00.

Gratis for medlemmer og 40,- pr. pers. for ikke medlemmer med funktionsnedsættelse. Ingen tilmelding - bare mød op!

Vi glæder os til at se jer!



I.H. Aalborg

- tilpasset idræt for alle!

Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg • Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg
Tlf. 98 16 72 82 • e-mail: kontakt@ihaalborg.dk • www.ihaalborg.dk •  I.H. Aalborg

Opslagstavlen

Ændring af tilskud til stævner med overnatning

Klubben stopper tilskud af personlig hjælpers overnatning ved stævner, ved udgangen af 2019.

Klubbens økonomi tillader desværre ikke længere at hjælpe med denne udgift.

Vi kunne tidligere få en del af denne udgift tilbage fra §44 midlerne. Det er kun en mindre del, vi får tilbage nu.

Vi vil gerne være behjælpelig med vejledning om, hvordan der kan søges hjælp fra kommunen.

Tjek: www.ihaalborg.dk

Hvad gør du?

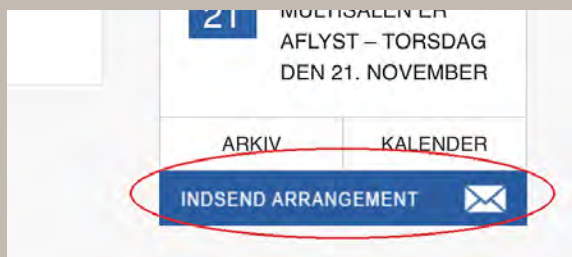
Når du har læst dit klubblad – hvad gør du så ved det?

Vi vil gerne opfordre dig til at tage dit blad med lægen/fysioterapien, frisøren – alle de steder hvor, man sidder og læser i blade. Måske vi

på den måde kan inspirere andre til at komme i gang. Det er jo ofte med ”jeg har læst/hørt, at man kan ...o.s.v” der er afgørende for, at man kommer i gang.

Indsend arrangement

Hvis I godt kunne tænke jer flere tilskuere til hjemmestævner, så husk, det er muligt at indsende et arrangement via forsiden på www.ihaalborg.dk. Så kommer det i kalenderen og bliver dermed vist på forsiden af hjemmesiden. I kan selvfølgelig også gøre opmærksom på det på I.H. Aalborgs facebook side og gruppe.



Mental fitness med

tvbingo
www.tvbingo.dk



Betal hos I.H. Aalborg med MobilePay

Det er muligt at betale via MobilePay*: 32929

Husk at oplyse dit medlemsnummer.

*MobilePay kan IKKE bruges til at betale klublotto med.



MobilePay

MobilePay 32929



MobilePay

Støt klubben

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 eventuelt kontoret, så ordner vi resten. Vi kan også hjælpe dig med at anskaffe et OK benzinkort.

BNicer.com

Kan du lide at handle på nettet? BNicer.com er et firma, som kan betragtes som en formidler af sponsorer. De firmaer, som man kan handle hos, donerer 3-6 % af det købte beløb til forskellige organisationer. Man kan vælge op til 3 formål - eller bare I.H. Aalborg.

Klublotten

Støt din klub - vind præmier. Hver måned fra september til maj udloddes 1 x 300 kr., 1 x 200 kr., 3 x 100 kr. samt et nyt lod. Et lod gælder for sæsonens 9 trækninger, og koster kun 100 kr.



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

Støt Sifa - de støtter os!

JORTON

Halkjærvej 8B • 9200 Aalborg SV
Telefon 89 30 45 30 - Telefax 89 30 45 35
aalborg@jorton.dk - www.jorton.dk



Tømrermester Ole Madsen



Nørresundby Tømrerforretning

HUSK!
Handværker
Lilshud

Vi tilbyder:

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

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



Vi arrangerer gerne Deres reise i ind- & udland.

Vi har 3 & 4 stjerned turistbusser fra 10 - 55 personer. Liftbuskørsel, hvor vi kan transportere op til 10 kørestole i samme bus.

Brdr. Davidsens/Ravnkilde turistfart
Nørholmsvej 164 • 9000 Alborg
Tlf. 9834 1900 • turist@mail.tele.dk

Bliv kunde i Nykredit

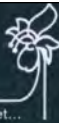
Kontakt os i dag og aftal et møde med en af vore rådgivere, så du kan høre mere om dine muligheder.

Nykredit

John F Kennedys Plads • 9000 Aalborg
privat.aalborg@nykredit.dk

Restaurant

Orkideen



Hold festen eller mødet hos os eller få maden leveret...

VÆR SIKKER PÅ SUCCESSEN
- hold festen på Orkideen!

Vore smukke lokaler, vort gode køkken samt mangeårige erfaring er med til at skabe de ideelle rammer for en vellykket fest, festlige som alvorlige - store som små. Hos os er du - som vores gæst - i centrum, så du kan koncentrere dig om dine gæster.

Ønskes der flere information omkring menu, priser eller tider så besøg **orkideen.dk** eller ring **98 15 89 68**.



Restaurant Orkideen ApS • Ølgodvej 1 • 9220 Aalborg Øst
Tlf. 98 15 89 68 • mail@orkideen.dk • www.orkideen.dk



FL SportMarketing

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

Takster

ART:	Beløb	Opkræves til betaling
Aktiv Kontingent	350 kr. pr. kvartal	Feb. - April - Sept. - Nov.
Passiv kontingent	100 kr. årligt	Marts
Indmeldelsesgebyr	50 kr.	Opkræves ved indmeldelse
Bowling	800 kr. halvårligt *	Feb. - Sept.
Fodbold	700 kr. pr. sæson	Forår: Feb. - Efterår: Sept.
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 Parasport Danmark	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 www.ihaalborg.dk kan du under "Medlems-service" se hvad du får for dit kontingent m.m.
- Logger du ind med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad og 9999 (hvis ikke du har ændret dit kodeord, hvilket vi anbefaler dig at gøre) kan du se hvilke oplysninger, vi har registreret om dig, og rette dem, hvis der er ændringer.

Er du svagtseende, kan du læse medlemsbladet på www.ihaalborg.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 mobil nummeret på www.ihaalborg.dk, hvor du kan logge ind via "Medlems login" (øverst højre hjørne) med dit medlemsnummer, som står bag på dette blad og 9999 (hvis ikke du har ændret dit kodeord, bør du også gøre det ved samme lejlighed). Mobil nummeret skriver du i "ICE-data" feltet.

Alternativt kan du sende en mail med mobil nummeret til: anja@ihaalborg.dk. TAK!

Ønsker du ikke at modtage dette medlemsblad eller Parasport Danmarks medlemsblad "Parasport", må du gerne give os besked på: kontakt@ihaalborg.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@ihaalborg.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!

FERIEPLANEN 2019/2020

▶ Juleferie	uge 51 - 1	fra mandag den 16.12.19 - søndag den 05.01.20
▶ Vinterferie	uge 8	fra mandag den 17.02.20 - søndag den 23.02.20
▶ Påskeferie	uge 15	fra mandag den 06.04.20 - mandag den 13.04.20

Ferieplanen gælder generelt alle aktiviteter med mindre, du hører andet fra din træner. Alle aktiviteter holder lukket på helligdage. Ret til ændringer forbeholdes.

IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

(Ring venligst først efter kl. 16)

Aerobic (for udviklingshæmmede): Rikke Klokker, tlf. 2061 5366 E-mail: klokkerline@hotmail.com	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
Badminton: Benedikte Lyager Frederiksen, tlf. 2238 2160 E-mail: benediktylager@hotmail.com	Fodbold (voksne/senior): Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@hotmail.com	RaceRunning og løb: Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
Boccia: Åki Joensen, tlf. 22 42 51 98 E-mail: balbal_60@hotmail.com	Goalball: Connie Thodberg Jensen, tlf. 3031 0911 E-mail: conniethodberg@gmail.com	Sejlads: Kim Thorup Sørensen, tlf. 2747 2214 E-mail: kims10@mail1.stofanet.dk
Bordtennis: Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	Kajak: Chris Brix, tlf. 3013 9306 E-mail: paraholdetlimfjorden@gmail.com	Skydning: Inger Marie Rasmussen, tlf. 2046 3701 E-mail: disk@stofanet.dk
Bowling: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk	KIDZ hop og spring: Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	Svømning, vandgym & Aqua-Bike i Vadum: Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
Ei-hockey: Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	KIDZ håndbold: Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	Svømning og vandgymnastik i Gl. Lindholm: Per Kristensen, tlf. 40 41 11 53 E-mail: per2241@gmail.com
Esport: Lars Thyregod, tlf. 5162 4635 E-mail: lhtjdesign@gmail.com	Kørestolsbasket: Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com	Vild med dans: Rikke Klokker, tlf. 2061 5366 E-mail: klokkerline@hotmail.com
Floorball: Jonathan Zacho Bruun, tlf. 3029 3188 E-mail: jonathanzbruun@hotmail.com	Kørestolsfodbold: Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspasser@gmail.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@ihaalborg.dk. TAK!



Næste blad udkommer primo marts - deadline den 27. januar



**KØLBY TØMRER
FORRETNING APS**

Tømrerarbejde, tømrerforretning, renovering og ombygning omkring Nibe og Løgstor

Bollerupvej 17 • 9240 Nibe
Tlf. 21 92 02 19 • 24 52 21 36
kolbytomrer@outlook.dk
www.kolbytomrerforretning.dk



Nordjysk Kølerfabrik A/S

www.nrf.dk
Tel. +45 98158800



IB ANDERSEN
VVS • KØL • VENTILATION

Karlskogavej 14 - 9200 Ålborg SV
70 20 17 33
www.ia-vvs.dk



Tømrer-, Snedker- og Glasarbejde
Søndermarken 9 • 9430 Vadum
Mobil 20 21 57 46 • Fax 98 27 15 02
www.vadumvillaservice.dk
vadumvillaservice@mail.dk



I gennem 30 år har vi opbygget et imponerende udvalg blandt:
Glas • Pletbestik • Ægte sølvbestik • Dansk porcelæn
Guld og Brillantsmykker

37 års erfaring

Vestergade 12 • 9400 Nørresundby
www.aalborgguldsogsoolvhus.dk
Tlf. 98 16 57 11

www.uniscrap.dk

Vi køber jern- og
metalskrot til den
bedste dagspris fra
privat og erhverv.

Uniscrap A/S
Mineralvej 23
9220 Aalborg Ø.
Tlf. 9812 1533



Miljøcertificeret efter ISO/EMAS

Et værdifuldt alternativ

SPRINGEREN Maritimt Oplevelsescenter



Åbent alle dage



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



VME Simonsen & Wendt A/S
Følfodvej 20 • 9310 Vodskov

Tlf.: 98 29 35 05
Mail: adm@vme-as.dk



Købt af 2014 bygget
dansk byggen





POST

PP

DANMARK

Anisimow Transport

Andrupvej 13
Andrup
9690 Fjerritslev

22 13 06 06
www.anisimow.dk



www.fibertex.com



Fibertex
NONWOVENS



ERHVERV
NORDDANMARK
CHAMBER OF COMMERCE

ÆLDST. STØRST. STÆRKEST

Bliv en del af
Aalborgregionens største
erhvervsnetværk og
opnå bl. a. ny viden via
højaktuelle foredrag og få
indflydelse på regionens
erhvervspolitik.

www.erhvervnorddanmark.dk

JYSK støtter handicap- idrætten i dit lokalområde



JYSK.dk