



# IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

*Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 169 • December 2014*

## Kørestolsbasket

I.H. Aalborg - klar til ligaen

## BESTYRELSEN:



Formand:

**JAN KARKOV  
SØRENSEN**

Sindalvej 9,  
9220 Aalborg Ø.

Kontakt: 4033 2477  
jans@privat.dk



Konst. næstformand:

**JEANETTE M.  
CHRISTENSEN**

Ådalsvej 17,  
9210 Aalborg

Kontakt: 6179 3790  
aadalen@c.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  
ks@ist.aau.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. AALBORGS FORMÅL

"At arbejde for fremme af motions-, optrænings- og konkurrenceidræt, der specielt tilgodeser handicappedes situation.

At skabe grundlag for, at al idræt i foreningen kan foregå under betryggende ledelse og tilsyn."



## IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

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



- ▶ Redaktør: Anja Kristiansen, Sygehusvej 8, St.7, 9240 Nibe • 2662 5348 • [anja@ihaalborg.dk](mailto:anja@ihaalborg.dk)
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Søballevej 2D, Veng, 8660 Skanderborg • 8793 3786 • [info@handicapinfo.dk](mailto:info@handicapinfo.dk) - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870

**Næste blad udkommer primo marts - deadline den 6. februar**

# Formanden har ordet

Som I kan se, har "Kondiposten" fået et nyt udseende. Jeg håber, I vil tage godt imod ændringerne, som blandt andet har til formål at gøre bladet mere brugervenligt. Husk nu på, at det er JERES blad, og at I meget gerne må bidrage med indlæg til det!

Jeg vil ønske Laura tillykke med Toms Guld Barre Pris i Nordjylland. Det var et meget stærkt felt, som Laura gav baghjul, og det bliver spændende at følge Laura i fremtiden. Denne flotte udnævnelse, vil helt sikkert motivere Laura til at svømme tider, som kan kvalificere hende til PL i Rio.

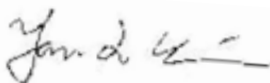
Klubbens fodboldspillere er begyndt at træne på den nye kunststofbane på Provstejorden. Aalborg Chang har fået en af Danmarks bedste baner. Vi har fået tid på banen hver tirsdag. Danmarks bedste fodboldklub for mennesker med handicap, skal selvfølgelig have de bedste forhold. Tillykke til A-holdet med FM i fodbold. Det er vist nok første gang i klubbens historie, at vi vinder A-rækken.

Den usynlige formand – ja, det er mig. Jeg har skiftet arbejde hos Danish Crown. Hvor jeg tidligere arbejdede i Aalborg,

har jeg det sidste år arbejdet i Randers. Tidligt om morgenen kører jeg af sted på arbejde og kommer sent hjem. Hvor jeg tidligere kunne nå at kigge forbi idrætten, er de fleste idrætsgrene stoppet, når jeg er tilbage i Aalborg.

Grunden til at jeg skriver dette, er, at jeg har fået kritik over ikke at møde op til træningen og stævner. Jeg bruger en del tid på klubben, men det er om aftenen eller i weekenden (som nu søndag aften kl. 22.30). Der er faktisk mange, som tror, at jeg sidder på kontoret i Nordkraft og får løn for det. Nej, formandsjobbet i klubben er et frivillige ulønnet job. Det er vigtigt for mig, at få det forklaret. Nu ved I, hvorfor formanden er blevet usynlig. Jeg har brugt fritiden på handicapidræt i mange år, og det bliver jeg ved med, da jeg brænder for det.

Jeg vil slutte med at ønske jer alle og jeres familie, en rigtig glædelig jul og et godt nytår.



*Med sportslig hilsen*

*Jan Karkov Sørensen, formand*

# Støt SIFA

## - de støtter os!

# *Glædelig jul!*

**Mandag den 08.12.2014**  
**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, Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg**

## *Kom 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.

# Resultater i skydning fra stævnet i Skive den 11. oktober '14

## Salon, region 1

Vi havde som altid en god og hyggelig dag, men skytterne havde lidt af en kollektiv "off-day". På en almindelig træningsaften skyder de mellem 190/196 point (af 200 mulige på 20 skud), så der er håb endnu.

I klasse 2 fik Rene Egedal en 5. Plads og Peter Klitgaard en 6. Plads, med henholdsvis 382 og 378 point (af 400 mulige på 40 skud).

I klasse 3 fik Charlotte Hassingboe en 5. Plads med 380 point og i klasse 4 fik Kjeld Balser en 6. Plads med 347 point (af 400 mulige på 40 skud).

I klassen "Nye skytter" fik Jacob Bjerregaard en 4. Plads med 369 point (af 400 mulige på 40 skud).

*Mvh. skytterne*

*Hans Ole*

## Nu er det blevet nemmere at betale!

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



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

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



En anden mulighed er MobilePay!  
Du har nu også mulighed for at betale dine regninger til klubben via Mobile Pay - mobilnr. 2332 0677





# Skydning i Vadumhallen

Vidste du, at:

- der er skydning for mennesker med handicap, hver mandag kl. 17.30 – 20.00 i Vadum Skytteforenings lokaler i Vadumhallen
- skydebanerne i Vadumhallen ligger i niveau med resten af hallen - lidt enestående og en af de få skytteforeninger, der har den luksus!
- det betyder at kørestolsbrugere og andre gangbesværede har let adgang til skydebanerne
- vi har gode instruktører, der kan hjælpe dig i gang
- vi har våben, du kan låne/bruge, og skiver og patroner købes hver gang til en pris på kr. 25,-
- det er muligt at deltage i både postskydning samt i stævner
- du skal være medlem af både Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg og Vadum Skytteforening, for at være med
- du gerne må prøve et par gange – GRATIS – før du beslutter om skydning lige er noget for dig!



## Laura tog guldbarren fra Toms!

Hvilket betød, at hun ud over æren og en masse "guldbarrer" også modtog en check på 10.000!

Knap 2000 "likes" på Facebook og en jury har fundet, at Årets Guld Barre Pris i Nordjylland skal gå til svømmeren Laura M. Christensen fra Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg. Prisen er en foreløbig kulmination på et helt fantastisk år for Laura.

I marts måned kvalificerede Laura sig ved Danish Open til deltagelse i EM for

svømmere med handicap i Eindhoven, Holland. Stævnet løb af stabelen i august måned, og det var Lauras første internationale stævne for landsholdet.

Ved stævnet deltog Laura i 100 meter brystsvømning og 100 meter butterfly.

Lauras træner, Patrick Levisen, Svømmeklubben NORD, var dybt imponeret af Laura:

»

"Debutanter er ofte slået ud af nerver, så de ikke helt kan leve op til deres kvalifikations tid. Men Laura fortsatte sin fremgang og satte nye rekorder. – Det rakte desværre ikke til medaljer, men det skal nok komme".

Laura er naturligvis meget glad for prisen, men har svært ved at "sole" sig i den megen hæder og omtale. Laura har det bedst i det våde element, men det er også nødvendigt, for det bliver til 9 træningspas om ugen, hvilket svarer

til 20-25 timers træning. – Og ind imellem skal gymnasiet, familie og venner naturligvis også passes.

Toms Guld Barre sportsprisens formål er at fejre unge sportstalenter for deres ekstraordinære præstationer i årets løb. 628 indstillinger har mundet ud i 25 kandidater fordelt med 5 i hver sin landsdel.

Vi ønsker Laura et stort og velfortjent tillykke!





# I.H. Aalborg

## - klar til kørestolsbasket ligaen



Kørestolsbasket fik comeback i I. H. Aalborg for fire år siden samtidig med flytningen til de nye faciliteter i Nordkraft. De første par år gik med at opbygge grundstammen omkring holdet, hvor flere spillere løbende er kommet til.

I slutningen af 2012 og starten af 2013 blev det ved hjælp af forskellige sponser og støtte fra private fonde, muligt at forny "maskinparken" med ni nye basket kørestole, hvilket var hårdt tiltrængt!

Sidste år deltog holdet i den første endags turnering, HIVO cup i Vejle, som holdet efter en meget tæt finale i begynderækkeren vandt foran et Nordtysk hold. Med en god oplevelse i bagagen, efter turneringen i Vejle, steg opbakningen og efterspørgslen efter at komme ud og spille flere kampe, så det næste naturlige skridt var at melde holdet til DM turneringen i kørestolsbasket.

Søndag den 9. november debutterer I.H. Aalborgs kørestolsbasket hold derfor i kørestolsbasket ligaen igen, efter mange års pause. Det sker på udebane i Esbjerg, hvor otte "Aalborg" spillere, foruden værterne i Esbjerg, skal prøve kræfter med sidste års bronze holdere fra Århus.

Det primære mål med at deltage i turneringen denne sæson er at lære. Det vil sige - lære at spille sammen, lære forskellige kamp systemer og lære reglerne, så man ved hvor langt man kan gå i f.eks. en screening.

Holdet består pt. af ca. 10 spillere, som træner hver mandag aften i Nordkraft. Der er stadig plads til en ekstra eller to spillere, hvis du som læser, skulle have lyst til at prøve kræfter med en af handicapidrættens mest intensive boldspil.

Der er også mulighed for at møde I.H. Aalborgs kørestolsbasket spillere til hjemmekampe i Aalborg den 25.01.15 og den 11.04.15, når Løvvanghallen danner ramme om endnu to runder i turneringen.

*Morten, Træner*

# Kørestolsfodbold

- hjemmestævne søndag den 14. december '14  
kl. 11.45 - ca. 17.15, Royal Stage, niv. 3 i Nordkraft

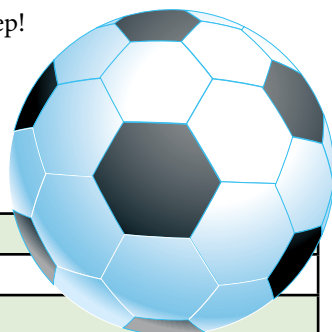
Kom og oplev I.H. Aalborgs kørestolsfodbold hold i action, når de denne dag spiller på deres hjemmebane i Nordkraft.

Sidste år vandt de sølv og forhåbentlig kan de i denne sæson skifte det ud med guld.

Dette stævne vil under alle omstændigheder være endnu et skridt på vejen til at prøve på det!!!

Det bliver med garanti en spændende dag. Syv hold fra hele landet stiller til start, og der bliver kamp til stregen!

Kom og hej!



STÆVNE 4			
Aalborg		14. december 2014	
KL.	KAMP	HOLD	HOLD
11.45		Velkomst	
12.00	1	Aalborg Powersoccer	Silkeborg Bulldogs
12.45	2	Rolling Devils 2	Rolling Devils 1
13.30	3	CPH Bad Boys 1	Tjørring Dolphins
14.15	4	Silkeborg Bulldogs	CPH Bad Boys 2
15.00	5	Tjørring Dolphins	Rolling Devils 1
15.45	6	CPH Bad Boys 2	CPH Bad Boys 1
16.30	7	Rolling Devils 2	Aalborg Powersoccer

# "Ship o' høj"

## – The Tall Ships Races 2015

Er du mellem 16 og 25 år, og har du et handicap? så har du nu muligheden for at blive en af de TRAINEES, der skal sejle med fra Kristiansand i Norge til Aalborg - ombord på det meget handicapvenlige engelske skib; Lord Nelson.



Hvert år påmønstres flere tusinde unge mennesker mellem 15 og 25 år fra hele Europa et af de store tall ships, som deltager i The Tall Ships Races. Udover deres faste mandskab tager hvert tall ship et mindre antal trainees med under The Tall Ships Races.

Som trainee indgår du som en del af den faste besætning og får lov til at opleve livet ombord og de arbejdsopgaver, der

følger med, samt at deltage i det store kapsejlskab som The Tall Ships Races er. Der er ingen krav til tidligere sejlererfaring, alt du skal medbringe er nysgerrighed, gåpåmod og ikke mindst lysten til at lære mere om lederskab, samarbejde og kommunikation. Du skal dog være rimelig sikker på, at du ikke går i panik, når du kommer ud på åbent hav ;-)

Ombord på skibet arbejdes der i 4 hold med skiftevis forpligtelser på skibet og fritid. Arbejdsopgaverne varierer mellem alt fra at navigere og styre skibet, være på dækket, lave mad, sætte sejl, gøre rent og bestige master (ombord på Lord Nelson er det også muligt i kørestol!!!!) - og hertil kommer de mange timer i de andre trainees selskab med alt, hvad det indebærer af sociale aktiviteter. Det forventes, at du tager del i de opgaver, du magter. Sproget ombord er engelsk! Som handicappet vil du automatisk få dig en "buddy" – altså en af de andre »

trainees, som skal være din hjælper ombord. Dog skal du, hvis du har behov for hjælp til personlig pleje, selv medbringe en hjælper.

Du skal afsætte en uge til sejladsen - vi forventer at påmønstring i Kristiansand er den 27. juli 2015 og afmønstring er den 3. august 2015 i Aalborg, men de endelige datoer afhænger af de delta-gende skibe.

**Er dette noget for dig, eller er du interesseret i yderligere informationer, kan du kontakte:**

Mette Pejstrup Kjær (Aalborg Kommune) • mail: [mpk@aalborg.dk](mailto:mpk@aalborg.dk) • telefon: 9931 1514.

Ønsker du at tilmelde dig som trainee, skal du sende en mail til: [mpk@aalborg.dk](mailto:mpk@aalborg.dk) med følgende oplysninger: navn, adresse, fødselsdag + år, mail og telefonnummer.

**Prisen er 1.500 kr. for at deltage.** Dette inkluderer 1 uges ophold på det meget handicapvenlige skib Lord

Nelson, kost og logi, cruise party og rejsen til Kristiansand, samt en ledsager, såfremt der er behov for det.

Se evt. hjemmesiden: <http://jst.org.uk/>, for yderligere oplysninger om Lord Nelson og søsterskibet Tenacious. Her har du også mulighed for selv at booke sejladsen, hvis du er over 25 år, og rigtig godt kunne tænke dig at komme med. Prisen vil dog bare være helt for egen regning og dermed væsentlig dyrere.

På [www.tsr15.dk](http://www.tsr15.dk) kan du læse alt, der er værd at vide, om The Tall Ships Races i Aalborg.



Mental fitness med

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



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

*Administrationen*



# Støt klubben

## Energi Nord

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

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

## OK støtter sporten

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

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

## KlubBonus.dk

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

Du kan også bestille fyringsolie hos iNordvativ-olie, så får klubben 100 kr. pr. 1000 liter. Der er mange andre muligheder, og det er gratis at få og bruge kortet. Dine varer og ydelser købt via



KlubBonus.dk koster det samme som normalt.

## Klublotto

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

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

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

## FERIEPLANEN 2014 - 2015

► <b>Juleferie</b>	uge 51 - 1	fra mandag den 15.12.14 - søndag den 04.01.15
► <b>Vinterferie</b>	uge 8	fra mandag den 16.02.14 - søndag den 22.02.15
► <b>Påskeferie</b>	uge 14	fra mandag den 30.03.15 - søndag den 06.04.15
► <b>Sommerferie</b>	uge 25 - 32	fra mandag den 15.06.15 - søndag den 09.08.15

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

## IDRÆTTERNES KONTAKTPERSONER:

<b>Aerobic for udviklingshæmmede:</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hmail.com	<b>Fodbold børn &amp; unge:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jans@privat.dk	<b>Kørestolsfodbold:</b> Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspaser@gmail.com
<b>Atletik:</b> Katrine D. Mikkelsen, tlf. 2311 5339 E-mail: katrine478@hotmail.com	<b>Fodbold voksne:</b> Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	<b>RaceRunning:</b> Alice Birkbak, tlf. 2180 3773 E-mail: alicebirkbak@gmail.com
<b>Boccia:</b> Hans Jensen, tlf. 9817 6237 E-mail: hansjensen65@hotmail.com	<b>Goalball:</b> Frederik Thøgersen, tlf. 2511 6551 E-mail: frederik_th@hotmail.com	<b>Sejlads:</b> Ole Jacobsen, tlf. 2425 1440 E-mail: oc.jacobsen@live.dk
<b>Bordtennis:</b> Christian Broen, tlf. 2043 1158 E-mail: bagerbroen@hotmail.com	<b>Hockey for udviklingshæmmede:</b> Simone Dige Larsen, tlf. 2851 9645 E-mail: simonedigelarsen@yahoo.dk	<b>Skydning:</b> Hans Ole Olesen, tlf. 9817 9883 E-mail: birthe-sole@mail1.stofanet.dk
<b>Bowling:</b> Leah Nielsen, tlf. 2483 0703 E-mail: leah@nielsen.mail.dk	<b>Håndbold:</b> Mikkel Vejnhø Risager, tlf. 4273 5060 E-mail: m.v.risager@gmail.com	<b>Sportsskole:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>El-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 E-mail: s-d-c@live.dk	<b>Konkurrencesvømning:</b> Jeanette M. Christensen, tlf. 6179 3790 E-mail: aadalen@c.dk	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-bike:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>Electric Wheelchair Hockey:</b> Rasmus Yder, tlf. 2724 1991 E-mail: rasmusyder@hotmail.com	<b>Kajak:</b> Jonas Østergaard Juhl, tlf. 2227 8980 E-mail: jonas@nejsumjuhl.dk	<b>"Vild med dans":</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@hmail.com
<b>Floorball:</b> Helge Overgaard, tlf. 3020 3243 E-mail: hockeyparmer@gmail.com	<b>Kørestolsbasket:</b> Jens Fruergaard, tlf. 9838 0776 E-mail: jens.fruergaard@sport.dk	<b>"Vild med bevægelse":</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk

**Næste blad udkommer primo marts - deadline den 6. februar**

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



**POST**

**B**

**PP**

DANMARK