



# IDRÆTSFORENINGEN FOR HANDICAPPEDE I AALBORG

*Tilpasset idræt for alle • Medlemsblad nr. 179 • maj 2017*



Rikke Klokke - træner i aerobic og vild med dans modtog

# Humørpokalen 2017

## 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



Sekretær:

**JAN KROGH  
SØRENSEN**

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

Kontakt: 4081 5645  
pjank@mail1.stofanet.dk

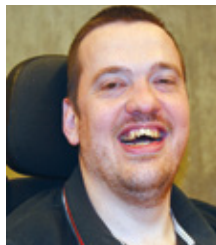


Bestyrelsesmedlem:

**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  
superspaser@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 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](mailto:anja@ihaalborg.dk)
- ▶ Annonceekspedition: Handicapidræt, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 8793 3786 • [info@handicapinfo.dk](mailto:info@handicapinfo.dk) - hvortil alle spørgsmål vedrørende annoncering bedes rettet!
- ▶ Layout & tryk: FL Tryk, Agerbakken 21, 8362 Hørning • 7022 1870

**Næste blad udkommer primo oktober - deadline den 28. august**

# Formanden har ordet

Den 5. april blev klubbens generalforsamling afholdt. Det var lykkedes os at få Lynge Jacobsen til at komme og holde et godt foredrag inden generalforsamlingen. Der var pokalkamp på Aalborg Stadion imod FC Midtjylland, derfor startede vi med Lynge. Selve generalforsamlingen forløb godt. Dejligt at næsten hele bestyrelsen ville fortsætte. Der var kun skift på suppleant posten. Stor tak til Susanne for indsatsen, og velkommen til Tina Andrea, jeg glæder mig til samarbejdet. Tillykke til Rikke Klokke med Humørpokalen.

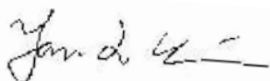
Desværre bliver vi nød til at hæve kontingentet med kr. 100 pr. ½ år. Vi ønsker at styrke administrationen og ansætte en ny medarbejder. Vi er meget sårbare på kontoret, hvor der kun er Gitta, der er fastansat. De andre på kontoret er frivillige, som er der i få timer om ugen. Vi skulle nødtigt stå i den situation, at administrationen ligger stille. Der er en del, der skal laves i en forening med 25 idrætstilbud. Vi arbejder også på at få hævet klubbens tilskud fra Aalborg Kommune. Beløbet er uændret siden 1984. Det er dog andre ting pengene bruges til nu. Tidligere blev der brugt en del på buskørsel til Vadumhallen.

I sidste blad, skrev jeg om alle de priser, hvor klubben har en aktie i. Det fortsætter. Jacob Birkbak har fået Frederikshavns Kommunes "Godt Gået Pris 2016." Et stort tillykke til Jacob. I dag fik jeg besked om at KIDZ Håndbold er indstillet til Nordjyske Idrætspris på kr. 100.000. Desuden er Peter Rosenmeier indstillet til den professionelle pris. Prisen overrækkes den 4. maj i Nordkraft.

Med hensyn til cafeteriaet i Vadumhallen, så har vi godt nyt. Der er igen fundet en ny forpagter, og cafeteriaet åbnede mandag den 8. maj.

Indtil videre er det kun muligt at betale med kontanter eller mobilepay, men en dankort terminal vil snart blive opsat.

Mange køber varer over internettet. Håber, at I har lyst til at støtte I.H. Aalborg ved at bruge [www.bnicer.com](http://www.bnicer.com), når I handler. Læs mere i bladet om hvordan I kommer i gang.



*Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen  
Formand*

# HVEM GÅR DU TIL, NÅR DU SKAL HAVE NY BIL ELLER NYT HJÆLPEMIDDEL?

**Psst - Langhøj Aalborg har lækker  
kaffe på kanden**

Jellingvej 7  
9230 Svenstrup J  
Tlf: 87 41 10 50



Aalborg • Aarhus • Kolding • Odense • København  
[www.langhoj.dk](http://www.langhoj.dk)



[www.langhoj-live.dk](http://www.langhoj-live.dk)



# Humørpokalen 2017

## – Rikke Klokke

Årets modtager af Humørpokalen er Rikke Klokke. Hun har været i klubben i næsten 20 år. Rikke startede med Aerobic for voksne, og senere kom "Vild med Dans" for børn og unge til. Rikke er meget værdsat af deltagerne på hendes hold. Hun er nok en af dem i klubben, der modtager flest krammere. Og lige som mange andre i klubben, er familiemedlemmer også blevet en del af klubben. Rikkens datter Signe er blevet hjælpeinstruktør på "Vild med Dans" og "Aerobic".

Rikke har været aktiv på de fleste sommersportsskoler med "Vild med Dans". Mange af deltagerne har været gengangere og er vilde med at være med. Rikke har det ikke godt med, at hun ikke kan være med i år. Hun føler, hun svigter deltagerne. Men heldigvis har Rikke selv fundet en god løsning.

Rikke er en person, som får en i godt humør, når man er sammen med hende. Hun har altid en kvik bemærkning. Hun deltog til vores julefrokost med fodboldtrænerne i det gamle klubhus på Skydebanevej. Med hendes bandeord og ligefremme snak, passede hun fint



sammen med drengene. Fodboldtrænerne hyggede sig, når de udsatte klubbens fodboldspillere for aerobic. Specielt sjovt var det, når Rikke lavede øvelser, hvor der skulle roteres med bagenden. Der blev kigget noget, når Rikke viste dem hvordan.

En stor tak for den store indsats og tillykke med Humørpokalen.

*Med sportslig hilsen  
Jan Karkov Sørensen  
Formand*

MÅ VI OGSÅ SÆLGE DIN BOLIG?



# Thorkild Kristensen

## Ejendomsmæglerfirmaet

HASSERIS Tlf. 96 31 60 00  
AALBORG Tlf. 96 15 50 00  
BLOKHUS Tlf. 96 73 20 00  
LØKKEN Tlf. 69 13 79 00

DET  
BEDSTE  
VALG

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

# Klubben har fået en ny sponsor



Mange hygger sig med at handle på internettet. Man kan sidde i ro og mag og finde de produkter, man gerne vil have – og man skal ikke stå i kø ved kassen. Når du næste gang vil handle på nettet, vil du kunne hjælpe I.H. Aalborg ved først at gå ind på [www.bnicer.com](http://www.bnicer.com)

Her opretter du dig med en mailadresse og et password – og så kan du handle.

3-6% af din handel donerer forretninger, du handler hos, til et af dig udvalgt formål. Du kan vælge op til 3 formål, der kan nyde godt af din handel. – Men du kan også donere alt til I.H. Aalborg – hvilket vi naturligvis vil være glade for.

Så gå straks ind på: [www.Bnicer.com](http://www.Bnicer.com), vælg formål og opret dig – så kommer der penge i klubkassen. TAK!

---

Mental fitness med

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



# KM Service - Aalborg

v/Kasper Møller

Vinduespolering • Rengøring • Malerarbejde

**TLF. 40 28 73 72**





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

# JORTON


*Når samarbejde  
betyder noget*




[tryefterskole.dk](http://tryefterskole.dk)



HøjSkolevej 9  
Dronninglund 9330



98 29 23 92





Try Efterskole

TRY EFTERSKOLE  
WE'RE READY!

Specialefterskole

Tilbyder:  
FSA i dansk og matematik  
Optag:  
Kontakt Skolen





# Tove Knudsen stopper i svømmeafdelingen

Tove Knudsen har, efter eget ønske, valgt at stoppe som svømmelærer i Vadumhallen. Det sker når sæsonen slutter til sommerferien i juni måned. "jeg har fundet den helt rigtige til at afløse mig" – fortalte hun glad, da hun kort før påske meddelte os hendes beslutning.

Tove startede med at være med sin datter Bitten til svømning, men fik hurtigt lyst til også at virke på anden måde. Hun har, udover at være svømmelærer og livredder, også været hjælper i omklædningen, samt været official ved svømmestævner. Sidste forår hjalp hun desuden med at sælge hotdogs til fordel for Sportsskolen.

Tove fik med årene følgeskab til Vadum af sin yngste datter, Mette, der også er svømmelærer hos os, og har været det i efterhånden mange år. De to har altid haft et rigtig godt og hyggeligt makkerskab.

Gennem mange år har Tove "skaffet" midler til vores juleafslutning i Vadumhallen, og vi er meget glade for, at hun gerne vil fortsætte med det. De sidste par år har hun været primus motor for denne hyggelige dag i Vadumhallen, så

det er dejligt, at traditionen fortsætter.

Tove blev i 2015 udnævnt til æresmedlem i klubben som tak for hendes mangeårige indsats for foreningen.



Tove er med sit positive og venlige væsen en inspirator for medlemmerne. Hun er med til at give dem det "spark", de ind i mellem skal have for at se lidt lysere på tilværelsen. Måske fortsætter hun med at sparke, for hun fortæller, at hun fremover vil komme og "bare" være deltager på et af vores hold. Bare for hyggens skyld.

Vi siger tusind tak for det lange og gode samarbejde – der jo heldigvis ikke stopper helt endnu.

Ved den sidste svømmedag inden ferien – den 12. juni – vil der i tidsrummet fra kl. 11 - 15 være lidt guf på kanten i svømmehallen, så alle har mulighed for at sige pænt "farvel eller på gensyn" til Tove.



# Håndbold og højt humør i KFUM-hallen

Søndag den 19. februar var KFUM-hallerne i Hasseris rammen for et stort håndboldstævne for udviklingshåndicappede. I alt deltog 13 håndboldhold i 21 håndboldkampe fra kl. 10-14 i begge haller.

Tæt på 100 spillere fyldte hallerne med højlydte råb og glædes udbrud og enkelte oplevede da også nogle smertelige nederlag, som dog var glemt efter en fransk hotdog i cafeen eller en krammer af modstanderen.

“De her ‘unge’ mennesker fra 16-50 år er simpelthen helt unikke at tilbringe en søndag formiddag sammen med. Deres umiddelbarhed og deres glæde ved håndbolden er yderst lærerig for alle i idrætten. Selv dommerne har herefter stævnet udtalt at de ser frem til næste gang, så det er fedt at alle har haft en god dag.” sagde stævneansvarlig Mikkel Risager, efter stævnet.

Aalborg KFUM Håndbold og I.H. Aalborg har i samarbejde et hold, som



denne gang fik lov at have fordel af hjemmebanen, men desværre tabte holdet begge sine kampe med 10-5 til Struer FH og 6-5 til Viborg HK.

Dette betyder at Aalborg holdet ligger på en sammenlagt 3. plads i deres pulje. En af holdets trænere, Mikkel Salling Holmgaard udtalte sig bagefter kampen således: "Vi plejer at stå godt til Viborg HK, og slog dem da også sidst. Men flere af vores spillere var lidt nervøse over den fyldte hal og hjemmebanen. Men spil-



lerne er så seje, så vi skal nok komme op på hesten igen. Særligt vores målmænd gjorde det rigtig godt i dag."



# Hjertestarter kursus i I.H. Aalborg

Der var fin opbakning til et hjertestarter kursus i I.H. Aalborg. Vor instruktør Palle Jørgensen fra DGI fik os forklaret lidt om det tekniske omkring hjertet – hvad der kan ske, og hvor vi kan gøre gavn. Men mest af alt gav han os mod på **AT GØRE NOGET**.

En hjertestarter maskine kan guide én igennem alt, hvad man skal lave, hvis man blot trykker på en knap med "I" (som står for information). Den kan også finde ud af det, hvis man IKKE skal bruge den. Så det er faktisk ret enkelt – hvis man blot kan følge en instruktion. Alle



fik lov at prøve på en dukke – og på "en af de levende", da vi skulle prøve aflåst sideleje.

## 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 du ønsker at tilmelde alle regninger fra os til Betalingsservice – nemt og enkelt!



Vi arbejder på  
at det snart også bliver muligt  
at betale via MobilePay!





# KIDZ hop og spring

Næste gang er den 27. maj 2017 kl. 12.00. Nye datoer kommer senere. Tjek KIDZ hop og spring på vores facebook side og gruppe.





# Danish Open / FM 2017



I weekenden den 10-12. marts var der Nordjyske svømmere i det store bassin i Bellahøj. Stævnet var en kombination af forbundsmesterskabet for de danske svømmere og samtidig det første af World Series for de internationale Para atleter. De tre piger var delvis af sted med henholdsvis talentholdet og landsholdet. For alle pigerne gælder det, at de i hverdagen træner med NORD's konkurrencesvømmere og deler deres licens med NORD og I.H. Aalborg. Derudover var I.H. Aalborg repræsenteret med Jan Johansen, som er en aktiv svømmer på konkurrenceholdet i I.H. Aalborg. De har hver især skrevet følgende om stævnet og deres oplevelse:

**Louise** - FM var for mig et godt stævne med 6 PR og 2 danske rekorder i 50 bryst og 100 bryst, udover det fik jeg 5 guld medaljer og en sølv.

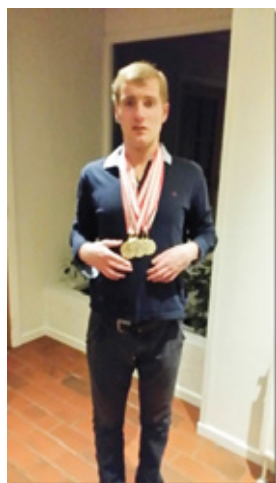
**Camilla** - Svømningen i Bellahøj gik ikke så godt, som jeg havde håbet på, da jeg desværre har været syg op til stævnet. Alligevel blev det til en dansk rekord på 200 IM, bronze på 100 fri og sølv på 50 fri til DM. Jeg ser meget frem til at give den gas ved det næste World Series afholdt i Sheffield sidst i april.

**Laura** - Mit stævne i Bellahøj gik ikke helt som forventet og håbet. Jeg ankom med henblik på, at jeg skulle kvalificere

mig til VM, hvilket jeg desværre ikke formåede. Dette gjorde hele stævnet og oplevelsen lidt mere kedelig end det egentlig var og burde have været. Weekendens højdepunkt kom, for mit vedkommende, i den sidste finale søndag aften. Jeg svømmede 200 meter IM, hvor jeg vandt en sølvmedalje.

**Jan** – Sammen med min hjælper Sigurd tog vi flyveren til København, hvor jeg nåede at svømme nogle baner i 50 meter svømmebassinet, da vi kom derover. Bag efter check'ede vi ind på vandrerhjemmet, hvor vi spiste aftensmad.

Lørdag morgen efter morgenmaden tog vi over i svømmehallen Bellahøj igen, hvor jeg svømmede opvarmning før svømmestævnet begyndte. Lørdag skulle jeg svømme 4 løb. Det var 100



m fri , 100 m ryg, 50 m fri og 100 m bryst, hvor jeg lavede en forbedring i 100 m ryg med syv sekunder. De andre løb svømmede jeg langsommere end min PR tid.



Lørdag eftermiddag efter frokost var der medaljeoverrækkelse, hvor jeg skulle have 4 FM guldmedaljer. Søndag skulle jeg svømme 3 løb efter opvarmning nemlig 200 m fri, 50 m bryst og 50 m ryg. Jeg svømmede i de 3 løb desværre lidt langsommere end min PR tid.

Efter frokost var der igen medaljeoverrækkelse, hvor jeg skulle have tre FM guldmedaljer.

En uge efter stævnet blev Laura udtaget af til det kommende VM, som afholdes i Mexico i september / oktober 2017.

*Jeanette*  
Konkurrencesvømning



Scanca ApS  
Storskowvej 42  
DK-9330 Dronninglund  
Tel. +45 40 58 58 15  
CVR nr. DK-20674482  
scanca@mail.dk



*Brdr. Davidsons*  
**RUTE- & TURISTSERVICE**  
Nørholmvej 164 · 9000 Aalborg  
Tlf. 98 34 19 00 · Fax 98 34 19 66 · Giro 3 29 00 42



Vi arrangerer alle former for bustransport i liftbusser  
i både ind- og udland.  
Ring for uforbindende tilbud.



**ELSALGAALBORG.DK**

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



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



Foto: hamistolenphotography - [www.hamistolen.dk](http://www.hamistolen.dk)

# Sidste hjemmestævne i kørestolsbasket

Der kom pludselig stres på hos basket spillerne. Turneringsplanen har jo været kendt længe og haller booket. Men tirsdag inden lørdagens kampe fandt man ud af, at man ikke kunne holde stævnet på Nørresundby Gymnasium. Der var fyldt med borde i gymnastiksalen pga. terminsprøver.

Så gik den vilde jagt ellers. Der skal jo være tilgængeligt. Der skal være plads både til spillere og de øvrige hold. Toilet og badeforhold skal være i orden - og ikke mindst: gulvet må ikke have rester af harpiks. Vi må ikke længere have stævner i f.eks. Stadionhallen, da harpiks kombineret med basket stolene giver sorte streger på gulvet.

Men Vester Hassing Hallen viste sig som en rigtig fin hal. Der var det hele. Hvis vi er i bedre tid næste år, kan vi nok også have cafeteriaet åbent. Men alt andet var super fint. Tak for det.

Vi spillede den første kamp mod Viborg Dunkers, hvilket gav de forventede tæsk. Men med HP og Nikolaj (som er Viborgspillere, men har lov til at spille for os i turneringen), blev det et begrænset nederlag: 21 – 42. Men det var en fin kamp, der gav mod på at spille mod Esbjerg. Esbjerg har især 2 stærke spillere, som det gik ud på at stække og det lykkedes. HP og Nikolaj var skiftevis på banen og ellers var det Aalborgs spillere, der kæmpede. Der var op til flere »





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



## Slagter Carlsen

Grangårdscetret 41 • 9530 Støvring  
[www.slagter-carlsen.dk](http://www.slagter-carlsen.dk)  
Tlf.: 98 37 35 99

**Forflytningskundskab**  
For handicaphjælpere  
og brugere  
**Opstart: 16/8 og 1/11 2017**



**AMU Nordjylland**  
Se mere på: [www.amunordjylland.dk](http://www.amunordjylland.dk) | 9633 2211

Malermester  
**Gitte Halle**

---

Roald Amundsensvej 15 • 9210 Aalborg SØ  
Tlf. 24 62 66 23

**Fri entré for  
hjælpere med  
ledsagerkort**



**SPRINGEREN**  
MARITIMT  
OPLEVELSESCENTER  
1992-2017  
25 ÅRS JUBILÆUM

**SPRINGEREN - MARITIMT OPLEVELSESCENTER**  
Vestre Fjordvej 81 • 9000 Aalborg • Tlf. 98 11 78 03  
[www.springeren-maritimt.dk](http://www.springeren-maritimt.dk)

**3H REVISION**  
REVISIONSPARTNERSELSKAB

**Niels Frederiksen**  
Registreret revisor FRR

Hobrovej 317  
9200 Aalborg SV

Tlf. 9811 3333  
Fax 9811 3434

Mail: [3h@3h.dk](mailto:3h@3h.dk)  
[www.3h.dk](http://www.3h.dk)

Direkte tlf. 9631 0771  
[nf@3h.dk](mailto:nf@3h.dk)

**> Er I klar?**

Skal vi hjælpe med  
at sætte det rette  
executive team?

UNIQUECONSULT.DK • 70 20 67 00

**unique consult**  
HUMAN CAPITAL

**TL·BYG**

Gartnervej 9 • 9200 Aalborg SV

Tlf.: 96 34 32 11 • Fax: 96 34 32 33

E-mail: [tl@tlbyg.dk](mailto:tl@tlbyg.dk) • [www.tlbyg.dk](http://www.tlbyg.dk)



gange, hvor spillerne rullede rundt på banen – godt indviklet i deres basket stole. Men det var godt at have mange på holdet, det gav mulighed for at holde presset på Esbjerg i hele kampen. De 2 første perioder var Esbjerg i front, men i 3. fik vi os sneget foran for til sidst at vinde 41 – 28. – Efterfølgende smagte de kolde øl særdeles godt.



Foto: hamistolenphotography - [www.hamistolen.dk](http://www.hamistolen.dk)

## Stillingen efter weekendens kampe:

Hold	K	V	U	T	Score	P
1. Viborg Dunkers	8	6	0	2	544 -	307
2. Odense Hawks	7	6	0	1	436 -	250
3. Stevnsgade LowRiders	5	5	0	0	314 -	213
4. Århus Vikings	8	3	0	5	372 -	493
5. I.H. Aalborg	9	2	0	7	321 -	508
6. Esbjerg Sitting Bulls	7	0	0	7	199 -	415



**Kender du det?**

- Du tager sove- eller nervemedicin jævnligt
- Du har måske gjort det i mange år
- Du oplever, at du ikke kan fungere som tidligere
- Du oplever en uforklarlig angst
- Du har intet overskud eller energi

Hvis du har nogle af disse oplevelser, kan det måske skyldes din sove- eller nervemedicin.

Telefonrådgivning, kontaktpersonordning og støttegrupper for medicinafhængige  
Yderligere oplysninger:

**BenzoRådgivningen**

**Telefon 70 26 25 10**

mandag til torsdag kl. 18-20

samt onsdag kl. 9-11

[benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk)

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

## **Klinik For Fodterapi - Statsautoriseret fodterapeut**

Michael Mariager

Hadsundvej 37 • 9000 Aalborg

**Tlf.: 9810 1072**

Vognmand

## **Kenny Pedersen**

Rostrup Byvej 26

9510 Arden

**Tlf. 31 22 31 43**

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



**JYSK.dk**



## **Kaj Riisberg A/S**

Rødehusvej 41 . 9560 Hadsund

**Tlf. 98 57 20 62 • 40 97 50 42**

Kaj Riisberg er en handelsvirksomhed,  
som sælger råtræ til savværker i Europa

# Fejring af Aalborgs Bedste fra 2016



I.H. Aalborg var igen i år repræsenteret ved denne lejlighed. Borgmesteren, Thomas Kastrup-Larsen og Mogens Jørgensen tog godt imod vore medlemmer. Følgende var indstillet:

Peter Rosenmeier, Para OL guld i bordtennis, Camilla Aagaard, DM i 50 meter fri svømning, Jacob Birkbak, FM i 1500 m racerunning og verdensrekord, Maria Nielsen, FM i 100 m racerunning + sølv i 200 m og 400 m, + bronze i 800 m, Thomas Christensen, DM i 200 og 500 m ergometer kajak og Tina Andrea

Møller, DM i 200 og 500 m ergometer kajak. Desuden stillede "vores" Jacob Bjerregaard op for Lindholm Kano og Kajakklub i DM, hvor han vandt DM i sprint på 500 m.

Det var et vellykket arrangement, hvor Wafande afsluttede med sange – både på scenen og blandt publikum. Han inviterede også publikum til at komme på scenen for at danse til de sidste numre – og det var der mange, der benyttede sig af.



## I.H. Aalborg gæstede Aalborg Portland Park (Aalborg Stadion)

Den 13. marts gæstede en flok spændte I.H. drenge Aalborg Stadion, da de skulle spille returkamp i ALPI CUP mod FCM Special Olympics.

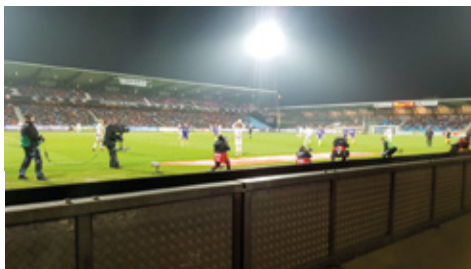
Efter en sikker 0-2 sejr i klubbernes første opgør, var presset sendt over til midtjyderne, der skulle bruge en mindst ligeså stor sejr denne aften, for at hive den samlede sejr hjem.

I kampens indledning var det som om omgivelserne var en smule overvældende for Aalborg drengene, der ikke rigtigt kunne finde hinanden.





Værre blev det, da hjemmeholdets Jacob Lassen efter ganske få minutter måtte tage armen i brug for at redde bolden i eget felt. Dommeren var aldrig i tvivl og pegede resolut på pletten, til store protester fra hjemmeholdets fans. FCM misbrugte dog denne gyldne mulighed og herefter var det som om



I.H. Aalborg fandt deres spil, og med dette fulgte en række store chancer.

Dog skulle vi ind i kampens døende minutter før Aalborg kunne sende bolden ind bag en stor spillende FCM keeper og jublen kunne bryde ud. Kampen blev overværet af 6.641 tilskuere på Aalborg Portland Park.

Stor tak til FCM Special Olympics, FCM, ALPI og Aab og de to fan grupper for en helt speciel oplevelse, der helt sikkert ikke vil blive glemt.

*Kristoffer Stormark  
Fodboldafdelingen*





# Racerunning Aalborg inviterede til "kom og prøv dag"



Lørdag den 25. marts var der "kom og prøv dag" i Skovdalen.

Racerunning havde sammen med Randerens samlet en flok rutinerede løbere, og så var der enkelte nye løbere. Vi var i alt 11 løbere og ca. 15 hjælpere, så det var en stor flok til træning denne lørdag.

Starten gav lidt udfordringer, da banen også var lånt ud til en norsk atletik klub, men sammen fandt vi hurtigt et kompromis, så alle kunne træne omkring hinanden uden problemer.

Det blev en super fornøjelig middag, hvor løberne og hjælpere fik set Skovdalen fra dens aller bedste side. 1,5 times træning i høj solskin, blev det til,



inden den fysiske landstræner fløjtede træningen af igen.

Efter træningen var der hyggeligt samvær og fælles spisning. Retten stod på pastasalat med kylling og flutes. Bag efter var der chokoladecake til kaffen. Det var alt i alt en smadder hyggelig lørdag i Skovdalen.

*NB: Onsdag den 3. maj kan racerunning afdeling fejre 10 års jubilæum - stort tillykke med det!*

*Henrik Nielsen*

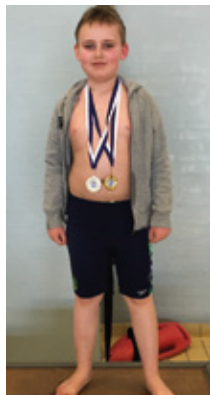
# Regionsmesterskabet i svømning

Søndag den 26. marts 2017 var I.H. Aalborg værter for årets Regionsmesterskab i Svømmeafdelingen – Det var, for alle i hallen, en super god dag med super godt humør.

Der var svømmere fra i alt 5 klubber og dertil en flok glade heppere på kanten.

Fra I.H. Aalborg var der denne gang en debutant i vandet – Svante der er 7 år gammel og som svømmer om mandagen i Vadumhallen. Det var første gang Svante var med til konkurrence, og som Svante selv sagde det, efter dagen var omme: "det var sjovt, og jeg glæder mig til næste gang."

Svante havde en super god dag, som blev afsluttet med to medaljer for de flotte svømmetider.



Vi håber, der er flere af de unge svømmere fra både holdene i Vadum og Gl. Lindholm, der har lyst til at prøve at være med til et stævne eller flere i den næste sæson. Vi lover, at der er plads til alle.

*Med venlig hilsen*

*Jeanette, Svømmeudvalget*



## ÆNDRERE REGLER FOR KØRSELSGODTGØRELSE!

Vi har lige haft besøg af vor revisor, der har indskærpet Told og Skats (T & S) regler for kørselsgodtgørelse.

I skal derfor være meget opmærksomme, næste gang I udfylder denne blanket.

- Blanketten skal være udfyldt med indregistreringsnummer eller tekst
- Bilen skal være ejet af den person, som skal have kørselsgodtgørelsen. T & S kan finde på at kontrollere, om personer, der får kørselsgodtgørelse, har en bil.
- Vi får af og til opkald fra kommuner, der spørger os om, hvad vi har udbetalt af godtgørelse til en given person. Dette gør de, fordi man ikke er berettiget til kørselsgodtgørelse fra 2 steder.

# Vild Med Dans og KIDZ håndbold indtog Gigantium!



Man kender fornemmelsen... der er sommerfugle i maven. Og er der rigtig mange, så kan man få helt ondt i maven. Den fornemmelse havde mange børn i alderen 6-14 år lørdag den 1. april. Ingen aprilsnar her. – Nej det var noget meget vigtigt: I. H. Aalborg afholdte stævne i Gigantium – der, hvor der er kampe i håndbold, opvisninger og mange andre store oplevelser. Det var med æresfrygt 50 håndboldspillere og 15 fra team "Vild Med Dans" gjorde deres entre.

Team "Vild Med Dans" skulle give deres første opvisning nogensinde. Det var som et afdansningsbal, og der var mange søskende, forældre og bedsteforældre på plads i hallen. Både håndboldspillerne og danserne var der i god tid. Opvisningstøjet var kommet på som noget af det første den dag, så nu skulle det vises frem. Det var spændende at være en af dem på gulvet og ikke bare tilskuer. Håndboldspillere fra KIDZ Håndbold

med Rikke Nielsen og hendes tro væbnere havde inviteret spillere fra Skjern og Silkeborg til "Den Skæve Turnering" (for børn med indlæringshandicap), så også her var der spillere, søskende, forældre og bedsteforældre.

Stævnet blev startet af formand Jan Sørensen, der naturligvis var glad og stolt over dette arrangement. En velkomst – og så en af de helt gode informationer: Der var kaffemaskine til fri afbenyttelse og en del forældre havde sørget for så meget hjemmebak, at et sønderjysk kagebord ville være blevet forlegent. Og så var der naturligvis en hoppeborg og et mål med en skuddug, så man kunne fornøje sig, hvis man lige havde lyst til det.

Team "Vild Med Dans" startede stævnet med en flot opvisning. Der var 2 danse, og danserne viste til fulde, hvad de havde arbejdet på gennem sæsonen.

Det var også team "Vild Med Dans", der stod for den fælles opvarmning. Alle håndboldspillere – 2 hold fra Skjern, 2 hold fra Silkeborg og 4 hold fra KIDZ håndbold løb rundt i salen til musik for fuld udblæsning. Alle muskler blev rørt, og så kunne vi endelig komme i gang med det helt store: at spille håndbold i en turnering. Og dog - der var lige en lille overraskelse til alle deltagerne: En repræsentant fra Aabenraa var på "spiontogt" for at se, hvordan man havde fået startet Kidz håndbold op, så der var lige en cap til alle deltagerne i den fineste forårsgrønne farve, man kunne tænke sig. – Herligt.

Så gik man i gang med turneringen. Og det var skønt at se, at der var medlemmer fra team "Vild Med Dans" der havde skiftet tøj og nu var blevet til håndboldspillere. Dejligt at gå til 2 idrætsgrene om ugen. Der var mange forrygende kampe. Målene kom en gang imellem så hurtigt, at dem ved måltavlen næsten

ikke kunne følge med. Da stævnet var for børn fra 6 – 14 år, fik nogle af kampene en til at tænke på kampen mellem David og Goliath. Men spillerne tog det med godt humør. Spillet blev også lidt lettere af, at man kunne have sin træner med på banen, så man kunne huske at tælle de 3 skridt. Men ellers blev der set stort på de gængse regler om indkast, hjørne, overtrådt – og skridt. Glæden over spillet kunne ingen tage fra spillerne. For enkelte var glæden også stor, når man bare havde skudt på mål. At bolden gik forbi målet, gjorde ikke noget. – Det var bare stort. – Selv om det var håndbold, der blev spillet, kunne man sagtens lave en Ronaldo attitude, når man scorede mål. – Alt blev gjort som ens store idoler.

Der var naturligvis medaljer til alle spillerne. Og hvis man kunne sammenligne med olympiaden eller et verdensmesterskab, så var der forholdsmæssigt lige så mange fotografier til stede i hallen. Der blev taget holdbilleder og enkeltfotos, medaljen blev vist frem – og testet. Var den af chokolade? Nej – det var ægte guld. – Som indehaver af sådan en fin medalje var man også i stand til at stille krav. Så der var forældre, der måtte i gang med sav, hammer og andet værktøj, så medaljen kunne indtage en passende plads hjemme på værelset.



/Gerd

Sponsoreret

## ***Bella Italia***

**Pizzaria • Ristorante • Café**

*Frokost • Antipasta • Forretter • Suppe • Pizza • Indbagt • Specialiteter  
Sandwich • Pommes • Burgere • Børnemenu • Dessert • Kaffe*

**Ring og bestil 98 37 45 44**

Man-tors. 12-22 • Fre-søn. 12-24 • Søn 14-22



**Malermester  
Ole Pedersen**  
Hedevigsvej 32  
9330 Dronninglund  
**22 33 36 48**  
hospedersen@mail.dk  
[www.malerdronninglund.dk](http://www.malerdronninglund.dk)



**Danske  
Fragtmænd**

Rørdalsvej 201  
9220 Aalborg Øst  
Tlf. 72 52 10 00

## **OMPOLSTRING AF MØBLER**

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



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



# Klatreevent den 8. april 2017

"Når man er en dreng med lyst til eventyr, fart og tempo – men mangler kræfterne, så er det rart, at der findes mulighed for at komme ud at klatre og svæve højt oppe alligevel."



## "Kørestols-skate on tour"

Der arbejdes på at besøget i Aalborg bliver tirsdag den 13. juni. De endelige aftaler med skaterhallen er ikke på plads endnu – følg med på facebook.

David Lebuser og Lisa Schmidt fra Tyskland, som begge er erfarne kørestols-skatere, er med på hele turen som instruktører. David blev nr. 3 ved det uofficielle VM i kørestols-skate i 2016.

### Programmet for dagen:

- Introduktion, opvisning ved erfarne kørestols-skatere
- Workshops, hvor alle får træning på deres niveau - både nybegyndere og øvede kan være med
- "Afdansningsbal," hvor folk viser hinanden, hvad de har lært

- Afslutning med lidt mad og en sodavand eller øl

Vi har et par ekstra kørestole med, så også folk, som ikke selv har en kørestol kan prøve. Vi har også selv et par små ramper med, som er velegnede for nybegyndere.

Det er både for voksne, børn og unge - jo før, man kan komme i gang med kørestols-skate, desto bedre. Men for børn under 16 år vil vi gerne have, at de følges med en voksen.

Mere info, når alle aftaler er på plads. Følg med på klubbens facebook og hjemmeside.

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 DK-9000 Aalborg  
T: 98 13 13 11

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

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

**Søren Steen**

Tlf 98 26 88 39 • Mobil 51 20 88 30

Fax 98 26 88 30

mail: njgs@mail.dk



**STARK**

Sammen bygger vi professionelt

**Anisimow  
Transport**

Andrupvej 13  
Andrup  
9690 Fjerritslev

22 13 06 06  
[www.anisimow.dk](http://www.anisimow.dk)



**Vejgaard Tæppemontering**

*Din garanti for en god handel*

*Vi flytter stadig møblerne med smil*

**Vejgaard Tæppemontering** | HADSUNDVEJ 64-68  
9000 AALBORG  
TLF. 98 13 94 99

Se vores hjemmeside: [www.vejgaard-tm.dk](http://www.vejgaard-tm.dk)

**SERITRONIC**  
dynamisk kontakt - et godt klik

Seritronic er en dynamisk virksomhed, der fremstiller serigrafiske produkter til elektronik- og maskinindustrien...

Med Seritronic som leverandør får du en troværdig - lydhør og flexibel partner.

• Oplev forskellen

[WWW.SERITRONIC.DK](http://WWW.SERITRONIC.DK)

**Bliv kunde i Nykredit**

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

John F Kennedy's Plads  
9000 Ålborg  
Tlf.: 96 30 40 50

**Nykredit**

"Få en hjemmeside der passer til dit firmas behov og tegnebog"

**medie grafik**

[www.medie-grafik.dk](http://www.medie-grafik.dk)  
Telefon 98 62 52 12

# Støt klubben

## Eniig

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.**

**Støt SIFA**  
**- de støtter os!**

# Strikkepinden - og den lille Zebra

Kig forbi og se alt det lækre garn fra Geilsk, Onion, Lana Grossa, Hjelholts uldspinderi, Viking Garn, Tusindfryd, Økologisk garn, Knude garn, Garn fra Tante Grøn, Strikkekits fra Lille Strik, Strikkepinden og den lille Zebra's eget uldgarn samt div. strikkebøger.

## Åbningstider:

Mandag - torsdag kl. 10.00 - 17.30

Fredag kl. 10.00 - 18.00

Lørdag kl. 10.00 - 14.00

Jægergårdsgade 44 • 8000 Aarhus C • Tlf. 86 28 36 03 • [www.strikkepindenogdenlillezebra.dk](http://www.strikkepindenogdenlillezebra.dk)



Danske  
Fragtmænd

Rørdalsvej 201  
9220 Aalborg Øst  
Tlf. 72 52 10 00



## OMPOLSTRING AF MØBLER

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



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



# 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. 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 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](mailto:kontakt@ihaalborg.dk)**
- **HUSK - at give kontoret besked ved flytning, ændring af e-mail og mobilnummer.**

*Administrationen*

## FERIEPLANEN 2017/2018

<b>Sommerferie</b>	uge 25 - 32	fra mandag den 19.06.17 - søndag den 13.08.17
<b>Efterårsferie</b>	uge 42	fra mandag den 16.10.17 - søndag den 22.10.17
<b>Juleferie</b>	uge 50 - 1	fra mandag den 11.12.17 - søndag den 07.01.18

OBS! Svømning i Vadum begynder først i uge 34 - mandag den 21.08.17!!!!

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@live.dk	<b>Fodbold begyndere:</b> Per Mørch, tlf. 6022 5183 E-mail: permorch@gmail.com	<b>Kørestolsbasket:</b> Per Wulff, tlf. 2077 5811 E-mail: pwulff42@yahoo.com
<b>Atletik:</b> Katrine D. Mikkelsen, tlf. 2311 5339 E-mail: katrine478@hotmail.com	<b>Fodbold børn &amp; unge - fysisk:</b> Kristoffer Stormark, tlf. 4182 9507 E-mail: kristoffer@stormark.dk	<b>Kørestolsfodbold:</b> Rasmus Storgaard, tlf. 2683 5096 E-mail: superspasser@gmail.com
<b>Badminton:</b> Gitte Paulsen, tlf. 4028 4147 E-mail: gitte0412@gmail.com	<b>Fodbold psyk. udvikl. og ADHD:</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>Boccea:</b> Karl Johan Nielsen, tlf. 9828 1631 E-mail: karljohan@stofanet.dk	<b>Fodbold voksne:</b> Carsten Christoffersen, tlf. 2825 2958 E-mail: pfon2@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>Goalball:</b> Maria Røntved Krogh, tlf. 3027 5140 E-mail: mariakrogh15@hotmail.com	<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 Vejns Risager, tlf. 4273 5060 E-mail: m.v.risager@gmail.com	<b>Svømning - konkurrence:</b> Jeanette M. Christensen, tlf. 6179 3790 E-mail: aadalen@c.dk
<b>Electric Wheelchair Hockey:</b> Mads Larsen, tlf. 6018 0827 E-mail: mads-el-hockey@hotmail.com	<b>Kajak:</b> Jonas Østergaard Juhl, tlf. 2227 8980 E-mail: jonas@nejsumjuhl.dk	<b>Svømning, vandgym &amp; Aqua-Bike:</b> Kontoret, tlf. 9816 7282 E-mail: kontakt@ihaalborg.dk
<b>El-hockey:</b> Simon D. Christensen, tlf. 2834 6103 (kun sms) E-mail: s-d-c@live.dk	<b>Kidz hop og spring:</b> Jan K. Sørensen, tlf. 4033 2477 E-mail: jan@ihaalborg.dk	<b>Taekwondo:</b> Bent Bothager, E-mail: bentbothager@gmail.com
<b>Floorball:</b> Henrik Vestergaard, tlf. 2114 2742 E-mail: hevester@gmail.com	<b>Kidz håndbold:</b> Rikke Nielsen, E-mail: rikkenelli@hotmail.com	<b>"Vild med dans":</b> Rikke Klokke, tlf. 2061 5366 E-mail: klokke@live.dk

Næste blad udkommer primo oktober - deadline den 28. august



# Aalborg

## ...vild med sport



AALBORG  
KOMMUNE.DK

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



POST

PP

DANMARK

Cykler - El Cykler - Scooter

Raleigh  
Avenue  
Nishiki

**Munk's eftf.**  
Løkkegade 25 • 9000 Aalborg  
**98 12 19 46**

Vi skifter  
din slange  
for 100 kr

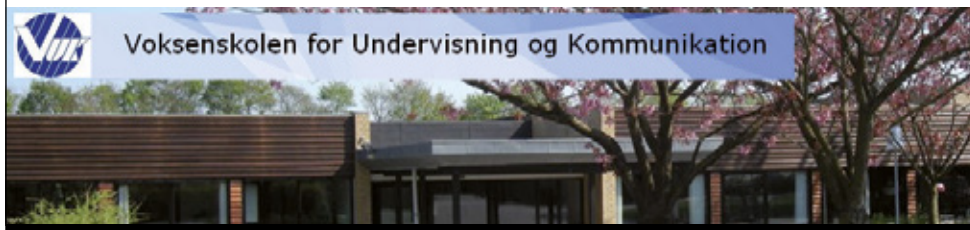


**Rejnar Jensen ApS**  
***Tømrer/Snedker***

*Tagholm 2, 9400 Nørresundby • Tlf. 98 17 36 32*  
*info@rejnarjensen.dk • www.rejnarjensen.dk*



Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation



Studievej 5 • 9400 Nørresundby • Tlf. 9982 5252 • [vuk-aalborg.skoleporten.dk](http://vuk-aalborg.skoleporten.dk)