



Aalborg SeniorSport

Sommer 2020



25-års jubilæum - lang løbebane og nu endelig rigtig voksen

25-års jubilæet skal fejres fra 1. april 2020. Der er virkelig grund til at fejre foreningen. Vi har stadig vokseværk og er i så godt som alle kroge af Aalborg Kommune. Medlemstal og aktiviteter er stigende. Jubilæumsudvalget har flere arrangementer i støbeskeen, men situationen med Covid-19 har bevirket, at flere af festlighederne – bl.a. en jubilæumsreception - har måttet udsættes til senere på året.

Vi håber, at kunne gennemføre Seniorklassikeren ved Foreningshuset den 14. maj kl. 9.30 - 14.30, et heldags indendørs stævne med mange aktiviteter i Nørresundby Idrætscenter den 25. september, Jubilæumskoncert på UCN med Rørsangerne den 25. oktober kl. 13 - 16 og en jubilæumsfest for foreningens medlemmer på UCN den 15. november kl. 17 - 22. Tjek arrangementerne på **seniorsport.dk**

Lidt fakta:

April 1995: "UD AF RØRET" blev født som et projekt i Aalborg Firmsport

April 2000: "UD AF RØRET" – nu med 500 medlemmer - bliver ved stiftende generalforsamling til Aalborg SeniorSport, en idrætsforening med egen bestyrelse og sportschef. Foreningen blev fuldgældigt medlem af Dansk Firmaidrætsforbund, godkendt af Aalborg kommune og optaget i SIFA.

April 2020: Aalborg SeniorSport har over 1800 medlemmer.

Foreningen har aktiviteter i så godt som alle kroge i Aalborg Kommune.

Der udbydes stadig nye aktiviteter, når et behov viser sig.

Kirstine Langagergaard har været igangsætter og sportschef i hele perioden.

Bestyrelsen

Formand

Erik Buus

Tlf. 2448 3087

E-mail: erik.buus@outlook.com

Næstformand

Bente Jensen

Tlf. 4219 7597

E-mail: bentesolgaarden@gmail.com

Bente Olesen

Tlf. 2860 8715

E-mail: bojo23a@gmail.com

Hans Jakob Jensen

Tlf. 6165 8628

E-mail: hansjakobjensen4@gmail.com

Poul Erik Jensen

Tlf. 2064 6442

E-mail: pollen.jensen@gmail.com

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
Telefon 9819 0019 - Mobil 2163 3211
Sekretariatet er åbent efter aftale

Sportschef Kirstine Langagergaard
Ansvarshavende redaktør

E-mail: aalborg@seniorsport.dk
E-mail: kirstine@seniorsport.dk

Hjemmeside: www.seniorsport.dk

**Efterårsbladet 2020 udkommer ultimo juni 2020.
Deadline 25. maj 2020**

Denne udgave trykkes ikke pga corona-krisen.
Den vil kun kunne læses som pdf via hjemmesiden

*Forside:
Første spadestik på Skipperen Idræts- og Foreningshus*

Generalforsamling i Aalborg SeniorSport

Afviklet den 3. marts 2020 i Agri Nord Idrætscenter



Hans Jakob Jensen, Bente Olesen, Erik Buus, Bente Jensen og Poul Erik Jensen valgt til bestyrelsen

Ny bestyrelse i Aalborg SeniorSport.

Årets generalforsamling bød på nye ansigter i bestyrelsen.

Kjeld Raffn valgte at stoppe som formand efter 5 år.

Den hidtidige næstformand Erik Buus blev valgt som ny formand.

Bente Jensen, Bente Olesen, Poul Erik Jensen og Hans Jakob Jensen blev valgt til bestyrelsen.

Jens Peder Poulsen og Henrik Knudsen blev valgt som suppleanter.

Regnskab og budget – med uændret kontingent – blev godkendt.

Der deltog over 200 medlemmer i generalforsamlingen, som fik en festlig start, da foreningens sangkor, Rørsangerne, tog sig af morgensangen.



Henrik Knudsen og Jens Peder Poulsen valgt som suppleanter

Kontingent for sæson 2020/2021 vedtaget på generalforsamlingen 3. marts 2020

Udendørs- og kulturkontingent (dækker alle udendørs + kulturarrangementer)	115 kr.
Indendørskontingent pr. aktivitet (inkl. kulturarrangementer)	460 kr.
Vandgymnastik	760 kr.
Bowling	halvårligt 645 kr.
Minigolf og skovfitness kræver ekstra egenbetaling	

Udendørs aktiviteter: HELE året

Kræver tilmelding og betaling til kultur- og udendørs aktiviteter

Motionsfodbold

Små hold på små baner. Spilles hver fredag kl. 9 - 10.15 på banerne ved Klarup Hallen, Hellasvej 11.

Der er plads til flere, der har lyst at spille fodbold - og er klar til at være med i 3. halvleg. I kolde, våde vintermåneder spilles indendørs.

Motionsløb

Tirsdage og torsdage kl. 9 til ca. kl. 10 snører vi løbeskoene ved Foreningshuset og bevæger os ud på dejlige løbeture i byen, langs fjorden og i skoven.

Der løbes forskellige strækninger og i varieret tempo. Alle er velkomne.

Stavgang

Gug	Gug Boldklub, Vissevej 27	mandag kl. 10
Klarup	Klarup Hallen, Hellasvej 11	tirsdag kl. 9
(både for deltagere med og uden stave)		
Kærby	Foreningshuset, Ny Kærvej 2A	tirsdag kl. 14.30
Skalborg	Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej	onsdag kl. 10
Vestbyen	Aalborg Stadion, Harald Jensens Vej	onsdag kl. 10

Traveture

Foreningshuset mandage kl. 10.

Sidste mandag i måneden dog et andet mødested.

Der er 2 hold, som går henholdsvis 8 og 10 km på 2 timer

Se mere på seniorsport.dk

Nyt tilbud

Nyt løbehold: Lær at løbe 5 kilometer

Aalborg SeniorSport starter løbehold for begyndere/letøvede.

Første træningsdag: tirsdag den 5. maj kl. 9, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Holdet henvender sig til:

- begyndere der ønsker at prøve kræfter med løb
- løbere der har haft en længere pause og ønsker at genoptage sit løb
- habile løbere der har fået en skade, som gør, at man skal starte langsomt op.

Programmet for løbeholdet vil være en kombination af gang og løb. Løbeguiden/instruk-tøren vil sætte fokus på individuelt tilpasset træningsniveau samt motivation, så alle får oplevelsen af succes.

Holdet træner tirsdage kl. 9 (omklædt) til ca. kl. 10. Starter

med opvarmning og slutter med dejligt bad, evaluering og kaffe.

I løbet af sæsonen bliver der mulighed for at deltage i et motionsløb.

Snør løbeskoene, mød op og deltag i en gratis opstartstur.

Udendørs aktiviteter maj, juni og august

Starter uge 19.

Kræver tilmelding og betaling til kultur- og udendørs aktiviteter

Krolf

Tirsdag kl. 10 - 12 i Søheltehaven

(hjørnet af Skudehavnsvej/Ryesgade).

Sæsonen kan forlænges afhængigt af vejret.

Tovholder: Peter Rødhus tlf. 5056 0434



Minigolf

Mandag kl. 10 - 12, Skydebanevej 7

I samarbejde med Aalborghus Y-mens Club.

Kræver medlemskab af Aalborg SeniorSport + partoutkort i Y-mens Club.

Købes på banen for 110 kr.

Tovholder: Eva Olufsen 3043 1536 og Ove Elmgreen 5118 0319.

Petanque

Kærby, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A, torsdag kl. 10

Skovfitness - åbent for alle

Mandag kl. 9.30 - 10.30 i maj, juni og august

Mødested ved den tidligere campingplads, Faunavej.

Motion under åben himmel giver en helt særlig fornemmelse.

Området byder på naturlige motionsrekvisitter.

Instruktør Sofie Brodersen (billedet)

Pris: 200 kr.

Tilmeld og Betal på seniorsport.dk



Nyt tilbud

Nyt travehold starter i Vejgaard – afgang fra Omnihuset, Filstedvej 10B

Projekt Vejgaard på Toppen udvikles stadig - nu også udendørs.

Der traves hver mandag kl. 10.15 hele året.

Et herligt område vil blive udforsket - Bøgeskoven, Golfbanen, Signalbakken o.m.m.

Rutens længde/hastighed afstemmes løbende - ca. halvanden time pr. gang.

Omnihuset vil være basen, hvor der drikkes kaffe og hygges efter aftale og behov.

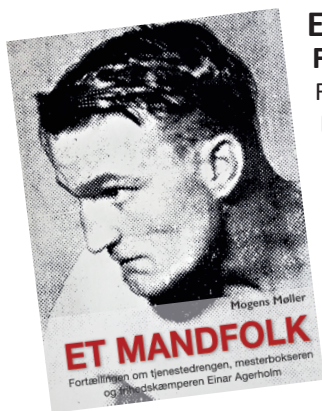
Tovholdere: Gudrun og Preben Gulbæk 3121 2979 og 2139 5059.



Søndag den 14. juni er denne trup klar til at cykle fra Aalborg mod Amsterdam. Forventet ankomst lørdag den 20. juni. En strækning på 917 km! Der er 2 kvinder og 19 mænd i truppen.

Vi mangler et par friske deltagere til serviceholdet, så hvis nogen brænder for en god oplevelse med humørfyldte cyklister, så ring hurtigst muligt til kaptajn Hans Jakob Jensen (61658628) og hør mere om opgaven. Et kørekort er eneste krav for at være på serviceholdet. Rytterne klarer selv deres cykler undervejs.

Træningen er begyndt. Alle vil nå at træne ca. 2400 km før afgang. Der venter et fantastisk fællesskab og en super dejlig tur. I Holland cykles der langs de skønne kanaler.



Et mandfolk

Foredrag om bokseren Einar Agerholm

Foreningshuset tirsdag den 19. maj 2020, kl. 13.30 til 16.00.

En af SeniorSports "rigtige mænd", Mogens Møller, har netop udgivet en bog med titlen "Et mandfolk".

Bogen handler ikke om ham selv, men om Einar Agerholm, der som tjenestedreng i Thy og på Mors lærte sig selv at bokse. Karrieren kulminerede med en kamp om europamesterskabet i 1935.

Einar Agerholms motto var "Man må lære at tage øretæverne i den rækkefølge, de falder". Mottoet levede han i den grad selv op til, og det blev skæbnesvangert for ham som frihedskæmper på befrielsesdagen 5. maj 1945.

Mogens Møller fortæller om bogen og tager en stak bøger med til eventuelle interesserede købere.

Pris 30 kr. Tilmeld og Betal senest en uge før på seniorsport.dk.

SeniorSport fejrer foråret

Vi fejrer, at Aalborg SeniorSport fylder 25 år og hilser foråret velkommen med

Senior-klassikeren, hvor fællesskab og socialt samvær er i højsædet.

Foreningshuset torsdag den 14. maj kl. 10 – 15

Åbent arrangement der ikke kræver medlemsskab

Programmet byder på forskellige aktiviteter.

Der kan vælges mellem:

Cykeltur på 25 km

Traveture: 5 deltagere går sammen 5 km pr. deltager, altså 25 km.

Gå-lunte-løbe: 5 deltagere lunter/løber sammen 5 km pr. deltager, altså 25 km.



Turene er tilpasset, så alle kan være med. Cykelhjelm er obligatorisk.

Der vil være overraskelser på alle ruterne – vær med til at fejre foråret – vær med til at fejre din forening.

Når alle er i mål er der tændt op for grillen, og der serveres en øl/vand til pølserne.

Herefter er der forskellige aktiviteter på banerne ved Foreningshuset: Hesteskokast, gamle lege, frisbeegolf og andre sjove aktiviteter efter ønske og behov.

Pris 50 kr. pr. person. Tilmeld og Betal på seniorsport.dk senest 6. maj. Samtidig skal du vælge rute.

Naturvejlederne arrangerer

Onsdag den 29. april	kl. 10 - 12	Jubilæumsrundvisning på Almen Kirkegård
Onsdag den 13. maj	kl. 10 - 12	Østerådal - en naturperle i storbyen
Onsdag den 17. juni	kl. 10 - 12	Kryddersnaps i Urtehaven og "åbne" huse

Turene er lavet af naturvejlederne i et samarbejde med Ældre Sagen Aalborg og Aalborg SeniorSport.

Orientering om de enkelte arrangementer kan ses på **seniorsport.dk**

Turene er gratis. Ingen tilmelding - mød bare op.

Kulturarrangementer

HUSKAT Du skal være medlem af Aalborg SeniorSport for at deltage



Alsang i Vor Frue Kirke

Tirsdag den 5. maj. Kl. 14.

For alle seniorer.

Temaet er 75 året for Danmarks Befrielse.

Sognepræst Sophie Nordentoft, Rørsangerne og sangkoret FOA medvirker.

Heldagstur til Vildmosecentret

Vildmosevej 100, 9280 Storvorde

Onsdag den 3. juni 2020.

Afgang fra Foreningshuset kl. 9.30

Vildmosecentret er et spændende natur- og kulturhistorisk oplevelsescenter med mange aktiviteter. Der er naturværksted med levende dyr, ørnesimulator og biograf med natur-film om mosen og dyrene.

Vi går en tur i mosen og drikker vores medbragte kaffe i løbet af formiddagen, og får en guidet tur med tørvetoget og hører om naturgenopretning og fuglelivet ved Birkesø. Medbragte mad kan nydes på centret. Husk travesko og fornuftig påklædning.

Pris 100 kr. (incl. entre og tur med tørvetoget). Kørsel 50 kr. betales til chaufføren.

Tilmeld og Betal senest en uge før på **seniorsport.dk**

Skriv til sekretariatet senest en uge før arrangementet med besked om ønske om sæde i bil og evt. ledige sæder.



Besøg på Eternitten den 11. august

Endnu et eksempel på Aalborgs forvandling fra industri – arbejderby til en moderne kultur-, videns- og oplevelsesby.



Direktør Arne Schade vil fortælle om Eternittens historie og Aalborg Arbejdermuseum - Eternittens tilblivelse.

Herefter bevæger vi os til COWIs domicil, hvor en medarbejder fortæller om COWIs arbejde og virke i Eternittens og Nordjyllands udvikling. Der serveres kaffe og kage.

Ved COWI vil stadsarkitekt Peder Baltzer Nielsen fortælle om Eternittens omdannelse og hvilke planer, der er for området.

Vi slutter af med at se og høre Hanne Brande-Lavridsen, AAU, fortælle om de forskellige kunstværker, der findes i området.

Pris 30 kr. Tilmeld og Betal senest en uge før på **seniorsport.dk**

Skipperen Idræts- og Foreningshus



Første spadestik på Provstejorden blev taget 14. januar 2020. Det er en stor mærkedag for Aalborg SeniorSport, der her i starten af sit 25 års jubilæumsår, endelig kan se frem til at flytte i omgivelser, hvor der både bliver idrætsfaciliteter og administrationen til rådighed.

Byggeriet er i gang. Det er meget synligt udefra, at der sker noget, når store byggemaskiner graver huller og fælder træer. Det skal nok blive godt.

Når ydermurene er rejst vil de danne ramme om:

Et nyt sekretariat med 2 kontorer og et mødelokale.

En bevælgessal på 350 m², (hvilket svarer til lidt over 2 badmintonbaner) og depoter.

Cafeområde med mulighed for at hygge sig og opholde sig før og efter træning.

I kælderniveau, med udsigt over fodboldbanerne, bliver der opført et foreningsbaseret fitnesscenter (motionscenter og indoor cycling-lokale).

Samtidig vil der ske en renovering af to omklædningsrum, der vil være til rådighed for bevælgessalen og fitnesscenteret også efter kl. 16.

Changs nuværende klubhus vil få en stor og synlig renovering.

I alle dagtimer (8 – 16) vil både alt nybyggeri og den bestående Chang bygning være til rådighed for Aalborg SeniorSports aktiviteter. Det er vores ansvar at få fyldt rammerne ud.

Efter kl. 16 rykker Aalborg Chang ind med deres aktiviteter, sammen med evt. øvrige idrætsforeninger, der ønsker at booke bevælgessalen. Her vil vi også komme i betragtning i det omfang, vi har brug for fyraftensaktiviteter eller andre arrangementer.

Selvom både SeniorSport og Chang bidrager økonomisk, vil det fremtidige center på Provstejorden (både det gamle og det nye) være Aalborg Kommunes ejendom. Det er Aalborg kommune, der er bygherre på det nye center.

Aalborg SeniorSport er medlem af



**DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND**



IDRÆTSMØDET

Dyrk glæden

Idræt for sjov - Idrætsmødet 2020

Aalborg er igen vært ved Idrættens Folkemøde i juni 2020.

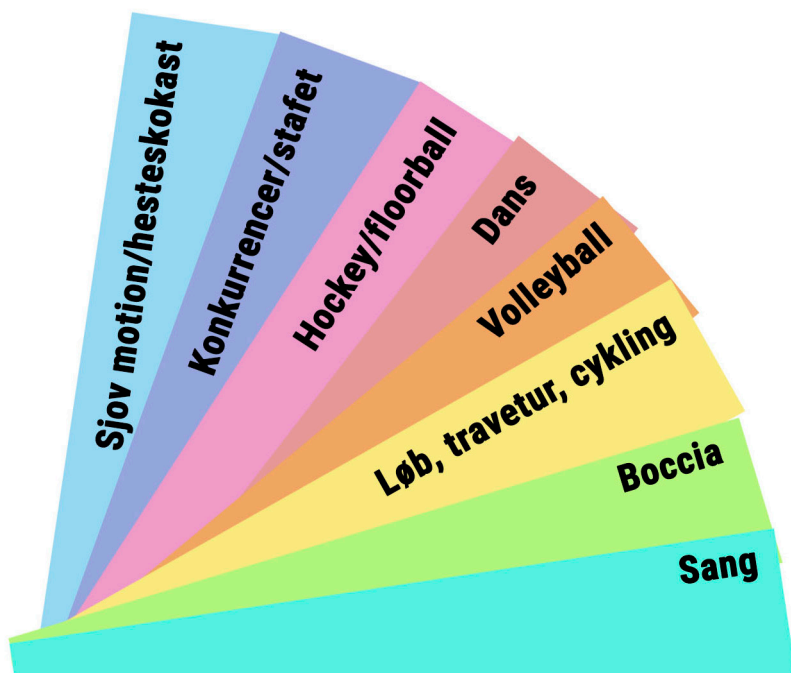
Aalborg SeniorSport vil synliggøre 'Idræt gennem hele livet' med en vifte af sjove motionstilbud på Havnefronten:

Fredag den 26. juni kl. 11 til kl. 14 (15) - Kl. 14 vil der være foredrag af en kendt person.

GRATIS t-shirt til de første 100 tilmeldte (bæres på dagen)

Mødetid og sted: Kl. 10.50 på plænen v/Utzon, hvor den første station for aktiviteter er. De næste stationer er på Aktivitetspladsen ved Jomfru Ane Parken og på Toldbod Plads. Der vil blive indlagt picnicpauser undervejs – hvor medbragt mad, frugt og væske kan nydes.

Det er gratis at deltage i IDRÆT FOR SJOV, men du skal alligevel tilmelde dig på Tilmeld og Betal på seniorsport.dk hvor du også skal give oplysning om størrelse på T-shirt.



Tour de pedal

Turene starter kl. 9.30 fra Foreningshuset, Ny Kærvej 2A
eller Nørresundby Torv (Nordenfjords ruter, markeret med *)

Huskat . . . Vi kører med cykelhjelme hos os . . .

Maj 2020	Turbeskrivelse
6.	Lundby Krat - Skovstrup - Lundby - ca. 25 km
13.	Sønderholm Plantage - ca. 30 km
20.	* Lufthavnen - Stigsborg - ca. 25 km
27.	Hesteskoen - Rørdal - AaB - ca. 30 km
Juni 2020	
3.	* Gandrup - Teglværkssøer - 45 km
10.	Dall - ny shelterplads - ca. 25 km
17.	* Rævhede, hjorte - heldagstur - 50 km. Program kommer senere
24.	Ferslev, havebesøg - ca. 35 km
August 2020	
5.	Hasseris Enge - Drastrup - ca. 25 km
12.	Nibe - Lundbæk - 50 km
19.	Grillaften kl 17 fra Foreningshuset max 10 km Program kommer senere
26.	* Hammer Bakker - 35 km

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Ladywalk 2020 mandag den 25. maj 2020, kl. 18.30

SeniorSport deltager med et hold i Lady Walk 2020. Medlemmer af Aalborg SeniorSport kan derfor også i år melde sig til Lady Walk på SeniorSports hold.

Start ved Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11, Nørresundby.
Mødetidspunkt kl. 17.30 ved indgang til Svømmeland. Her vil der
være en repræsentant fra SeniorSport med t-shirts og nummer.
Se yderligere om arrangementet på ladywalk.dk. Pris kr. 150.

Tilmeld og Betal på **seniorsport.dk** senest den 20. april 2020.
Ved tilmeldingen skal der oplyses om ønsket træjestørrelse.



Frivillige hjælpere søges til sommerens spændende events

Arrangementer i samarbejde med Aalborg Kommune

Aalborg Regatta 2020

Børnedag fredag den 19. juni kl. 9 – 13.

En sjov dag, når de yngste folkeskoleklasser skal besøge havnefronten og det maritime miljø.

Aalborg SeniorSport skal stille med et antal vagter. Vi har brug for mange hænder den dag.

Som vagt bliver man koblet på en klasse og skal bl.a. udlevere mad og drikke.

Børnene har egen klasselærer med, der har ansvaret for børnene.

Mødetid og sted: Kl. 9 udenfor Utzon Center, Slotspladsen 4, hvor kommunens guider tager imod vagterne.



World Firefighters Games 2020



Aalborg er vært for et internationalt stævne i tiden 22. – 29.

august, hvor ca. 5000 brandmænd forventes at gæste byen og deltage i 41 forskellige idrætsdiscipliner.

Aalborg SeniorSports opgave er at stå for Kast med hestesko i Karolinelund torsdag den 27. august kl. 9 – 16

Vi har brug for frivillige til denne særlige disciplin. Vagter med 2 – 3 timers varighed.

Vejledning og regler gennemgås med vagterne før stævnet.

Tilmelding som frivillig til arrangementerne

Har du tid og lyst til at hjælpe med en eller flere af ovennævnte opgaver, skal du sende en mail til aalborg@seniorsport.dk eller give besked til Sekretariatet.

Oplys navn, mobilnummer, dato og tidspunkt for ønsket vagttidspunkt

FRIVILLIGE HJÆLPERE STØTTER FORENINGSKASSEN - DERMED STØTTER VI HINANDEN.

Hjælp til omdeling af bladet EFTERÅR 2020

Som vi plejer, vil vi gerne have din hjælp til at omdele bladet EFTERÅR 2020.
Vi satser på de sidste hverdage i juni.

Meld dig på mail til aalborg@seniorsport.dk
eller til Sekretariatet.

Sekretariatet sender besked om dato.