



NR.7 SPECIALSEKTION TIL FAVRSKOV POSTEN 27.-28. NOV. 2012

INDSIGT



Til triathlon i København

Per Løkke Lindhøj fra HOG Svømning beretter om sine udmærkede, spændende og fantastiske oplevelser ved deltagelse i et stort triathlon-arrangement i København tidligere på sæsonen: 3,8 km svømning i åbent hav, 180 km cykling og 42,2 km løb!
- Se side 13 + 14



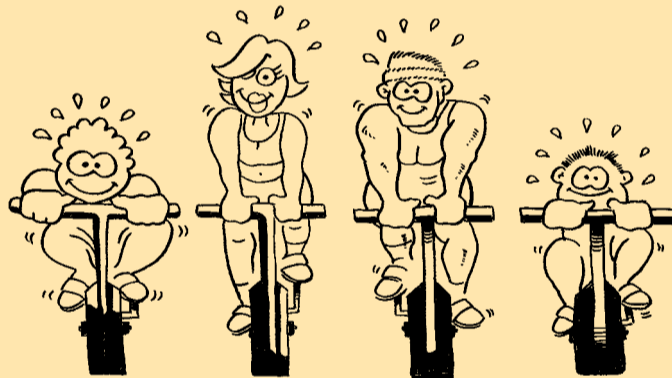
Sikken fest..!

Samarbejdet mellem Lions Club Hinnerup og HOG Oktoberfest om det lokale svar på den årlige kæmpefest i Bayern tiltrak denne gang ca. 300 feststemte, glade gæster, og det tyder på, Oktoberfesten bliver en fast lokal tradition i Hinnerup og HOG.
- Se bagsiden side 16..!



OB30 fra HOG - Danmarks mest velgørende oldboys-fodboldhold - er klar til nye udfordringer: I marts 2013 går turen til Grønland.

- Læs side 10



Logoet til HOG's nye Indoor cycling-afdeling er konstrueret af en lokal tegner, Frank Brahe, Søften.

INDOOR cycling

Med en bevilling på 300.000 kr. fra bestyrelsen i ryggen har endnu en ny HOG-afdeling set dagens lys: Indoor cycling er navnet, og selv om spinning-cyklarne er placeret indendørs, har de fået medvind lige fra starten, da interessen for at være med i sadlerne er stor i alle aldersgrupper.

- Læs side 2 og side 7



TENNEGAARDENS
køkken



Mad ud af huset på første klasse

www.tennegaarden.dk

Tennegaardens Køkken | Hovvej 5, Grundfør | 8382 Hinnerup | Telefon: 86 98 83 30
Mobil: 40 79 70 97 | tennegaarden@forum.dk



Finn Bluhm

Finn Bluhm er tidligere ejer af Restaurant Kellers Gaard på Rådhuspladsen, og har ligeledes drevet Musikhuset Aarhus' Restaurant Richter. Finn er sammen med sine dygtige medarbejdere garant for en på alle måder stor kulinarisk oplevelse.

Byggefirmaet
Orla Kragelund ApS

Individuelle huse opføres efter ønske, med fast arkitekt og fast pris.
Vi har 32 års erfaring indenfor byggeri.

Kontakt

www.orlakragelundaps.dk - Tlf: 86987161/40728812 - info@orlakragelund.dk

Kontaktpersoner forretningsudvalget:**Søren Eriksen**
Hovedformand
ser@hog-hinnerup.dk**Benny Nielsen**
Forretningsudvalg
BSN@hog-hinnerup.dk**Magnus Nielsen**
Forretningsudvalg
MNI@hog-hinnerup.dk**Peter Breiner Larsen**
Forretningsudvalg - IT
pbl@hog-hinnerup.dk**Kristian Hasager**
Forretningsudvalg
krh@hog-hinnerup.dk**Kontaktpersoner sponsorudvalget:****Lene Hauge**
Formand,
sponsorudvalg
LHA@hog-hinnerup.dk**Magnus Nielsen**
Medlem,
sponsorkontakt
mni@hog-hinnerup.dk**Tina Salling-Thomsen**
Medlem, sponsorudvalg
Koordinator på
avisen Indsigt
indsigt@hog-hinnerup.dk

Formanden mener: HOG-familien har fået et nyt medlem: Indoor cycling

HOG familien er vokset. Vi har fået endnu et medlem af familien. En ny afdeling er kommet til. HOG Indoor cycling er startet.

På bestyrelsesmødet i slutningen af september kunne Henrik Hedegaard og Magnus Nielsen fremlægge et forslag til opstart af spinning, som en ny aktivitet i HOG.

Bestyrelsen bakkede op om forslaget, og bevilgede de ca. 300.000 til indkøb af nye cykler.

Favrskov Kommune tilbød, at aktiviteten kunne starte i et lokale i Rønbæk Idrætscenter over cafe-teriet. Ricky Søgaard har bistået med at klargøre rummet til den nye aktivitet.

Cyklerne blev bestilt og ankom i efterårsferien. Cyklerne er klargjort og prøvekørt. Den nye HOG-aktivitet er i gang.

En ide, som blev igangsat af Tina Salling-Thomsen i foråret, er nu fuldført af Henrik Hedegaard. Afdelingsbestyrelsen består af Henrik Hedegaard (formand), Tina Salling-Thomsen (kasserer), Pia Henriksen og Michael Haugaard.

Der venter udvalget en stor opgave med opstart af Indoor cycling. Der skal laves hjemmeside, ansættes instruktører og fastsættes principper, kontingentsatser og meget mere.

De mange henvendelser, vi allerede har fået, tyder på, at interessen er stor.

Er du interesseret i Indoor cycling, så tilmeld dig på HOG's hjemmeside www.hog-hinnerup.dk.

Tak Henrik og resten af udvalget for indsatsen.

Søren Eriksen



På fotoet herover er det Pernille, der instruerer i korrekt indstilling af spinningcyklerne i den nye Indoor cycling-afdeling under HOG.

- Læs meget mere om den nye afdeling længere fremme i denne udgave af INDSIGT..!

Kontaktpersoner tennis:**Lars Hauer Larsen**
Tennis -
Formand
lhl@hog-hinnerup.dk**Hans Ulrich Knudsen**
Tennis -
Udvalgsmedlem
huk@hog-hinnerup.dk**Ib Hesselberg**
Tennis -
Udvalgsmedlem
hes@hog-hinnerup.dk

KOLOFON:

Ansvarshavende redaktør: Søren Eriksen
Redaktionel koordinator: Tina Salling-Thomsen
Annoncer: Magnus Nielsen

Design, layout og repro:
Hans Henrik Borup Laugesen · Tlf.: 4063 9277

Distribution: Omdeles som indstik i FavrskovPosten 27.-28. november 2012, til alle husstande i postnr. området 8382 Hinnerup.

Formålsparagraf:

1. Foreningens navn er Hinnerup og Omegns Gymnastikforening (HOG indreg.).
2. Foreningens formål er gennem frivilligt arbejde at fremme idræt for alle i det lokale samfund og at skabe plads for enhver, der vil dyrke idræt i et kammeratligt, personligt udviklende socialt samvær på et plan, der tilgodeser både konkurrence og bredde.

Kontaktpersoner håndbold:



Formand for håndboldudvalget:
Kim Vester
kve@hog-hinnerup.dk



Medlemsregistrator/
kontaktperson:
Margit Kjær
mkp@hog-hinnerup.dk



Materiale-udvalg:
Bjarne Nielsen
bni@hog-hinnerup.dk



Senior-udvalg:
Karin Mogensen
km@hog-hinnerup.dk



Kasserer:
Helle Miltersen
hm@hog-hinnerup.dk



Navervej 26, Hinnerup, Tlf. 8698 5577
www.danvaegt.dk

Specialfabrik for vægte til landbrug og industri



Initiativrig U-12 pigetræner i HOG belønnet af Carlsberg Sportsfond

I tider hvor man i idrætsforeninger landet over i den grad kan føle den alt for godt kendte finanskrise, når man skal forsøge at indsamle økonomiske midler til den daglige drift, er det herligt at kunne berette om et tilfælde, hvor et personligt initiativ af en frivillig, ulønnet U-12 pigetræner blev honoreret på fornemste vis af Carlsberg Sportsfond.

Pågældende træner fik den (viste det sig) glimrende idé at sende en ansøgning til Carlsberg Sportsfond i forbindelse om, at blive bevilget midler, der helt eller delvist kunne finansiere det nye spillesæt, som han mente hans U-12 piger havde fortjent. Om ideen

opstod under ventetiden på at kullene i Weber grillen skulle blive varme nok til at bøfferne kunne lægges på melder historien ikke noget om, men et faktum er det, at ideen opstod og ansøgningen blev indsendt på et tidspunkt af året, hvor det måske ikke ligefrem er den indendørs aktivitet, som håndbold jo fortrinsvis er, man har i tankerne, og da slet ikke når man, som denne træner, også er fodboldtræner.

Men heldigvis for HOG's håndboldafdelings økonomi og heldigvis for de pågældende U-12 piger, så var grillkullene måske lidt længe om at få den rigtige temperatur den dag, så en god idé opstod, og det resulterede i, at Carlsberg Sportsfond modtog en ansøgning fra en U-12 pigetræner i HOG håndbold. – En ansøgning som blev mødt og be-

handlet med stor velvillighed fra Fondsbestyrelsens side, og deraf bevillingen af et komplet sæt nyt spilletøj til en flok glade U-12 håndboldpiger.

Tak for initiativet!

Dette lille skriv har flere lag – dels er det ment som en tak til en frivillig, ulønnet leder som har gjort en ekstra ordinær indsats via dette initiativ. Han kunne have valgt blot at henvende til håndboldudvalget og "gøre krav" på et nyt spillesæt til sit pigehold. Det kunne sagtens have være et helt rimeligt "krav", men ved at træneren vælger også selv at gøre en ekstra indsats, er han i den grad med til at gøre hverdagen lidt nemmere for vi andre i foreningen. Det forventes IKKE, at alle gør, tænker og handler på denne måde, men det er da

positivt og bemærkelsesværdigt, når nogen gør, og så fortjener de også at få tak for indsatsen.

Dels er dette lille skriv også ment som en tak til Carlsberg Sportsfond som har begunstiget vores lille afdeling med et komplet spillesæt UDEN at stille nogen form for krav omkring det sportslige niveau på det hold, som skal have spillesættet.

På den måde kan man vist roligt fastslå, at Carlsberg Sportsfond i den grad støtter breddeidrætten...

Så kort og godt :

TAK til U-12 pigetræner Morten Mørk
(for det gode initiativ)
& TAK til CARLSBERG SPORTSFOND
(for at honorere initiativet)

Kim Vester



Billedet viser en flok glade U-12 håndboldpiger fra HOG i deres nye spiledragter fra Carlsberg Sportsfond.

Kontaktpersoner badminton:

Jesper Stenbroen
Formand
jss@hog-hinnerup.dk



Martin Glad Jørgensen
Formand for
senior
mgj@hog-hinnerup.dk



Lars Poulsen
Formand for
ungdom
lp@hog-hinnerup.dk



Ny sæson med seniorbadminton - nu med fællesspisning efter kampene

Forventningerne til den nye sæson for seniortruppen i Hinnerup var store. Både på grund af den nye træner, Thomas Damgaard, og fordi Hinnerup i år har hold i både Serie 1 og i Jyllandsserien.

De første fire runder har været en blandet fornøjelse for begge hold, og status er pt, at Hinnerup indtager femtepladsen i Serie 1 og fjerdepladsen i Jyllandsserien.

Kamppreferater

Første runde endte med nederlag til begge hold, der på hjemmebane mødte henholdsvis Aarhus Badmintonklub og Thisted. Jyllandsserien var på forhånd klar over, at det ville blive en meget svær opgave, og tabte da også med 10-3, men ydede faktisk en godkendt indsats. Holdet i Serie 1 har i de tre første runder været en del plaget af både skader og afbud, hvilket har gjort kampene meget svære. Kampen mod Thisted blev desværre tabt med 7-4.

I anden runde blev det derimod til point for begge hold, da Jyllandsserien hev en flot 10-3 sejr over Beder-Malling hjem på hjemmebanen i Rønbækhallen. Serie 1 holdet tabte desværre med 6-5 mod Akademisk, men fik dog 1 point med hjem. Tredje runde viste sig at blive en nem opgave for Jyllandsserien, da holdet stod til at møde Team SVS, som har trukket sig ud af turneringen, så det medførte en 13-0 sejr uden kamp. Topholdet Høring var i Serie 1 en lidt for stor mundfuld for Hinnerup, der ellers for første gang var i noget der lignede stærkeste opstilling. Kampen blev tabt 8-3, efter en flot indsats fra alle Hinnerup spillere.

Den seneste runde bød på endnu en hjemmekamp for begge hold. Her mødte Jyllandsserien topholdet fra Horsens, som ikke vil få mange nederlag i denne sæson. Det blev til et stort nederlag på 12-1. Serie 1 havde derimod mere held med deres holdkamp mod Vejlby, og det var tydeligt at se, at holdet nu er ved at være i stærkeste opstilling. Holdet vandt flot 10-1, og fik dermed deres første sejr i turneringen.

Kom og kig med i Rønbækhallen

Der har i løbet af de første runder været en fin opbakning til holdenes hjemmekampe, men vi vil da gerne opfordre både ungdomsspillere, seniorspillere og hvem der nu ellers skulle have interesse, til at møde op til vores hjemmekampe fremover. Programmerne for holdene kan findes på HOG badmintons hjemmeside, under senior – holdturnering.

Fantastisk sammenhold i truppen

I denne sæson har vi på holdet prøvet at lave lidt flere sociale arrangementer, vi har blandt andet haft fælles spisning efter holdkampene i Rønbækhallen, hvilket giver et fantastisk sammenhold på truppen. Dette gør, at vi sammen med en fantastisk træner, har det rigtig godt på truppen.

DK-MASSAGE

DIN MASSØR I HINNERUP

- Sportsskader
 - Overbelastningsskader
 - Spændinger i ryg/skulder
 - Problemer med lænden
- ½ time kr. 200 – 45 min. Kr. 250 –
1 time kr. 300 – Helkropsmassage kr. 400



v/lægeeksamineret fysiurgisk massør Dan Koch
Telefon 30 74 37 03 – Bogfinkevej 51A – 8382 Hinnerup
Mail: dan.koch@dk-massage.dk – www.dk-massage.dk

**HINNERUP
KØRESKOLE**

v/Jacob og Bjarne Hansen

Tilmelding på
www.hinnerupkoreskole.dk
eller på tlf. 40844310/40544432




Hinnerup
Blomster

Storegade 11, 8382 Hinnerup
Telefon 86 98 83 11
www.hinnerupblomster.dk



ELplus

HINNERUP
Samsøvej 13 · 8382 Hinnerup
86 98 76 22



Caroline Lemming
med pokaler:
Den talentfulde HOG-
spiller er nu nr. 5 i Dan-
mark i U11 A-klassen..!



Ung- dommen spiller sig i top

HOGs unge badmintonspillere har haft fart på fjerboldene siden sæsonstart. Fordelt på otte stævner frem til efterårsferien er det blevet til 17 førstepladser og 11 andenpladser til HOG.

Peter Riis Gosh har desuden spillet sig til en oprykning til U13A – Tillykke til Peter.

Caroline Lemming ligger nummer fem i landet blandt U11A-spillere og er udtaget til at spille kredsholdkampe med de bedste U11A-spillere regionalt i Jylland – Flot, Caroline.

Også vores tidligere topspillere, Mads Muurholm, Anne Muurholm og Andreas Søndergaard har haft en flot start i deres nye klub Viby BK. Alle tre spiller nu i Eliterækken. Vi følger jer nøje... og håber, at et nyt kuld snart kan samle stafetten op.

Tid til feriedrømme



Se også tekst-tv side 508



Århus Charter blev i 2001, 2005, 2006, 2008 og 2009 kåret til Danmarks bedste charterselskab - valgt af danske ferierejsende. Nomineret i 2010.

ÅrhusCharter

www.aarhuscharter.dk - Telefon 86 20 29 00

Julestævne for motionister

Deltagere: Motionsspillere med doublemakker

Tidspunkt: Lørdag 29. dec. kl. 13.00 – 17.00

Hvor: Rønbækhalerne (11 baner)

Pris: 50 kr pr. spiller, dog gratis for alle medlemmer af HOG badminton. Vi kommer selvfølgelig med fjerboldene.

Der vil være præmier til årets motionistdouble, til vinderen i 2'er og 3'er puljen og en "fighterpræmie".

HOG badminton inviterer alle motionister til julestævne i Rønbækhalerne til en omgang badminton. Alle i Hinnerup kan være med, så spørg din partner, nabo eller kollega om I skal være med.

Vi kårer årets bedste motionistdouble og årets motionist"fighterpar". Alle går videre fra de første puljer, og vi garanterer, at alle mindst skal spille 4 kampe. Der vil også være præmier til de bedste i 2'er puljen og 3'er puljen.

Samtidig vil der selvfølgelig være kaffe/te, og et stykke kage til kaffe senere på eftermiddagen!!

Kravene er:

- Du skal være mindst 18 år
- I skal være bosiddende i Hinnerup
- I skal være motionister (dvs. ikke tidl. divisonsspiller etc.)
- Og så skal du have lyst til at røre dig

Tilmelding senest onsdag 5. december 2012 kl. 19.00 via linket på vores hjemmeside www.hog-hinnerup.dk.

HUSK at skrive hvem du spiller double sammen med !!

(Medlemmer af HOG badminton tilmelder sig via email til Martin Glad)

Har du spørgsmål til arrangementet, er du velkommen til at kontakte Martin Glad (motionistansvarlig), mgj@hog-hinnerup.dk eller mobil 20604994.

Vi glæder os til at se dig !!

HINNERUP CONTAINERSERVICE

Affaldscontainere
Sand - Sten - Grus
Krankørsel

86 98 52 22
www.hincon.dk

Veteran 40+ - første spillerunde...

For første gang i flere sæsoner har HOG, senior 2 i år mandet sig op til at stille et hold op i turnering.

Spillerne, der "træner" torsdag aften sent i Rønbækhallen, består af en blanding af nyere og gamle HOGere. Holdet har sågar et par reserver, så det ser ud til, at der bliver rift om pladserne i år.

Premieren foregik en sen søndag eftermiddag sidst i oktober i HH-Hallen, og HOG spillerne havde på forhånd aftalt, at det var vigtig ikke at blive alt for trætte under opvarmning, hvorfor de efter et par hurtige slagudvekslinger var klar til kamp. Modstanderen Sabro ankom drypvis og næsten til tiden gik spillet i gang.

Holdkampen blev et højintens drama hvor 7 ud af 9 kampe endte i 3 sæt!

Desværre for HOG-veteranerne trak de det korte strå og tabte 4-5 efter 2 timers højlydt battle.

Heldigvis var der kun få tilskuere tilstede i hallen til at bevidne nederlaget.

En slagkraftig debut og med et enkelt point på kontoen er HOG veteran +40 stemplet ind i turnering. Vi glæder os til fortsættelsen

12 ungdomshold er klar til kamp - bl.a. med superstærke pigespillere

HOG tredobler i år antallet af hold, der spiller turneringskampe i DGI-regi. De første ni af 12 hold var afsted i oktober, og skønt den første gang flere steder var præget af begynder vanskeligheder både blandt spillere og arrangører, kom alle børn hjem trætte og med gode oplevelser.

Ét hold samler de bedste pigespillere i Søften og Hinnerup, som havde deres debut i Hammel.

Pigerne banker drengene...!

Det var en strålende succes. De seje tøser vandt 5-1 over Hammel og 6-0 over Lystrup IF. Team SGF/HOG består af 6 seje piger fra M, A og B rækkerne, som på skift spiller kampene. Modstanderne derimod er typisk mixed hold bestående af 3 drenge og 1 pige.

Det var også tilfældet denne lørdag i Hammel - begge modstanderhold stillede op med 3 drenge

og 1 pige på holdet - og det var altså langt fra tilstrækkeligt til at matche vores piger.

Især hjemmeholdet Hammel virkede temmelig overrasket, deres holdleder fortalte mig, at det samme hold sidste år kun havde tabt én kamp i hele turneringen - og det var mod Viby IF - nu har de så tabt én igen i år :-)

Det bliver sværere nu...

Senere i turneringen forventes stærk modstand: Randers BK stiller med mindst én mesterrække spiller, så de hårde kampe venter lige om hjørnet.



Mads Muurholm med Yonex-præmien. Mads topper nu ranglisten i både single og herredouble for U13 E-spillere i Danmark.

Til tops i Yonex Denmark Junior

En efterårsferie med international badminton kulminerede med dobbelt sejr i single og mixdouble i U13 Elite rækken ved Yonex Denmark Junior cup for Mads Muurholm fra Hinnerup. Finalen i single blev vundet i 21-11 og 21-16 over Savin fra Tjekkiet.

Tidligere på ugen gav et international stævne i Greve med inviterede landshold fra bl.a. Sverige, England, Tyskland og Frankrig ligeledes en kvartfinale og en semifinalaplads. Mads topper nu ranglisten i single og herredouble for U13 E-spillere i Danmark.

Årets klubtur



PÅ TUR: 24 glade badmintonbørn fra Hinnerup og Søften til landsbadmintonstævne i Fredericia i efterårsferien.



LØRDAGSHYGGJE på skolen med BadmintonGolf og guf..!

Det blev til masser af badmintonspil, hygge, hep og leg, da 24 badmintonspillere fra Hinnerup og Søften sammen tog på Årets Klubtur - DGIs Landsbadmintonstævne - i Fredericia i efterårsferien.

I alt deltog omkring 1.000 badmintonspillere fra hele landet, hvilket betød badminton fra morgen til aften fordelt i tre idrætscentre og over tre dage.



HEJA-HEJA: Benjamin, Tobias og Alex hepper på kammeraterne på banen.

Kontaktpersoner Indoor cycling:



Henrik Hedegaard
Formand
hhe@hog-hinnerup.dk



Tina Salling-Thomsen
Kasserer
tst@hog-hinnerup.dk



Michael Haugaard
Udvalgsmedlem
mha@hog-hinnerup.dk



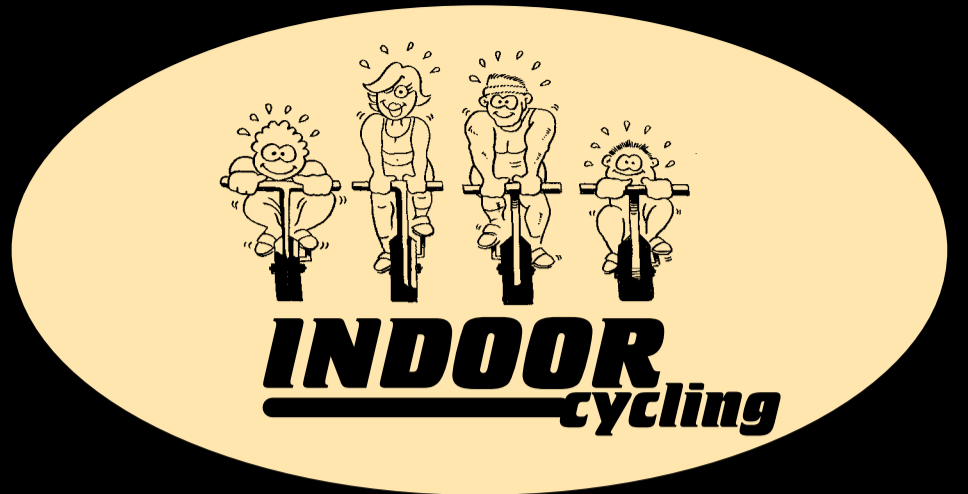
Pia Henriksen
Udvalgsmedlem
phe@hog-hinnerup.dk



På fotoet herover er brugerne i gang med at gøre sig klar til start....



....og her er det lige før de første omgange trædes i pedalerne efter starten..!



Den 23. oktober 2012 kl. 18.30 åbnede vi dørene for et efterspurgt produkt i HOG. Nemlig spinning, eller rettere Indoor cycling, som vi har valgt at kalde det pga. ophavsrettigheder.

Fra start blev det en bragende succes med en belægningsprocent på 95-100% af de 20 cykler vi har til rådighed og en konstant efterspørgsel på tider, priser og bookingmuligheder.

Og netop bookingen blev vanskelig i kraft af at webmaster gik på barsel, så Tina & Henrik måtte i gang med papir og blok og på gammeldags vis ajourføre hvem der var på holdet fra gang til gang. Det løste sig heldigvis, omend senere end forventet. I skrivende stund har vi 4 instruktører med tider fra mandag - fredag & lørdag - søndag.

Vi har valgt at åbne op for flest mulige timer på denne facon for at afdække behovet og justere ind hen ad vejen.

Niveauerne spænder fra begynder (IC 1) til øvede (IC 3) hvor IC 3 lærer sig op ad IC 2 som vil være det man normalt sammenligner som en typisk spinning time men intensiteten er højere og intervallerne er længere.

Vi er så heldige at lokalerne er rene udstillingsvinduer i den nye Rønbæk hal og nysgerrigheden og interessen stor. Men det nøjes vi ikke med. Når vi har fået hjulene i gang pønser vi på at lave events. Det kunne eksempelvis være et "marathon" eller 2-3 timers forløb, så også der er noget for de der vil "lidt" mere.

Vores cykler er i en klasse helt for sig. Det er BodyBike's nyeste skud på stammen - "Connect".

Cyklen er påmonteret computer der bl.a. måler dit watt tal. Den er ligeledes udstyret med pulsmåler, km, omdrejninger etc etc. Det hele fungerer via trådløse signaler, der kan kobles til din smartphone eller egen pulsmåler via ant+ teknologien. Du kan trække dataene ud og f.eks. lægge dem på din pc, når du kommer hjem.

Kom ned og vær med. Indoor cycling er for alle fra +14 år UANSET NIVEAU.

I skal selvfølgelig være velkommen til en gratis prøvetime.

Tjek hjemmesiden: www.hog-hinnerup.dk

Henrik Hedegaard



Kims Fiskevogn

Tlf.: 97823162 / 20479530

En god ejendomsmægler er guld værd!



Bestil en gratis og uforpligtende vurdering. Ring allerede i dag!



EDC Nielsen & Partner

Hadsten · Søndergade 13 · E-mail: 837@edc.dk · 86 98 36 00
Hinnerup · Storegade 6 · E-mail: 838@edc.dk · 86 98 77 77

Jette Eriksen
Indehaver, statsaut. ejendomsmægler, MDE

Kontaktpersoner fodbold:Per Bach Sørensen,
Formand
pbs@hog-hinnerup.dkOle Okholm,
næstformand
okh@hog-hinnerup.dkLone Rasmussen,
Kasserer
lor@hog-hinnerup.dkRene Johansen,
Team Unge
rj@hog-hinnerup.dkKim D. Hansen,
Team Senior
kim_hansen@sol.dkHeinrich Frausing,
Team Børn
hf@hog-hinnerup.dkKristen Engelbrecht,
Mdl. af afd.best.
ke@hog-hinnerup.dkPer Andreasen,
Mdl. af afd.best.
pea@hog-hinnerup.dk

Køb en bid af kunstgræsbanen og SPAR I SKAT..!

HOG's fodboldafdeling er i øjeblikket ved at finde de sidste penge, så arbejdet med at etablere den længe ventede kunstgræsbane ved Haldum-Hinnerup idrætsanlægget kan komme i gang.

Kunstgræsudvalget har indhentet tilbud fra en række firmaer, der ønsker

at anlægge banen, og det billigste bud lød på 3,8 mio. kr. for en bane, med lysanlæg og hegn.

Det er med tilskud fra Favrskov Kommune og DBU lykkedes HOG at få samlet 3 mio. kr. sammen, og der resterer derfor 800.000 kr. som gerne skulle findes ved frivillige bidrag og sponsorater, så hele etableringsbeløbet er i hus, når banen står klar.

Bidrag fra private og sponsorer

Derfor henvender kunstgræsudvalget sig nu til alle beboere i Hinnerup og omegn og beder om frivillige bidrag og sponsorater, så de sidste penge kan komme ind.

Alle har mulighed for at komme med bidrag og endda få en skattefordel på 33 % på det indbetalte beløb på deres skatteopgørelse, når de

indbetaler et beløb via den hjemmeside, som kunstgræsudvalget har oprettet.

Frivillige bidrag fra privatpersoner og sponsorer kan indbetales ved at gå ind på hjemmesiden: www.favrskovbanen.dk / gaveindsamling / link til DGI.

Køb 1 m² kunstgræsbane -og spar 1/3 i skat

Har du altid drømt om at eje din egen fodboldbane?

Nu har du mulighed for at købe om ikke en hel bane så i hvert fald én eller flere kvadratmetre af Favrskovs første kunstgræsbane.

Pris: 200 kroner pr. m²

Favrskovs første kunstgræsbane bliver placeret ved fodboldbanerne ved HH-skolen i Hinnerup og bliver bane for alle kommunens 4.020 fodboldspillere.

DBU og Favrskov Kommune har allerede lovet at betale til banen.

Nu mangler vi bare dit bidrag!



Læs mere på

www.favrskovbanen.dk



kunstgræs
Favrskov på banen

**Jeg er sponsor
er du?**

Læs mere på

www.favrskovbanen.dk

Fotoet herover viser et "øjebliksbillede" fra den store, ingangsværende indsamling af penge, sponsorater og andre tilsagn, som tilsammen skal få drømmen om en kunstgræs-fodboldbane i HOG-regi til at gå i opfyldelse. - Læs mere næste side...!

Kunstgræsbanen i Favrskov - Fakta og status

Der arbejdes i denne tid på at realisere projektet omkring etablering af den første kunstgræsbane i Favrskov Kommune. Banen anlægges på anlægget ved Haldum Hinnerup Skolen. Du kan her læse status og fakta om arbejdet.

Hvad er en kunstgræsbane?

Kunstgræsbaner har eksisteret i adskillige år. De kunststofbaner der etableres nu er såkaldte 3. generations baner og opbygges på en drænet bane, et underlag af sand samt et gummiunderlag. Det giver spillerne et blødt og godt underlag, at spille på. Kunstgræstæppet efterfyldes med gummi granulat og kvartsand.

En kunstgræsbane skal indhegnes, da den er meget sårbar overfor uautoriseret færdsel og anvendelse og skal endvidere have kunstigt lys for at kunne udnyttes i flest mulige timer

Dertil kommer vedligeholdelse, som indebærer renholdelse, snerydning, saltning og udbedring af skader på græstæppet.

Hvorfor anlægges Favrskovbanen i Hinnerup?

Favrskov Idrætssamvirke har udarbejdet en rapport om behovet for en kunstgræsbane i Favrskov Kommune. Samvirket indstillede til Favrskov Byråd, at banen blev placeret i Hinnerup. Med denne placering ville 60 % af alle fodboldspillere registret i DBU være indenfor 10 km. afstand.

Byrådet bevilgede 2 mio. kr. til formålet og overlod til HOG at etablere og drive banen. Efterfølgende blev DBU's "Hatrick-midler" søgt – og projektet fik bevilget 750.000 kr. Idrætsparkens fond i Hinnerup støtter med 40.000 kr. og lokal indsamling inkl. opsparede midler i HOG-Fodbold udgør for tiden 135.000 kr. Der mangler således ca. 800.000 og det håber vi, at alle i Hinnerup og nærmeste omegn vil hjælpe med at skaffe. Vi gør samtidig et aktivt arbejde for at få tilskud fra fonde m.v.

En fordelagtig måde at støtte på, kan du læse på modstående side her i INDSIGT.



Hvilken glæde får HOG af banen?

I HOG er der i alt ca. 700 aktive fodboldspillere. Det lægger et voldsomt pres på baneudnyttelsen – både ved Haldum-Hinnerup Skolen og ved Rønbækskolen.

Ved at anlægge en kunstgræs fodboldbane kan klubbens fodboldspillere træne hele året - ud over hvad der erfaringsmæssigt er af muligheder med en traditionel græsbane.

Kunststofbane vil, da den er 100 % jævn og ensartet, give mulighed for at øge det tekniske niveau. Dette vil kunne tiltrække og fastholde spillere på et højt teknisk niveau samt indebære mulighed for, at flere vil overvære fodboldkampene. Kunstgræsbanen vil således også være et stort aktiv for fodboldspillerne i HOG samt andre Favrskovklubber, som også vil have mulighed for at benytte banen.

Hvem arbejder med projektet?

Der er etableret en projektorganisation under Fodboldafdelingen i HOG med en styregruppe samt økonomigruppe, banegruppe og markedsføringsgruppe, herunder en gruppe med ansvar for lokalindsamlingen. Styregruppen består af formand for kunstgræsudvalget Aksel Daubjerg, formand Per Bach Sørensen, næstformand Ole Okholm, Niels Berg, samt Magnus Nielsen som repræsentant for HOGs bestyrelse og Michael Hejlskov Jacobsen som repræsentant for Favrskov Idrætssamvirke. Sammen med de øvrige frivillige i projektorganisationen ligger styregruppen megen tid og energi i arbejdet. Har du idéer, spørgsmål eller lyst til at være med i arbejdet, kan du kontakte styregruppen.



Bankospil
På Hinnerup Kro
hver mandag
kl. 19.30



Hadsten Apotek

Vesselbjergvej 8 · 8370 Hadsten
Tlf. 86 98 11 22 · Fax 86 98 14 12

Hinnerup Apotek

Storegade 5 · 8382 Hinnerup
Tlf. 86 98 75 55 · Fax 86 98 75 53



www.webapoteket.dk

Hairfair

86 911 777
www.hairfair.dk

Hinnerup Boghandel

for hele familien



Storegade 8 - Hinnerup - tlf. 8698 5070
mail: 5445@bogpost.dk

Topkapper & Anlægsgartner

Jeg laver også alt i:
Beskæring - Træfældning - Belægning
Havearbejde - Maskinarbejde

JH-Anlæg
V. Jesper Hansgaard
22981728
www.jh-anlaeg.com
jhanlaeg@live.dk

OB 30 på nye velgørende eventyr



OB30 har nu fået det velgørende koncept på plads for 2013. Næste år har holdet igen Ebbe Sand med på holdet som ambassadør. Udover Ebbe Sand, så har holdet udvidet staben af Ambassadører. Næste år er komikeren Carsten Bang tilknyttet holdet som ambassadør, med Carsten Bang som ambassadør, er der åbnet op for endnu en "never seen before" event i form af en kamp, hvor HOG OB30 skal

spille imod et komiker landshold, bestående af nogle af Danmarks sjoveste mænd og kvinder. Kampen skal være med til at skaffe midler til opførelse af huse i Burundi og fodboldudstyr til en værdi af 500.000 kr.

Årets velgørende tur går til Grønland, hvor holdet får hjælp af sangeren Julie Bertelsen, Grønlands største sportsstjerne Minik Dahl, der spiller håndbold i GOG og en lokal Otto Motzfeldt, der bor i Søften. Tu-

ren til Grønland skal være med til at hjælpe børn og unge på Grønland og holdet har garanteret, at skænke fodbold udstyr til børn og unge på Grønland for 500.000 kr.

Begge events bliver store udfordringer for hele truppen og det velgørende arbejde er allerede i gang. En af de events der skal skaffe penge til projekterne bliver et indfodboldstævne for old boys hold. Stævnet bliver afviklet i HH-hallen den 2./2.-13, hvor den velgørende ånd og det sociale bliver sat i højsædet. Udover der skal spil-

les fodbold, så er der lavet aftale med HH hallens cafeteria om at der bliver spisning og hygge når holdene er færdige med at spille. Håbet er, at mange lokale vil støtte op om stævnet, så det bliver en rigtig god dag i velgørenhedens tegn. Man kan selv samle sit hold, om det er en flok trænere, en flok kolleger, naboer eller holdkammerater der ønsker at stille med et hold, det er underordnet. Hele overskuddet fra stævnet går ubeskåret til OB30 projekter. Der er kun plads til 24 hold, der er ingen tvivl om, at der bliver rift om pladserne.



Elsbeth Nielsen
Ide binderiet

Skanderborgvej 131 · 8382 Hinnerup
Tlf.: 8698 75 40

Danmarks hyggeligste fodboldstævne i Kristi Himmelfartsferien

9. - 11. maj 2013

For 22. gang inviterer
Hinnerup og Omegns Gymnastikforening, HOG Hinnerup,
til Danmarks hyggeligste
fodboldstævne for drenge og piger,
denne gang i aldersgrupperne fra U6-U18.

Sidste år deltog omkring 150 i 3- og 5-mands fodbold
og yderligere godt 100 hold i stævnet for U10-U15.

Vi glæder os til at se jer alle igen - og gerne flere - i 2013.



BYG & MAL A/S
Omega 1, Søften . 8382 Hinnerup

86 98 78 50

Fax 86 91 18 45
www.byg-mal.dk

For de små fødder

Torsdag 9. maj 2013 er fodboldbanerne reserveret til de yngste fodboldspillere i aldersgrupperne U6-U10.

3-mands fodbold

3-mands fodbold er for U6 og U7 drenge og piger. Holdene inddeles i puljer med fem til seks hold, der spiller alle mod alle.

5-mands fodbold

5-mands fodbold er for drenge og piger U8-U10. Holdene inddeles i puljer med 5-6 hold, der spiller alle mod alle.

Præmier

Medaljer til alle.
Holdfoto.

For de unge:

Torsdag 9. - lørdag 11. maj 2013 afholdes den 22. udgave af Hinnerup Cup for fodboldspillere i aldersgrupperne U10-U18.

11-mands

U18 piger
U17 drenge
U15 drenge og piger
U14 drenge
U13 drenge

9-mands

U12 og U13 piger

7-mands

U18 piger
U14-15 drenge og piger
U13 drenge og piger
U12 drenge og piger
U11 drenge og piger
U10 drenge og piger

Minimum 4 kampe pr. hold.
Kampe torsdag-fredag-lørdag.

Præmier

Fine præmier og medaljer til de vindende hold i finalerne.
Stævne T-shirts til alle.
Holdfoto.

For forældre:

HOG byder igen i år på fine campingpladser ved fodboldbanerne og tæt på handelsbyen Hinnerup.

Der er desuden flere muligheder for at overnatte i nærheden af Hinnerup - læs mere på:

www.hinnerupcup.dk

hvor du også finder priser på holdgebyrer, deltagerbetaling og priser for camping.

Danmarks hyggeligste fodboldstævne:

- Adgang til Hinnerup Badet.
- Sodavands diskotek fredag aften.
- Bespisningen er i topklasse.
- Indkvartering på byens skoler.
- Campingplads for forældre lige ved siden af fodboldbanerne og indkvartering for spillere og ledere.

U14 drenge i holdsamarbejde

Holdsamarbejde

For 2 år siden indledte trænerne i GUI (Grundfør) og HOG (Hinnerup) et årgangssamarbejde på tværs af klubberne. Samarbejdet betyder, at holdene nu stiller op til kamp som HOG/GUI. "Hele tanken bag samarbejdet er, at vi som en samlet årgang kan give et bedre tilbud til drengene og fastholde dem lokalt, da de alle kan blive udfordret sportsligt på deres forskellige niveauer og bibeholde det sociale fællesskab", udtaler Niels Christian Jensen fra GUI.

Hvad har samarbejdet betydet for drengene?

"Vi har fået flere venner og har et godt sammenhold og vi kommer til flere store stævner", fortæller Rasmus Didriksen og Viktor Hove.

Anton Kjær mener han har fået flere venner og træningen er blevet mere seriøs. Det har betydet at han er blevet bedre til fodbold. Anton har både spillet på hold 1. men er lige nu på hold 2. Der har han det rigtig godt.

"Jeg synes vi har mange gode hold der passer til alles niveau men også behov. Man har lov at have det sjovt men samtidig ha' en god og hård træning. Du kan opnå nye niveauer hele tiden. Jeg har fået mange venner fra HH og flere venner også i skolen", fortæller Jonas Poulsen.

Mathias Nielsen tænker også på kammeratskab og god intens træning. Han er dog vildt træt af at være 98'er (man må som 98'er ikke spille med i M1). Frederik Thellufsen kan se at holdene er blevet stærkere. Han var med hold 1 i søndags og oplevede det som hårdt men rigtig fedt. Der er stor forskel på holdenes intensitet. Frederik vil gerne have flere stævner hvor alle holdene er ude sammen.

Gode resultater for alle hold

Førsteholdet sikrede, med en sejr på 2-5 ude over Fuglebakken oprykning til den bedste række – M1. Drengene gik gennem efterårets kampe uden nederlag. 8 sejre og 2 uafgjorte. Hold 2 sluttede på en flot 4. plads i en meget svær A-række med stærke hold fra Ebeltoft og Lystrup. Hold 3 sluttede på en overbevisende 3.

plads efter de 2 stærke hold fra Sabro og Skødstrup i B-rækken, mens 4. holdet spillede 7v7 (7 mandsbane) i en jævnbyrdig turnering under DGI. Oprykningen til M1 kræver vilje og fighterhjerte, men vi kan til gengæld love, at det bliver udfordrende og lærerigt og at det ligeledes vil give nogle store oplevelser til "rygsækken", udtaler Peter Schmidt træner i HOG.

Den gode stemning

I den sidste weekend i oktober deltog vi med 2 hold til Apollo Cup, en turnering på Fyn, og stemningen beviser at årgangen er blevet rystet godt sammen. Det er helt tydeligt at drengene har det sjovt. "Vi forsøger at skabe nogle aktiviteter som ikke nødvendigvis har med fodbold at gøre. Vi har som eksempel været i Hafjell og Kvitfjell i Norge samt Mayrhofen i Østrig på skitur. Vi har set superligafodbold og snart begynder vores mandagsgymnastik igen (for at undgå skader). Vi har også lavet fodbold camps i HH-hallen og har til dem fået stor hjælp fra Connie og Lone: "Det kan vi kun anbefale", udtaler trænerne.

Træning

"Vi skal stadig udvikle på konceptet og pladsmangel har faktisk været den største udfordring" siger HOG træner Rene Ullits. Efter sommerferien i år blev det muligt for første gang at samle alle på HH banerne og det ser imponerende ud når omkring 50-55 drenge står klar til træning.

"Vi glæder os over arbejdet med den nye kunststofbane i Hinnerup. Det vil give et stort løft for fodbolden generelt i kommunen. Vi glæder os meget til at kunne tilbyde fodbolden i Favrskov Kommune, træning på en moderne kunststofbane. Vi er helt sikre på at bl.a. vores drenge i U14 glæder sig", lyder det fra HOG.

**Tekst & interviews:
Jonas, U14 spiller, HOG.**



Carsten Gadeberg
Direktor



HJEMMEBANE...

- Vi holder med hjemmeholdet. Vi støtter idrætten i nærområdet og bakker op om et sundt idrætsliv til glæde for den enkelte og for byerne.
- Resultaterne tæller, men samværet og glæden ved sport og idræt tæller lige så meget.

Hos Team Gadeberg stiller vi hver dag i stærkeste opstilling. Du er således sikret kompetent rådgivning i alle vores afdelinger.



Gadeberg Hadsten
A. Gadeberg A/S · Gl. Sellingvej 3
8370 Hadsten · Tlf. 87 61 26 00
www.gadeberg.dk



Kontaktpersoner svømning:

Annette Kjærgård
Formand
annette.kjaergaard@jubii.dk



Lise Kaa
Udvalgsmedlem
svoem@kaa-staehr.dk



Marianne Johansen
Udvalgsmedlem
MNJ@hog-hinnerup.dk

REN velvære

KLINIK

Vores behandlingsprogram i klinikken inkluderer bl.a.

Fysiurgisk massage · kranio sakral terapi ·
zoneterapi · kosmetologbehandlinger ·
hotstone massage · hårfjerning

Se vores store udvalg af behandlinger på
www.ren-velvaere.dk eller ring på 8698 8375
Se vores store udvalg af produkter på
www.ren-velvaereshop.dk

REN velvære ApS, Fanøvej 10D, 8382 Hinnerup,
Tlf 86 98 83 75 • kontakt@ren-velvaere.dk

KINESIOTAPE – BANDAGER – SPORTSTAPE
ÉNGANGSISPOSER – STØTTEBIND – FLEXTAPE

Jasper Health

for all ages

INTER LINE IMPORT/EXPORT APS
Erhvervsparken, Samsøvej 30
8382 Hinnerup – tlf. 86 98 55 08
E-mail: interline@mail.dk – www.inter-line.dk



VVS-INSTALLATØR

FLEMMING SØRENSEN A/S

Vi udfører en lang række forskellige opgaver
- altid til din tilfredshed

- VVS-arbejde
- Jordvarme
- Fjernvarme
- Gasinstallationer
- Badeværelser
- Blikkenslagerarbejde
- Solvarme
- Døgnservice



Navervej 24
8382 Hinnerup
Tlf: 86 98 87 77

Fax: 86 98 57 70
Mail: flemming@flemming-vvs.dk
Døgnservice: Tlf.: 20 20 86 40

ERHVERVSLOKALER HINNERUP OG HAMMEL

Står du lige og mangler et
kontor, butik, lager, produktion,
udstilling, klinik, industri,
opbevaringsrum eller andet??



Så står vi altid til rådighed,
for en kreativ og
konstruktiv dialog...

Ring så finder vi ud af noget!!!



VIBE-HUSE

Samsøvej 29 · 8382 Hinnerup · Tlf.: 86 98 60 11
www.vibe-huse.dk

Svømningen er i fuld gang

TEKST: Esben Skov Lehnert

Så er svømmeskolen startet og børnene er i fuld gang. Der er "run" på sådan en dag, hvor mere end 250 børn skal igennem svømmehallen på ganske få timer.

Derfor vil vi fra HOG Svømning gerne henvise til et par enkelte regler, som gør det meget nemmere at få det til at glide uge efter uge.

Som udgangspunkt er vi, selvfølgelig, i Hinnerupbadet og er derfor også underlagt Hinnerupbadets regler. Reglerne er opstillet af Hinnerupbadet under hensyntagen til alle deres brugere - for at vi alle kan få en god oplevelse, og mindst lige så vigtigt; så ingen af os - hverken børn eller voksne - kommer til skade!

FOTO: Annette Kjærgård



Reglerne er:

- Stil dit fodtøj i stativet i forrummet
- Løb og leg på fliserne er ikke tilladt
- Tyggegummi, slik, is og lign. er forbudt i svømmehallen
- Alle smykker o.l. skal aftages inden svømmeturen
- Læg aldrig værdigenstande i omklædningsrummet
- Mobil tlf. er ikke tilladt i svømmehal og omklædningsrum
- Ryd op efter dig
- Har du sår eller smitsomme sygdomme - herunder fodvorter, må du ikke komme i svømmehallen (Vandvorter er ok)
- Bælter og vinger må ikke bruges ved spring fra 3 m vippen
- Børn på 7 år eller derover skal bruge de respektive omklædningsrum
- Adgang til baderum og svømmehal må kun foregå barfodet
- Hinnerupbadet og dermed svømmeklubben har følgende regler om hygiejne:
- Vask altid Jer selv (og barnet) omhyggeligt uden tøj og skyl grundigt af. (Sæberester opfattes af systemet som forurening og medfører øget klortilsætning.)
- Vask også hår, fjern make-up og tag alle smykker af.

Alle regler er lavet af hensyn til børnene. Børn er meget følsomme overfor klor og bakterier, og ofte drikker de lidt af vandet. Kan vi undgå snavs og løse hår i vandet, begrænser vi også brugen af klor.

HOG Svømning har desuden følgende regel:

Forældre må IKKE opholde sig nede i svømmehallen (ved bassinkanten), når der er undervisning. Der er tildelt opholdsplads til forældrene på balkonen og inde i Cafeteriet.

Hvis man har behov for at aflevere sit barn personligt til svømmetræneren, skal man vente med barnet henne på balkonen indtil det er tid til at skifte hold. Dette fordi der ellers opstår et kaos af børn og forældre på bassinkanten, som ingen kan være tjent med..

Denne regel har vi fordi det er vores erfaring, at børnene får mest ud af træningen, hvis de kun skal fokusere på, hvad trænerne siger og ikke kigge efter deres forældre. Hinnerup Svømmeklub har, især på holdene med de yngste svømmere, mange og søde hjælpetrænere, som, sammen med træneren, vil gøre alt for at børnene føler sig godt tilpas i vandet og på holdet. Hvis dit barn ikke er tryk ved dette, er trænerne og i stand til at håndtere disse situationer. Det er også muligt at opholde sig i svømmehallens cafeteria mens barnet svømmer. Her kan man se TV eller arbejde på sin bærbare computer

Samtidig henviser vi til de gængse regler om at svømmehallen og omklædningsrummene er barfodsområde, og balkonen kræver at man har de blå futter på. Hinnerupbadets varmtvandsbassin benyttes, på samme tider som svømmeklubben er i hallen, af Giftforeningen og af Babysvømning. Aftalen i den forbindelse er at svømmeklubben benytter omklædningsrummene i kælderens - ikke dem i stueetagen, da de er forbeholdt Hinnerupbadets øvrige brugere.

Hvis der er spørgsmål til disse regler henviser vi til vores hjemmeside, hog-hinnerup.dk eller til Svømmeudvalgets forældreansvarlige Steen Trampedach, Svømmeudvalgets formand, Annette Kjærgård eller Esben Skov Lehnert.

Hvis vi er i stand til at følge disse simple regler, er vi alle med til at sikre at vores børn og unge får ikke bare en god, men også en lærerig oplevelse i svømmehallen. Som forældre er det nødvendigt at forstå, at for at kunne undervise det store antal børn, kræves en vis form for disciplin fra os alle.

Vores alternativ, er at indlægge tid til omklædning, med deraf følgende færre hold i hallen. Dette vil betyde at vi, i givet fald, skal afvise en fjerdedel af vores nuværende svømmere, hvilket næppe er en ønskværdig situation at være i, da ventelisten allerede er lang.

HOG Triathlon svømning til Ironman i København

Søndag den 12. august 2012 deltog fire svømmere fra HOG Triathlon svømning i Copenhagen Challenge, som er en Triathlon konkurrence på Ironman distancen. Denne består af 3,8 km open water svømning, 180 km cykling og et marathon løb på 42,2 km. Nedenstående er undertegnede personlige oplevelse.

Starten på svømmedelen i en Triathlon (Tri) konkurrence er altid meget kaotisk. Mange deltagere løber i vandet for at få de bedste placeringer. Selv for de mindre hurtige svømmere, er specielt starten præget af stor nervøsitet. Der er meget langt fra banesvømningen i en svømmehal til open water svømning. I svømmehallen kan man hele tiden orientere sig mod den sorte stribe i bunden af bassinet, man kan se enden af bassinkanten, banen er markeret med banetorve og der er ikke hele tiden andre svømmere, som vil forbi eller som man skal overhale, fordi de ikke svømmer samme tempo, som en selv.

Svømmetræningen i HOG Triathlon lægger ud over selve crawl svømningen meget vægt på, at man bliver fortrolig med forskellige situationer i vandet. Har man eksempelvis tilstrækkeligt mange gange dykket 25 meter under vandet til træning, så gør det ikke så meget, at man under en Tri konkurrence pludselig får et ben eller en arm i hovedet eller bliver trukket under vandet af en ivrig svømmer, som gerne vil forbi. Man har det jo godt i vandet og bliver under træningen vant til lidt af hvert.

Min egen oplevelse af de 3,8 km svømning som foregik ved Amager Strandpark var nogenlunde som beskrevet ovenfor. Belært af erfaring fra Challenge Aarhus (1/2 Ironman distance), havde jeg placeret mig lidt længere tilbage i feltet blandt de ca. 300 deltagere, som hopper i vandet af gangen. Denne taktik gav en bedre oplevelse, og efter ca. 4-500 meter kunne jeg finde ind i min egen rytme, kun afbrudt af enkelte vildfarne svømmere, som ikke var så gode til at orientere sig i det åbne vand.

Da jeg kom op af vandet efter 1 time og 13 minutter, fandt jeg hurtigt min 'cykelpose' blandt de ca. 2.000 andre, som var linet op i nummerorden. Jeg fik min våddragt af, strømper, cykelsko m.v. på og løb herefter videre til min cykel. Bukser og overdel har de fleste deltagere på under våddragten, da det tørrer hurtigt og tager for lang tid at tage på en våd krop. Cykelhjul skal monteres og lukkes inden man må tage sin cykel ned fra stativet. Tidsstraffen er 4 minutter hvis man glemmer det!

Videre ud på de 180 km cykling, som foregik fra Amager gennem København centrum videre nordpå ad Strandvejen. Ved Hellerup kørte man så en ca. 80 km rundstrækning i Nordsjælland to gange inden turen igen gik mod København centrum. Det var varmt den dag, så det var endnu vigtigere at indtage tilstrækkelig energi på cykelturen.

Per Løkke Lindhøj i løb og på cykel.



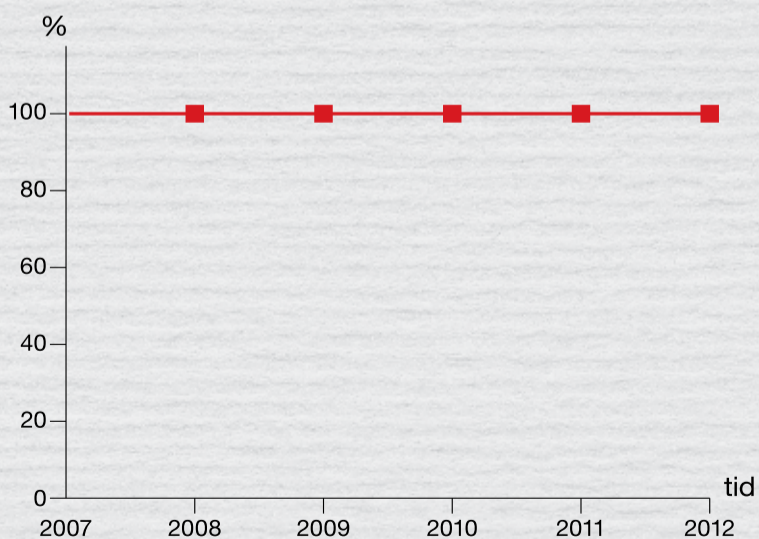
En plan for energiindtag er en meget vigtig del af en Ironman. For mit vedkommende blev 7 flasker energidrik, 5-6 energibarer, salttabletter, gels og banan indtaget på cykelturen. Den sidste time af cyklingen gik jeg dog over til gels, da jeg kunne mærke, at jeg ikke kunne have mere fast føde i maven. Herefter blev det til 3 gels hver time resten af dagen.

Da "drafting" (ligge på hjul) ikke er tilladt på Ironman distancen af en Triathlon, skulle man passe på ikke at komme for tæt på andre deltagere. Der skal være mindst 10 meter mellem hver og ved overhaling skal dette gøres på max. et halvt minut, hvorefter den som bliver overhalet skal lade sig falde tilbage til de 10 meter. Der gives 4 minutters tidsstraf bare ved mistanke om drafting. Hvis dommere (på motorcykel) konstaterer, at man bevidst ligger på hjul, så bliver man diskvalificeret. Fire deltagere blev diskvalificeret på den baggrund! Desuden blev den senere toer i konkurrencen og dermed danske mester Mads Vittrup-Pedersen, faktisk tildelt en tidsstraf på 4 minutter, for at ligge på hjul (vinderen var australier og kunne derfor ikke blive dansk mester). Selv rutinerede triathleter kan altså blive straffet for ikke at følge reglerne.

...fortsættes på side 14

Konsekvenser af at vi er blevet store #13

■ Vores engagement i Hinnerup



Sparekassen Kronjylland er blevet stor. Vi er veldrevet og har en solid økonomi, men i modsætning til manges opfattelse af et stort pengeinstitut, lægger vi stor vægt på at være personlige og imødekommende.

Det er denne unikke kombination af at være stor og "lille" på samme tid, der har gjort os til dem, vi er i dag. Vi ses i Hinnerup afdeling, Pakhusvej 1 i Hinnerup.

**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**
Rimelig stor. Rimelig rar.

Altid en elektriker i nærheden af dig

Hos EL:CON Hadsten udfører vi alle typer elopgaver fra små serviceopgaver til store projekter.

Vi er altid klar til at hjælpe dig.

Kompetent service
- døgnet rundt

Tel 8761 0233

Reparation og salg af
hvidevarer

EL:CON NRS

EL:CON Hadsten A/S

Tlf. 8761 0233
hadsten@elcon-as.dk

www.elcon-as.dk

Et univers af elløsninger



Elinstallation



Klima og energi



Sikring



Indeklima



Kommunikation



Automation



Infrastruktur



Termografering



CNC og maskiner

HOG Triathlon Svømning..... (fortsat fra side 13)

Ved Nationalbanken i København centrum sluttede cykelturen efter 5 timer og 25 minutter. Cyklen blev afleveret til hjælpere, hvorefter 'løbeposen' blev hentet og medbragt til skifteteltet. 3 1/2 minut senere var jeg i gang med de 42,2 km løb, som Ironman distancen slutter af med. En ca. 10 km rundstrækning i København centrum skulle tilbagelægges fire gange inden man kunne kalde sig Ironman. Det var vildt imponerende at se og høre alle de tilskuere, som var mødt op i det flotte og varme vejr. Alt for varmt for os deltagere, men fedt for dem som så på. Både personlige heppere og tilskuere, som bare kunne se ens navn på løbsnummeret, gjorde en kæmpe forskel denne dag. Tak!

De første 10 km gik som planlagt, men benene begyndte herefter at gøre ondt, hvilket jeg tidligere ved marathon løb, først har mærket efter ca. 30 km. Jeg kom i tanke om en banner, jeg havde set om morgenen, som nogle tilskuere havde sat op ved starten af svømmeturen. "PAIN is only to seeing how strong you are". Ville jeg være jernmand, måtte jeg nok bide det i mig, tænkte jeg...

I takt med at jeg fik mere og mere ondt i benene og blev mere og mere trætt, kunne jeg også konstatere, at min puls begyndte at falde. Jeg kunne ikke holde tempoet. Jeg begyndte at få småkramper på steder jeg ikke har fået det før. Det gjorde bare så ondt og alle ujævnheder på løberuten føltes som bakker. Hvem dølen har eksempelvis lagt de brosten i nærheden Amalienborg. Alligevel løb jeg hele vejen til mål kun afbrudt af ca. 10 meters gang ved alle væskedepoterne. Varmen gjorde, at samtlige væskedepoter (hver 2 km) blev besøgt. Her var væske, gels og svampe til at køle hovedet.

Mega stolt løb jeg over målstregen på Christiansborg Slotsplads efter sammenlagt 10 timer og 43 minutter.

Per Løkke Lindhøj



Bakkegårdens Møbler er en anderledes hyggelig møbelforretning, hvor service, faglig betjening og kunden i centrum, har været nøgleordene i mere end 30 år.

Find os på Parallelsvej 57 i Trige – Tlf. 8623 1622
Kør ad den gamle Randers-Århus landevej,
drej fra ved Rema 1000 og følg skiltene.
Vi glæder os til også at betjene dig på Bakkegårdens Møbler
www.bakkegaardens-moebler.dk



Bagergården

*Hvorfor nøjes med
brød fra bånd.
Når man kan få det,
der er bagt
med hjerte og hånd*

Bagergården Hinnerup
Storegade 3 - Tlf. 86 98 81 00

REMA 1000

Meget mere discount!

Alle ugens dage

8-21

Købmand
Jørgen
Christiansen



Ekkovej • Søften

Blue Water
sammen skaber
vi løsninger



BLUE WATER SHIPPING



USANDSYNLIGT BILLIGT



SOLBRILLER INKL. STYRKE

21,-

FRA

MÆRKEVARER PÅ ABONNEMENT FRA KUN 21,-* PR. MD.

PROFIL OPTIK

GADENAVN NR. · POSTNR. BY · TLF. XX XX XX XX
WWW.PROFILOPTIK.DK

*Samlede kreditomkostninger 0,- Samlet beløb, der skal betales tilbage for brille inkl. enkeltstyrke std. solglas: 498,- (v. 21,-/md. i 24 mdr). Fast debitorrente 0,00%. AOP 0,0%

STOREGADE 11 · 8382 HINNERUP · TEL: 86 98 50 99
WWW.PROFILOPTIK.DK

Aut. VVS-installatør Henrik Hansen

**HINNERUP
BLIKKENSLAGERFORRETNING**

Miljø - Energi - Installation



- Nybyggeri
- Stoker (pillefyr)
- Badeværelsesindretning
- Kobber- og blikarbejde
- Døgnvagt
- VVS-arbejde
- Fjernvarmeanlæg
- Naturgas
- Solvarme
- Jordvarme

8698 5550

www.hinnerupblik.dk

Reklamepartnere:

Hovedsponsorer:

- Sportmaster Storcenter Nord
- Hummel

Guldsponsor:

- Bagergården I Hinnerup
- Rema 1000 i Søften
- Scan Choko

Sølvsponsor:

- Blue Water Shipping
- Dansk Computer Center
- XL Byg - Gadeberg Hadsten
- Vibe Huse
- Hinnerup Container Service

Bronzesponsor:

- Bridgestone Danmark A/S
- De Grønne Busser
- El Plus - Hinnerup
- Elcon Hadsten-Hinnerup
- Frode Laursen
- Gepa Auto
- Hair Fair
- Hinnerup Blikkenslagerforretning
- Hinnerup Boghandel
- Hinnerup VVS
- JH Anlæg
- Muremester Orla Kragelund
- Oluf Bahn Isolering
- Profil Optik
- Tandlægerne v/ Thomas Hedegaard ApS
- VVS Installatør Flemming Sørensen
- XL - Byg & Mal - Søften
- Århus Charter

- Hair Fair
- Hinnerup Blikkenslagerforretning
- Hinnerup Container Service
- Hinnerup VVS
- Home
- Hummel
- Intersport
- Jacobs Tømrerfirma
- JH Anlæg
- Jydsk Flytteforretning
- Jyske Bank
- Kirkens Korshær
- LB Skilte - Norring
- Malermester Haugaard
- MB Anlæg & Teknik Aps
- M.B. Autocenter
- Muremester
- Karl Johan Hvid Tønnesen
- Nygaard VVS.dk
- OK Benzin
- OK Fyringsolie
- Oluf Bahn Isolering
- Rafn El
- Rafn Tømrer og Snedker Aps
- Rema 1000 - Søften
- Ret & Råd i Hinnerup
- Sparbank Vest
- Sparekassen Kronjylland
- Sportmaster Storcenter Nord
- Statoil Servicenter Søften
- Via Biler
- Vibe Huse
- VVS Flemming Sørensen
- XL Byg og Mal - Søften
- XL Byg - Gadeberg Hadsten

Tøj sponsorer - 2012

- Bagergården - Hinnerup
- Blue Water
- Debel
- Elcon Hadsten-Hinnerup
- Hummel
- Muremester Orla Kragelund
- Oluf Bahn Isolering
- Rema 1000 - Søften
- Sportmaster Storcenter Nord
- Statoil Servicenter Søften
- Tandlægerne v/ Thomas Hedegaard
- Vibe Huse
- XL Byg - Gadeberg Hadsten

Reklameskilte:

- Rønbæk Stadion - HH-Hallen -
- Rønbæk Centret hal 1 & 2

- Bagergården i Hinnerup
- Blikkenslagerfirma Per Bundgaard Sørensen
- Blue Water Shipping
- Bridgestone Danmark A/S
- Bytømreren i Skejby
- Carlsberg
- De Grønne Busser
- Din Tøjmand i Hinnerup
- DK Totalbyg A/S
- El Plus - Hinnerup
- Elcon - Århus
- Elcon Hadsten-Hinnerup
- Elektrikeren i Hinnerup
- Frode Laursen
- GF Forsikring



- Vi siger tak til ALLE vore samarbejdspartnere..!

Hovedsponsorer:



hummel

**SPORT
MASTER**
EASLAND-GRUPPEN
VIBY CENTRET & STORCENTER NORD

Du sollte kaufe dich ein Tirolerhut ...

" - Es ist gut zu hab, Viel zu grinen ab ..." - sang de 300 feststemte gæster ved årets Oktoberfest, lystigt akkompagneret af Hinnerup Tyroler og Partyorkester. Og PROOOST!

Af Hans Ole Hauge

Igen i år afholdt Lions Club Hinnerup og HOG Oktoberfest i Hinnerup. Og der var masser af grine af, som opfordringen lyder i undersættelsen af Johnny Reimars klassiske hyldest til tyrolerhatten. Mange havde valgt at klæde sig festligt på til lejligheden; der var kvinder i dirndler, mænd i lederhosen og ja, - selvfølgelig med tyrolerhatte. Der blev slået søm i træstammerne med stor entusiasme - og skålet med Flensburger Weissbier i store krus, alt imens det 22 mand store tyrolerorkester underholdt fra scenen.

"Vi er glade for, at vi igen i år kunne holde en Oktoberfest med en så stor og god opbakning," fortæller Kurt Overbye fra Lions Club, - og tilføjer, at han håber Oktoberfesten i Hinnerup bliver en tradition, der vil fortsætte fremover. I løbet af aftenen kom der også opfordringer fra gæsterne til at fortsætte traditionen. "Det er bestemt nogle tilbagemeldinger vi er glade for, - og som vi lytter til," tilføjer Kurt.

Arrangørerne er glade for, at festen i år kunne tiltrække både nye gæster såvel som gengangerne fra sidste år. "Vi ser det som et tegn på, at Oktoberfesten er et arrangement, som har et godt publikum i Hinnerup," forklarer medarrangør Lene Hauge fra HOG's Sponsorudvalg.

Erfaringerne fra sidste år har også givet anledning til nogle justeringer. "En vigtig ting vi lærte sidste år var, at gæsterne er utrolig danseglade," fortsætter Lene. Derfor var musikken i år sammensat anderledes. Under middagen var det tyrolerorkesteret fra HOG, der satte rammen for festen og underholdt med fest- og skålsange. Midt på aftenen tog danseorkesteret Headeggs over, og fik sat gang i dansesgulvet. Kombinationen fungerede fint, så den autentiske tyroler-stemning blev skabt, - samtidig med at gæsterne fik mulighed for at danse til kendt populærmusik.



Oktoberfesten 2012 havde også et stort fokus på maden. Slagteren fra SuperBedst i Hadsten leverede en fornem buffet med varme retter, salater og brød. "Menuen i år var måske ikke helt så autentisk for en Oktoberfest som en traditionel wiener schnitzel ville være, - men den faldt i hvert fald i gæsternes smag. Og det er det vigtigste," fastslår Lene Hauge.

Oktoberfesten har fundet en form, hvor alle elementerne; Tyroler-traditionerne, musikken, maden og øllet er blevet afbalanceret på en måde, så festen appellerer til et bredt publikum i Hinnerup. Så mon ikke det lykkes, at gøre festen til en tilbagevendende tradition.

Endelig vil arrangørerne gerne rette en stor tak til alle, som hjalp til med at arrangere festen. Mange bidrog med arbejdskraft, materialer og faglig ekspertise på forskellige områder. Uden den store frivillige hjælp kunne det ikke lade sig gøre at skabe det økonomiske overskud, som ligeligt fordeles til foreningsarbejdet i HOG og det humanitære arbejde i Lions.



Alletidersshunde.dk

...hvis din hund skal ha' det bedste

* Hundepension

max. 4 hunde, så der er plads og tid til den enkelte hund med aktivering, træning, gåture osv.

* Hundeluftning/ hundedagpleje

og du kommer hjem til en glad og aktiveret hund

* Salg af hunde- produkter

* Salg af kvalitets- foder

Jordemodervej 6 - 8382 Hinnerup - Tlf. 2324 4510

www.alletidersshunde.dk

alletidersshunde@live.dk - facebook: alletidersshunde