

Regions-
formanden
har ordet

19. juni
Ringkøbing
siderne 6-7

25. juni
Herning
side 8-9

26. juni
Silkeborg
side 12-13

Motion, leg
og bevægelse
side 14

Hvad er
VIGØR
side 15

28. juni
Skanderborg
side 18-19

29. juni
Århus
side 20-

Alt om
Tilmelding
side 23

Kend din region

- med fodsålerne

19. - 29. juni

Lær Midtjyllands kultur og natur at kende på en løbetur

Løb for sjovt, for sundhedens skyld – og for at lære mere om hele den midtjyske region. Med udgangspunkt i fem byers museer inviteres alle til at tage del i et nyt koncept, hvor motion og kultur blandes.

Løbene er en udfordring til idræts- og løbeklubber såvel som til nogle af de mange firmaer, som ofte giver sig i kast med de lindre længere motionsløb.

Løberne vil ved de forskellige løb opleve nye ruter – og nok også en anden natur end de er vant til.

Også de som ikke er til løb kan dukke op ved løbene – og gratis få tjekket deres kondi. Når det er overstået, kan man kigge sig omkring i områderne. En anden slags turisme end man er vant til.



5 LØB - SAMLET TID

Regionsstafetten fra Ringkøbing til Århus skaber et nyt begreb "Motionsløb D.O.C."

Mange gode vine fra Italien har en DOC betegnelse. Det betyder, at vinen garanteres at stamme fra et bestemt område. Kontrolleret forstås. Det samme gælder for de fem kommende halvmaraton-løb, som RegionMidtjylland lancerer i perioden fra 19. til 29. juni 2007.

Løb på tværs

Hvert løb har sin egen natur, sit eget forløb og sin egen arrangementskomite. Men det hele bindes sammen af en konkurrence på tværs af Jylland. Tiderne tælles sammen, og der bliver udråbt vindere i 3 forskellige klasser.



A

Samme løber i alle fem løb
(extreme running)



B

Fem forskellige løbere i hvert
sit løb af de fem løb



C

Ti løbere deles to og to om
hvert af de fem løb



D

En løber gennemfører
et lokalløb



E

Fire løbere gennemfører
et lokalløb

Juni 2007

Region Midtjylland i samarbejde med Museerne i Ringkøbing, Herning, Silkeborg, Skanderborg og Moesgaard i Århus, Ringkøbing Atletik/Motion, Herning Orienteringsklub, SIF Håndbold, Skanderborg Håndboldklub og Aarhus 1900

www.regionsstafet.dk



Regionsformand Bent Hansen bruger selv motionsløb til at holde sig fysisk sund - og til at få mentalt overblik til en stresset hverdag. Her er han aktiv ved Regionen Løber-arrangementet den 3. juni.

Kære løber

Det er en meget stor fornøjelse for mig at kunne byde dig velkommen til motionsløbet "Kend din region".

Især fordi løbet på mange måder forener nogle af de ting, som optager mig meget: motion, sundhed, samarbejde, kultur, natur - fortid og nutid - og derigennem bliver "Kend din region" et samlet, levende udtryk for mange af de ting, jeg arbejder med som politiker.

Jeg har selv stor fornøjelse af at "få rensset" ud med en god løbetur efter en lang dag med komplicerede politiske forhandlinger i varme kontorer. En løbetur giver overblik, velvære og energi, og som politisk chef for regionens hospitaler må jeg da indrømme, at jeg også glæder mig over,

at vi er mange løbere, der sparer samfundet for sundhedsudgifter ved at holde os selv i god form.

Og så gør det jo ikke noget, at vi som midtjyder er forkælet med et smukt og varieret landskab at løbe i. Men vores natur er ikke kun smuk - den er også fuld af minder om den fortid, de drømme og de mennesker, der har skabt det Midtjylland, vi har i dag. Det tror jeg vi er mange, der oplever på vores løbeture rundt i landskabet. Marker, skove, huse, veje og de mere skjulte spor i landskabet vidner om en fortid og nutid fuld af energi, ideer og viljen til hele tiden at nå lidt længere. Det er det, vi skal bygge regionens fremtid på.

Derfor giver det ualmindelig god mening at kombinere

to så forskellige begreber som motion og museer gennem motionsløbet "Kend din region". Når vi forener fortidens resultater med nutidens energi, har vi mulighed for at nå noget stort i fremtiden.

"Kend din region" er blevet til med uundværlig hjælp fra en række lokale idrætsklubber og foreninger og en række kommuner. Dette samarbejde er også noget, jeg glæder mig over, for det vidner om, at vi i Midtjylland gerne står sammen om at løfte de store opgaver.

Jeg vil gerne ønske dig en rigtig god tur - både rundt på løberuten og på museerne.

Med venlig hilsen
Bent Hansen,
regionsrådsformand.



Kend din region

Sammenkobling af museerne og motion er en overraskende og ny tankegang



Inden motionsløbene varmes der op.

Arrangementsavisen udgives i et samarbejde mellem Region Midtjylland og Aarhus Idrætsforening af 1900 og udkommer i et antal af ca. 80.000.

Den distribueres af Aarhus Stiftstidende, Midtjyllands Avis, Herning Folkeblad og Dagbladet Ringkøbing-Skjern.

Tryk: Midtjyske Medier

Tilrettelæggelse: Henning Holmen Møller, Aarhus 1900,

Grafik og lay-out: Grafisk Service Region Midtjylland
Foto hvor intet andet er oplyst: Steffen N. Christensen og Kommunikation Region Midtjylland

Med museums kultur og motion som fællesnævner vil Region Midtjylland binde regionen sammen under mottoet "Kend din Region". I dagene 19. - 29. juni 2007 afvikles der i byerne Ringkøbing, Herning, Silkeborg, Skanderborg og Århus en regionsstafet for de borgere, der gerne vil dyrke sund motion på historiske ruter samtidig med, at man lige i forbifarten snupper en rundvisning på det stedlige museum.

Løb 5 x ½maraton gerne sammen med andre

Tanken er at lade den positive synergi blæse med vestenvinden ind over den jyske højderyg for så til slut at kulminere i Århus under det store atletikstævne Aarhus Games.

Ikke blot består begivenheden af 5 halvmaratonløb, som en eller flere kan deles om; men der er også tænkt på folk, som ikke løber.

Kom i VIGØR

For folk, der blot vil trave en rask tur, vil der under hvert lokalløb være arrangeret VIGØR, som går ud på at man kan få opmålt sine sundhedsfaktorer, dvs. mål, vægt, fedtprocent, puls og kondital. Det foregår på den måde, at man blot skal gå så hurtigt man kan på en kortere distance, hvorefter kyndige VIGØR-hjælpere udregner konditallet.

Regionsstafetten

Skab et firmahold og løb sammen med andre

Egentlig var det tanken at skabe en klassisk stafet på tværs af Jylland. Men så opstod en genial idé. Hvorfor ikke kombinere løbsruterne med de fremragende museer, der findes på ruten fra Vesterhavet til Århusbugten. Og hvorfor ikke tilrettelægge ruterne på naturskønne stier med udgangspunkt i museernes forgård eller baghave.

Som sagt så gjort. Alle museerne holder åbent for alle på løbsdagen, og der arrangeres særlige tiltag for løbets tilskuere. Nå ja, hvis der kommer en ordentlig regnbyge, så

kan man da også altid komme indenfor i museets hus.

Løb på tværs eller lokalt

Hovedløbet binder Jylland sammen på tværs, og løberne deltager i alle 5 løb. Der beregnes en samlet tid for de fem løb, og der findes 4 vindere. Fem løbere, ti løbere, mænd og kvinder – altså 4 kategorier.

Hvis du kun vil deltage i et enkelt lokalløb, findes der også 4 kategorier. Du løber alene, mand eller kvinde eller du er

et hold med fire mænd eller kvinder. Den niende og tiende kategori er for extreme runners, for der løber en kvinde eller mand alene alle fem ½Marathonløb på tværs af Jylland.

Unisex-hold

Vi ved, at det kan være vanskeligt at finde rene mand/kvinde hold i de otte førstnævnte kategorier. Derfor er det tilladt at mændene inviterer velløbende kvinder med på deres hold. Men det er ikke tilladt for kvinderne at invitere mænd på deres hold.



Så meget VIGØR får du for 0 kroner

På pladserne for Regionsstafetten vil der på løbsdagene være mulighed for, at du kan få opmålt dine sundhedsfaktorer. Sammen med Museerne har den arrangerende idrætsklub tilrettelagt en VIGØR-plads. Den er den direkte vej til at komme i gang med at dyrke en mild form for motion.

Du er ikke nødvendigvis motionsløber, og du behøver ikke at være omklædt. Kom som

du er. Du bliver vejet, og du får målt din fedtprocent, puls og kondital.

På side 14 kan du læse mere om sammenhængen mellem dit kondital og dit fysiske præstationsniveau, hvilket til syvende og sidst også siger noget om din bæreevne overfor sygdom. På side 15 kan du læse om, hvordan det foregår på VIGØR-pladsen. Det er gratis.



Måske kan et overblik over ens kondition være startskuddet til at blive bedre holde fast i et holde sig i gang.

Præmier der er værd at løbe efter

Kåringen af vinderne betragtes som symbolsk. Præmierne er en ekstra erkendtlighed for at have kastet glans over arrangementet. Alle er nemlig på sin vis vindere. Du bliver glad over hele kroppen ved at løbe og være i bevægelse. Du opnår en øget bæreevne overfor sygdom, og du klarer dig bedre i dagligdagen. Hvis du ikke får flere leveår, så vil dem, du får, under alle omstændigheder blive bedre og mere værd at leve.

Løbene på tværs

Udfordringsløbet (hovedløbet):

Gruppe B: Et hold på 5 mand løber hver sin ½marathon: 5 x 1 uge på La Santa
Et hold på 5 kvinder løber hver sin ½marathon: 5 x 1 uge på La Santa

Hyggeløbet:

Gruppe C: Et hold på 10 mand løber hver sin ¼ maraton: 10 gavekeramik med italienske specialiteter
Et hold på 10 kvinder løber hver sin ¼ maraton: 10 gavekeramik med italienske specialiteter

Extreme runners

Gruppe A:
1 mand løber alle fem ½marathoner: 1 city-bike
1 kvinde løber alle fem ½marathoner: 1 city-bike

Lokalløbene

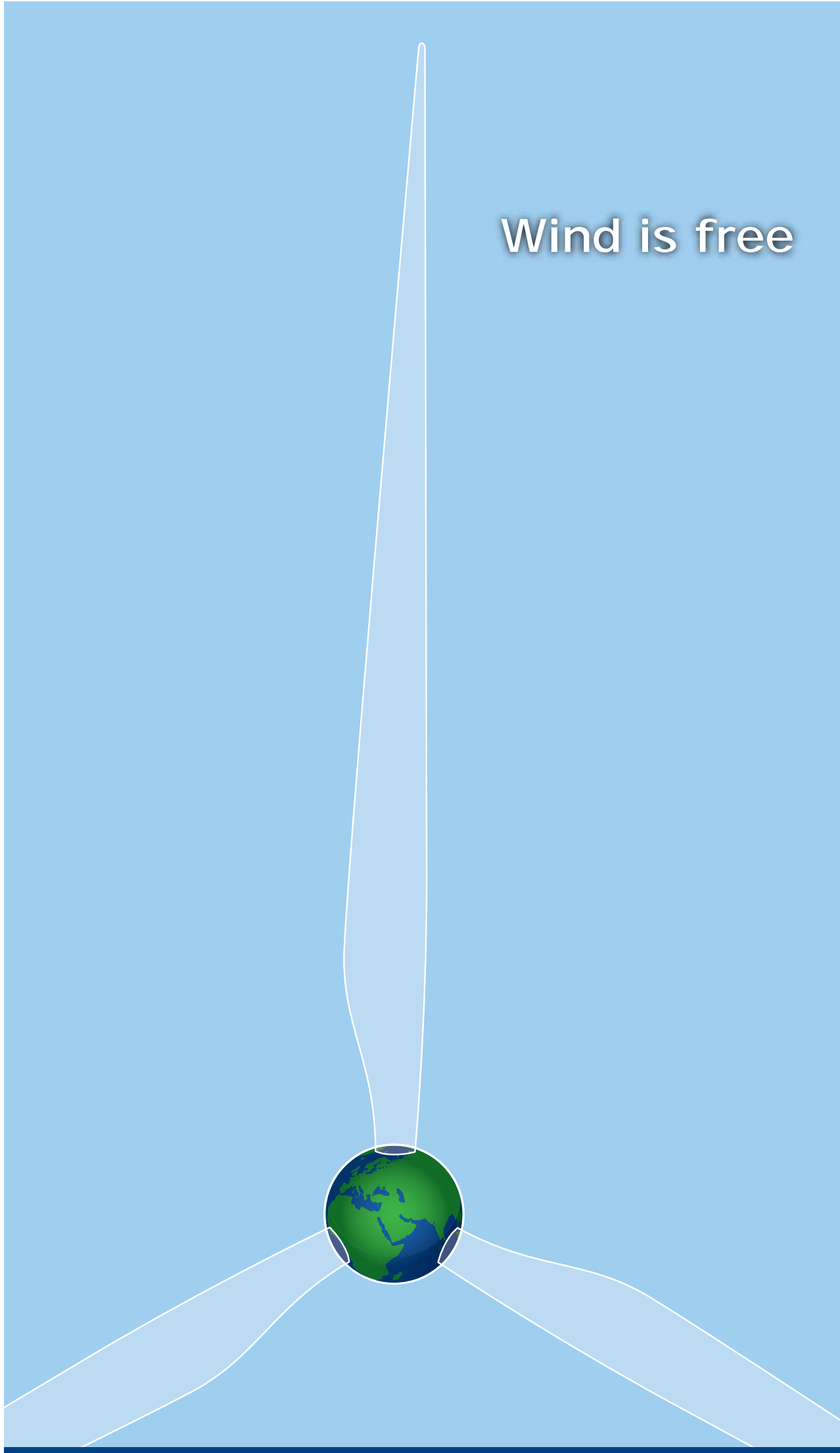
Den lokale ½Marathon

Gruppe D: 1 mand løber en lokal ½marathon: 1 Elektronik-ting
1 kvinde do. 1 Elektronik-ting

Det lokale hyggeløb:

Gruppe E: 4 mand deles om ½marathon: 4 elektronik-ting
4 kvinder deles om ½marathon: 4 elektronik-ting

Præmier til lokalløbet udleveres omgående og løberne "på tværs" modtager deres præmier under Aarhus Games den 29. juni, kl. 20.00, når alle tiderne "på tværs" er talt sammen og kontrolleret.



Wind is free



Vind giver mening. Vinden skåner miljøet, den kender ingen grænser, den er gratis - og den slipper aldrig op.

Wind is free

www.vestas.com

Ringkøbing-Skjern Kommune

- Lær den nye Kommune at kende og få motion

Af Torben Nørregaard
Borgmester
Ringkøbing-Skjern Kommune



- Vi har noget af Danmarks flotteste natur, siger borgmester Torben Nørregaard, og inviterer med stolthed alle til at besøge sin kommune.

Alle borgere i Region Midtjylland har nu mulighed for at lære deres region bedre at kende, både når det gælder naturen, geografien og kulturen. Ringkøbing-Skjern Kommune, der er sammenlagt af tidligere Egvad - Holmsland - Ringkøbing - Skjern og Videbæk Kommuner er Danmarks geografisk største kommune med ca. 58.000 indbyggere.

Vi mener selv, at vi har noget af Danmarks flotteste natur samlet i vores Kommune - idet Vesterhavet - Ringkøbing Fjord - Skjern Å-dalen danner nogle af rammerne. Samtidig er vi den Kommune der næstefter København har de fleste turistovernatninger.

I Kommunen er vi godt i gang med at motionere, idet vi er med i projektet Gang i Ringkøbing-Skjern.

Netop her i juni 2007 er Ringkøbing-Skjern Kommune med i en konkurrence mod Holstebro Kommune om, hvilken Kommune der får flet i gang med motion. Vi forventer naturligvis at vinde denne konkurrence.

Jeg vil derfor håbe, at rigtig mange vil benytte lejligheden til at deltage i Regionsstafetten 2007, der er for alle aldersgrupper.



Velkommen til Ringkøbing-Skjern Museum

Købstadsmuseet i Ringkøbing
Østerport, 6950 Ringkøbing
Tlf. 97 32 16 15 • www.riskmus.dk • post@ringmus.dk
Entré Voksen: 30 kr. Børn under 18 år: Gratis
Pensionister: 25 kr.
Grupper (min. 10 pers): 25 kr. pr. person
Rundvisning i åbningstiden: 400 kr. + entré
Rundvisning udenfor åbningstiden: 500 kr. + entré
Åbningstider Juli og august åbent dagligt 11-17
April, maj og juni åbent daglig inkl. weekends 11-16.
Mandag lukket
Januar, februar, marts og september, oktober, november åbent tirsdag til fredag 11-16. Weekends og mandage lukket. December åbent daglig 11-16 (lukket 23.-26.12., 31.12. og 1.1.)



Sådan løber vi i Ringkøbing

Tid: 19. juni, kl. 18.00
Sted: Museet

Du kan deltage som enkeltperson i en 1/2 Marathon, men du kan også dele den med tre andre.

Hvis du vil deltage i den store udfordring "på tværs" af Jylland kan I være et hold på fem eller ti personer.

Tilmelding: Se s. 23





- Det er vores vision at øge folkesundheden med en livsglad tilgang til forebyggelse, siger Hernings borgmester Lars Krarup.

I Herning Kommune er vi godt i gang med at løse de nye udfordringer på sundhedsområdet.

Vores nye sundhedspolitik, "Herning - En livsglad og aktiv kommune", lægger vægt på, at det skal være sjovt at leve sundt.

Vand, vand ... Det er helt ufarlige ting, som vores krop har brug for, når vi bevæger os.



Sådan løber vi i Herning

Tid: 25. juni, kl. 18.00
Sted: Museet

Du kan deltage som enkeltperson i en 1/2 Marathon, men du kan også dele den med tre andre.

Hvis du vil deltage i den store udfordring "på tværs" af Jylland kan I være et hold på fem eller ti personer.

Tilmelding: Se s. 23

Herning

- en livsglad og aktiv kommune

Det er sundhedspolitikens vision at øge folkesundheden via en nyskabende og livsglad tilgang til sundhedsfremme og forebyggelse. Det skal ske ved at Herning Kommune indgår i et aktivt partnerskabssamarbejde med borgere, frivillige foreninger, organisationer og private virksomheder om at fremme en sund levevis via rammer der rykker, oplysning der motiverer og unikke sundhedstilbud, der gør en forskel.

Gang i Danmark - Gang i Herning

Fysisk aktivitet er en af de vigtigste faktorer til at øge folke-

sundheden. Derfor deltager Herning Kommune i Indenrigs- og Sundhedsministeriets Gang i Danmark kampagne.

Vores Gang i Herning Kampagne omfatter blandt andet to store motionsevents - en firma-borgerstafet omkring Fuglsang Sø 13. juni og et Herning-Nordea Løb 15. september.

Formålet med Gang i Herning kampagnen er at sætte fokus på glæden ved fysisk aktivitet, bevægelse og fællesskab. De fleste af os vil gerne være mere aktive, men har svært ved at komme i gang. Den store udfordring for os alle er derfor at finde nye spændende og sjove måder at få fysisk aktivitet og bevægelse puttet ind i vores hverdag. Gang i Herning kampagnen tilbyder blandt andet en række vandreture, hvor borgere kan få motion til krop og sjæl ved at gå på opdagelse i de mange naturskønne områder og opleve de mange kulturelle seværdigheder, der er i kommunen.

Kampagnen har desuden en initiativpulje på 200.000 kr. som kan søges af borgere, der danner Gang i Herning grupper med nye spændende, sjove, skæve og inspirerende initiativer på arbejdspladser, i institutioner, foreninger samt bolig- og lokalområder.

Vandkulturhus og Sundhedscenter

Herning Byråd har netop vedtaget at bruge 130 millioner kroner til at bygge et nyt vandkulturhus. Huset vil rumme tilbud om fitness, sauna, spa, dampbad, jacuzzi og elipseformede bassiner for dem, der blot vil lege i vandet. Derudover bliver der plads til blandt andet motionsrum, rum til lysterapi, badminton og mødelokaler. DGI, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, skal stå for driften af vandkulturhuset.

Planen er at opføre et Sundhedscenter i tilknytning til huset, og at projektet står færdigt i 2009.

Hele projektet falder godt i tråd med vores mål om at udvikle nyskabende, motiverende og fantasifulde sundhedstilbud i nogle livsglade og motiverende rammer. Samtidig vil vandkulturcenteret være med til at skabe mere liv i Hernings midtby.

Vi er kommet godt fra start i Herning Kommune. Men det er et langt og sejt træk at øge folkesundheden og skabe mere lighed i sundhed. Det kan kommunerne ikke klare alene. Derfor vil vi arbejde for, der kommer et godt samarbejde mellem de øvrige kommuner i Region Midtjylland, KL, folketing og regering om at udvikle en sammenhængende sundhedsindsats - der styrker de sunde valg.

Regionsstafetten, der rammer Herning Kommune 23. juni på sin vej fra Vest mod Øst, er et godt initiativ, der kan være med til at fremme den proces.

Venlig hilsen
Lars Krarup,
borgmester i Herning Kommune



Er du klar til Århus Games? den 29. juni kl. 19.00



Joachim B. Olsen er klar til giganternes kamp mod 1 og 3 på verdensranglisten i KIA Motors POWER Challenge

Vær med når de bedste danske atletikfolk dyster mod atleter fra 5 verdensdele - på NRGi Park.

Oplev også Rikke Rønholts forsøg på at kvalificere sig til OL i 800 m - Sara Petersens attentat på den danske rekord i 400 m hæk - og Christina Scherwins kamp mod to af verdens bedste kvindelige spydkastere.

Århus Games – et lysende eksempel

Eneste større internationale atletikbegivenhed i Danmark

Det er prisværdigt, at Århus 1900 vedbliver at holde fast i traditionen og hvert eneste år giver sig i kast med denne store atletikbegivenhed. Til olympiaden er atletik den idrætsdisciplin, der trækker flest tilskuere. Den 29. juni 2007, kl. 19.00 kan du opleve den fortættede stemning på NRGi-park – det tidligere Århus Stadion. Alle deltagere i Regionsstafetten modtager gratis billet til Århus Games og får lejlighed til at opleve atletik i verdensklasse "live".

Elite contra bredde

Hos Danmarks Idrætsforbund og DGI diskuterer man fortsat, om det er eliten, der skaber bredden eller omvendt. Den diskussion har ingen klar konklusion. Eliten og bredden befrugter hinanden. Hvis man ser på de klubber, som har været medarrangør af Regionsstafetten, så springer det imidlertid tydeligt i øjnene, at bredden giver næring til eliten. Formanden for Skanderborg Håndboldforening, Jens Christensen, fremhæver med stolthed, at "klubbens egne" unge spillere danner baggrund for oprykningen til ligaen.

I Ringkøbing Atletik/motion fremhæver klubbens tidligere formand Bjarne Elmertoft, hvor vigtigt det er at have en intern klubånd, for så kan alting lade sig gøre. Hvoraf kommer så denne klubånd? Jo, den udspringer af, at der er medlemmer, som har trådt sine barnesko i klubben og nu bidrager til idrætsdemokratiets videre udvikling.

Men disse udsagn stiller sig ikke i vejen for på den anden side at konkludere, at eliten skaber bredden. Ingen tvivl om, at mange små piger og drenge finder deres idoler blandt elitens sportsudøvere. Tom B. Hansen – formand for Århus Games – er et lysende eksempel herpå. Han var ubetinget Danmarks bedste kort gennem 70'erne med bl.a. sølvmedalje ved EM. Mange nye mellemdistanceløbere er trådt i hans fodspor, mens de havde ham i tankerne.

Vi ses ved Regionsstafettens flotte opløb ved Århus Games

Henning Holmen Møller



MIDT i kunsten

Fra sommeren 2007 og hen i efteråret bliver der rig mulighed til at se professionel kunst og kunsthåndværk i Region Midtjylland.

Det begynder i Brande i juli måned, når kunstnere fra det meste af verden mødes til "Den internationale workshop for billedkunstnere" på Kulturremisen.

I september arrangerer Region Midtjylland en konference om kunst og de kunstneriske vilkår.

Det er også i denne måned, der bliver afholdt "Triennale" på Samsø, hvor beton bliver formet efter alle kunstens regler af en professionel gruppe af kunstnere fra Midtjylland, Kina, Rusland, Ungarn, Sverige og Grønland.

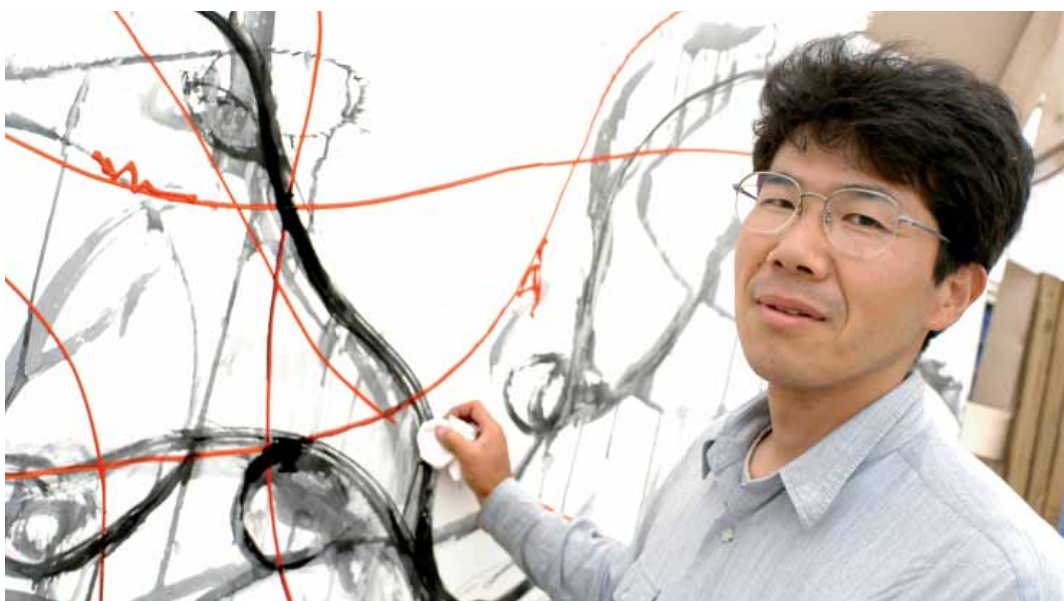
Gruppen skal undersøge og udfordre de kunstneriske muligheder i materialet, beton. Denne workshop foregår på cementfabrikken i Sælvig på Samsø og publikum får mu-

lighed for at følge kunstnerens arbejder i flere perioder. De færdige Skulpturer bliver stillet op forskellige steder på øen. Hvis man tager på opdagelse, er der allerede adskillige, smukke betonskulpturer, som er resultater fra triennalens første år.

I oktober skal man rundt i hele regionen og besøge alle de professionelle kunstnere og kunsthåndværkere, der åbner deres værksteder for publikum. Her bliver der mulighed for at få en snak med kunstnerne og se deres værker, men sandelig også for at købe et værk med hjem.

I Ridehuset i Århus er kunsthåndværk i centrum i slutningen af oktober, når KIC afholder det årlige kunsthåndværkermarked. I år deltager der udover anerkendte danske kunsthåndværkere også islandske kunstnere.

God tur i det midtjyske kunshandskab!



At det foregår i det midtjyske er ikke ensbetydende med, at man kun ser på og er interesseret i egne lokale værker. Mellem de aktive billedkunstnere ved udstillingen på Samsø er kineseren Yoshihisa Sano.

Program:

9. - 28. juli

International workshop for billedkunstnere i Brande. Arrangør: Kulturremisen. Fri adgang for publikum efter forudgående aftale. Værkerne udstilles efterfølgende i Remisen Brande. Tlf.97183394 www.kulturremisen.dk

6. september

"Ud med kunsten" – konference på Remisen Brande.

16. - 30. september

Triennale: Betonlaboratoriet – en international kunstnerworkshop på Cementfabrikken Sælvig, Samsø. Se åbningstider på: www.betonlaboratoriet.dk

6. - 7. oktober kl. 11 - 17

Besøg kunstnerne, når de åbner værkstederne for publikum. www.midtikunsten.dk

26., 27. og 28. oktober.

Åbent fredag kl. 14 - 20, lørd. - og søndag kl. 10 - 17 Kunsthåndværk i Centrum – KIC foregår i Ridehuset, Vester Allé 1, Århus. Åbent fredag kl. 14 - 20, lørd. - og søndag kl. 10 - 17 www.kic-aarhus.dk

Marselis-løbet

Marselis-cykelløb den 1. september 2007

Marselis-løb og Marselis-walk den 2. september 2007



Cykelløb

Kl. 9.00 Mulighed for eftertilmelding.
Kl. 11.00 Startskud for 28 km.
Kl. 11.45 Startskud for 100 km.
Kl. 12.30 Startskud for 50 km.
Kl. 17.30 Tidtagningen lukker.



Løb og walk

Kl. 9.00 Mulighed for eftertilmelding.
Kl. 11.00 Startskud for 12 km.
Kl. 11.15 Alle deltagerne er startet.
(Inkl. 6,4 km og Walk).
Kl. 14.00 Tidtagningen lukker.

Cykeldistance 28 km, 50 km og 100 km.

Løbsdistanse 6,4 km og 12 km løb. Walkdistance 5,5 km.

Velkommen

Den 36. marselis-weekend

Den 1. og 2. september har vi fornøjelsen at indbyde til en hyggelig weekend for store og små, gående, løbende og cyklende deltagere. Der arrangeres igen i år løb, cykelløb og walk samt skolestafetten i Tangkrogen.

Kom og oplev stemningen og samværet i den smukke natur i Marselisborg Skovene og i området syd for Århus.

Deltagerne har mulighed for socialt samvær i det store telt med dertil hørende musik. På de omkringliggende arealer, hvor mange firmaer holder "firmafrokost", kan man hygge sig med kollegaer, venner og familie. Så kom og vær med, få frisk luft og humøret i top sammen med andre glade deltagere.

For træning

Cykelløb

Cykelfor træning køres på 50 km ruten. Hver søndag kl. 10.00 fra Filtenborg Plads ved Tangkrogen. Første gang er den 10. juni.

Løb/walk

For træningen starter den 5. juni (Grundlovsdag) i Tangkrogen og vil herefter finde sted hver onsdag kl. 18.00 i Tangkrogen (dog ikke den 6. juni) indtil Marselis-weekenden.

Yderligere informationer og tilmelding
Se www.marselislobet.dk

marselis-løbet
ønsker alle god tur!

www.marselislobet.dk





Sundhed og trivsel i

Silkeborg Kommune



- Vi vil gøre Silkeborg til en af Danmarks sundeste kommuner, siger borgmester Jens Erik Jørgensen.

Silkeborg Kommune vil være kendt for sundhed og trivsel. Derfor arbejder vi hårdt på at udvikle en sundhedspolitik, der medvirker til at skabe gode rammer for borgernes sundhed og livsglæde.

De fantastiske naturmæssige omgivelser, de engagerede samarbejdspartnere og kommunens dygtige medarbejdere er et rigtigt godt fundament for Byrådets ambition om at gøre Silkeborg til én af de sundeste kommuner i Danmark.

Vi har et tæt samarbejde med de praktiserende læger,

Regionshospitalet Silkeborg, foreningslivet, andre kommuner og mange andre samarbejdspartnere på sundhedsområdet. Det er den fælles indsats, der sikrer sammenhæng og kvalitet.

Mange initiativer

I Silkeborg Kommune er der mange initiativer i gang for at fremme sundheden og forebygge sygdomme blandt borgerne. Silkeborg Kommune samarbejder fx med Skanderborg Kommune om at tilbyde hjælp til rygeafvænning og patientuddannelser for borgere med kroniske lidelser.

Kommunen tilbyder også et væld af motionstilbud. Vi samarbejder med Skanderborg og Horsens kommuner, DGI og andre samarbejdspartnere om et "bestig bjerge projekt". Her får alle borgere i de tre kommuner mulighed for at konkurrere om bjergbestigning på 15 "bjergtoppe" i det jyske søhøjland i skolernes efterårsferie. Der er også motionsprojekter målrettet til børn med overvægt, borgere med kroniske sygdomme, personer på kanten af arbejdsmarkedet

eller andre med særlige behov for hjælp.

Pris på sundhed

Silkeborg Kommune ønsker at anerkende initiativer, der sætter sundhed på dagsordenen. Der er bl.a. oprettet en sundhedspulje på 500.000 kr., som uddeles til private virksomheder, foreninger eller organisationer, der igangsætter konkrete sundhedsfremmende projekter. Silkeborg Kommune har også stiftet en sundhedspris, som tildeles en organisation eller enkeltperson, der har gjort noget særligt for borgernes eller medarbejderes trivsel.

Samarbejde og fælles videndeling er nøgleord for Silkeborg Kommune. Derfor samarbejder vi også på tværs af kommunegrænser. Regionsstafetten — som netop sætter fokus på natur, kultur og sundhed på tværs i Region Midtjylland — er derfor et initiativ, som vi i Silkeborg Kommune er meget begejstrede for.

Godt løb til alle!
Jens Erik Jørgensen
Borgmester, Silkeborg Kommune

Sådan løber vi i Silkeborg

Tid: 26. juni, kl. 18.00
Sted: Søbadeanstalten

Du kan deltage som enkeltperson i en 1/2 Marathon, men du kan også dele den med tre andre.

Hvis du vil deltage i den store udfordring "på tværs" af Jylland kan I være et hold på fem eller ti personer.

Tilmelding: Se s. 23



Interview med opfinderen af motionskalenderen

Motionskalenderen – et kort liv i en overstimuleret verden



Poul Erik Mikkelsen, der selv aktivt dyrker motion, fik ideen til en motionskalender, der kan være med til at sætte skik på at man husker sin daglige motion.

Opfinderen og motionisten, Poul Erik Mikkelsen, ser tilbage på et uhyre spændende udviklingsarbejde men desværre et mindre spændende økonomisk udbytte i forbindelse med udgivelsen af motionskalenderen i samarbejde med Silkeborg Bogtryk. Vi har spurgt Poul Erik, hvad der skete.

Det er egentlig underligt, at et lille vidunder af selvstyring og egentidsplanlægning, som

motionskalenderen var, ikke blev adopteret af motionsfolkene. Hvad skete egentlig?

Vi lagde store anstrengelser i udviklingsarbejdet. Meget af det begrebsapparat om motion og motionens virkninger, som var tilgængeligt, skulle omskrives til en forståelig form. Selve kalenderdelen skulle jo udformes, så den kunne tjene til motionistens tidsstyring og måling af fremgang. Men det er åbenbart ikke oppe i tiden at gøre et simpelt notat lige efter en løbetur, for motionskalenderen solgte ikke godt nok.

I en tid, præget af elektroniske dippedutter, der kan sættes i bæltet, på skoen eller i øret til måling af diverse former for aktivitet, kan man vel også sige, at et medie på papir måske ikke lige appellerer til moderne mennesker?

Det er noget helt andet. Motionskalenderen skulle virke som en enkel registrering af aktivitetsomfanget, således at man løbende kunne følge udviklingen af sit motionstal. Dette tal er i øvrigt opfundet af mig, og det har til formål, at man kan holde styr på sit

aktivitetsomfang og sammenholde dette med sit aktivitetsbudget.

Poul Erik Møllers ideer er blevet kopieret vidt og bredt, hvilket jo skulle garantere for kvaliteten. Kommer motionskalenderen i 2008?

Måske, måske ikke.

Poul Erik Mikkelsen smiler svagt og lægger an til et nyt besøg på fitnesscentret, hvor han som 62 år gammel startede sin motionskarriere, der består af både spinning, styrketræning og høj-niveau fitness. Sammenholdt med sund kost skaber det basis for livskvalitet og et rigt seniorliv for den nu 66 årige Poul Erik Mikkelsen.

På illustrationen kan man se lidt af instruktionssiderne fra motionskalenderen 2006.

Motion
½ times fysisk aktivitet pr. dag
Hvis du har stillestående arbejde med et lavt aktivitets-niveau bør du sætte aktivitets-niveauet op ved at cykle eller gå til arbejde, bruge trapper i stedet for elevator, gå og stå mere på arbejdet, sluk for tv og computer, gøre rent, udføre havearbejde, gå og stå mere på arbejdet, sluk for tv og computer, gøre indkøbsturene.
Brug kalenderen til at udregne, hvor lang tid du bruger til fysisk aktivitet. For at forbedre din kondition er det nødvendigt, at du dyrker sport 2-3 gange om ugen. Du skal have sved på panden og blive forpustet.
For nemhedens skyld er sporten opdelt i 3 niveauer.

I.	Belastning	50-70%
	Puls	135 slag
	Forbrænding	300 kcal. pr. time
II.	Belastning	70-80%
	Puls	155 slag
	Forbrænding	600 kcal. pr. time
III.	Belastning	80-90%
	Puls	169 slag
	Forbrænding	900 kcal. pr. time

Puls er for en 30-årig. Puls er 10-20 slag mindre ved en 60-årig.
Husk 15 min opvarmning, 5 min afspænding og 3 min udstrækning.

Fysisk arbejde

10 %	Lav aktivitet
20 %	Høj aktivitet
30 %	
50 %	

Dagligt energiforbrug

Den mængde energi, kroppen forbruger hver dag (i kcal), findes ud fra din alder og din vægt.

Hvile energiforbrug i kcal:

Mænd	
18 - 30 år	(0,06 x vægt i kg + 2,9) x 240
31 - 60 år	(0,05 x vægt i kg + 3,7) x 240
61 - år	(0,05 x vægt i kg + 2,5) x 240
Kvinder	
18 - 30 år	(0,06 x vægt i kg + 2,04) x 240
31 - 60 år	(0,03 x vægt i kg + 3,5) x 240
61 - år	(0,04 x vægt i kg + 2,8) x 240

x tillæg for arbejde:

Meget lidt aktiv	1,2
Lettere aktiv	1,4
Ret aktiv	1,6
Aktiv	1,8

+ tillæg for fritid (motion):

Min	Timer	Niveau I	Niveau II	Niveau III
15	0,25	75	150	225
30	0,5	150	300	450
45	0,75	225	450	675
60	1	300	600	900

Dit daglige energiforbrug er:

Hvile: x arbejde + fritid =

forebygger:
bygge, type 2 diabetes, hjertelidelse, kræftsygdomme, hørselsforringelse, osteoporose, allergi, sygdomme, lidelser, og meget mere på grund af overvægt.



Det skal være hurtigt og nemt

VIGØR i perioden 2002 - 2007 i Århus har bevist, at arrangørerne havde held med situationsskabelsen.

Under VIGØR-formen bliver motion til livsberigelse. Det sociale miljø, som er blevet skabt, har tiltrukket mange mennesker, som pludselig fik et interessefællesskab, hvilket bevirkede en radikal udvikling af deres netværk.

Alle er velkomne som løbere og tilskuere

Frivillige idrætsforeninger har særlige forudsætninger for at gøre en kvalificeret indsats i partnerskaber om folkesundhed

Hvis man tager Aarhus 1900 som eksempel, så kan man se, om man lokalt kan matche de relativt få krav, som foreningerne bør kunne leve op til:

- Viljen til at arbejde sammen med en lokal avis
- Indstillet på et integreret samarbejde med amtet, kommunen, Danmarks Idræts Forbund, DGI og patientforeningerne.
- Ledelsesstruktur der kan bevise, at det er muligt at kanalisere frivillige til foreningens store arrangementer.



VIGØR, vi gør, gør du?



Når de forskellige simple undersøgelser er lavet, kan VIGØR-folkene udregne den aktuelle kondition. En personlig status, som kan danne udgangspunkt for at blive lidt mere aktiv.



Det er ikke alle, der som det første skal give sig i kast med en halv-marathon. Men motion er så meget andet. Det vigtigste er at komme i gang – og så at fastholde og eventuelt udvikle sin form.

VIGØR-aktiviteter overfor ikke trænedede opfattes som regel som noget, der ligger udenfor en frivillig idrætsforenings formål. Men en frivillig idrætsforening kan opnå nogle stærke fordele ved at tage tråden op.

Hvorfor er VIGØR-KONCEPTET så enestående

Sundhedsfremme er et lotteri, hvor ingen kender vinderne. Bliver jeg med sikkerhed syg, hvis jeg undlader at iagttage en sundhedsfremmende livsstil? Kan jeg være helt sikker på ikke at blive syg, hvis jeg ændrer livsstil og interesserer mig for sundhedsfremme? Svaret fra de lægevidenskaben svæver i vinden.

Dette er baggrunden for, at læger har haft og fortsat har besvær med at motivere folk til at interessere sig for sundhedsfremme. Ydermere tænker mange mennesker, at hvis jeg bliver syg, har lægevidenskaben nok fundet en effektiv behandling. Et ræsonnement der svarer til, at kaptajnen på en jumbojet halvvejs over Atlanten meddeler, at man ikke har nok brændstof ombord, og passagererne forhåbningsfuldt overbeviser hinanden om, at det nok skal gå, for der er dygtige mekanikere om bord.

En dygtig lægestand får desværre ikke folk til at indarbejde motion i deres livsmønster. Men idrætsforeninger kan. Beviset herfor har Aarhus 1900 vist.

Det enestående ved VIGØR-konceptet er, at man har fundet frem til en række effektive motivationsfaktorer i en kombination af social situationsskabelse og opmåling og selvkontrol. Læger kalder opmåling af sundhedsfaktorer "tingel-tangel"; men samtidig anerkender de, at det er et effektivt motivationsværktøj.

Det er VIGØR målinger

- Kondital og puls efter 1,6 km rask gang
- Vægt
- Fedtprocent
- Livvidde

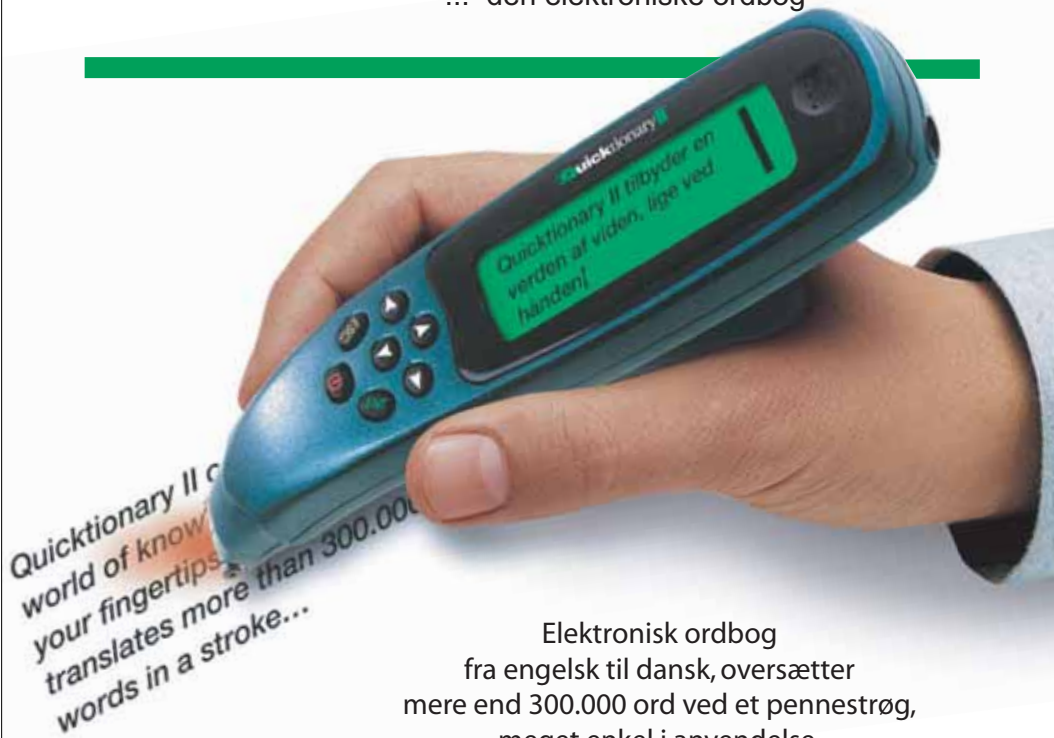
Og i visse tilfælde

- Blodsukker før og efter motion
- Blodtryk

I forbindelse med Regionsstafetten introduceres VIGØR i fem forskellige byer i perioden fra 19. til 29. juni, således at deltagerne kan få en status på sine VIGØR-tal.

Quicktionary™

... den elektroniske ordbog



Elektronisk ordbog fra engelsk til dansk, oversætter mere end 300.000 ord ved et pennestrøg, meget enkel i anvendelse, læser både positiv og negativ tekst, håndterer også ord der er delt på to linier, kan vendes så både højre- og venstrehåandede kan bruge den.

Forhandlerliste:

www.quicktionary.dk eller ring 86 27 37 42

Løbetøj med fart på!



Tilbud
99⁹⁵
Spar 100,-

Pro Touch Miles T-shirt
Løbe t-shirt i svedtransporterende og hurtigtørrende Dry Plus kvalitet (100% Polyester). Str. 36-46 til damer og str. xs-xxl til herrer. Normalpris 200,-



"Det har været en god tur i dag. Benene føles lettere end de plejer, og jeg fik endda lyst til at lægge et par kilometer til min sædvanlige rute. Måske er det fordi, jeg har passet min træning på det seneste. Nu mangler jeg bare at slutte af med stil. Der har vi min gade. Så får den 100 meter spurt til sidst...og publikum jubler...50 meter...20...10...yes!"

400,-

Styr på pulsen

Sigma PC9 Pulsur. Træningsmanager med "Easy to use" menu. Pulsuret har 3 pulszoner, så du kan sikre, at din træning foregår i den ønskede zone. Viser også tid, dato, kalorieforbrug og træningstid.



3 par

99⁹⁵

Spar 20,-

Anatomisk afsæt

Pro Touch Running Sock. Svedtransporterende, elastisk og slidstærk løbesok med anatomisk korrekt pasform. Str. 35-46. Et par 40,-



Tilbud
799⁹⁵
Spar 400,-

Innovativ løbesko

Rykä N-Gage Innovation Run. Elegant og feminin løbesko i kunstlæder med fuld Nitracel støddæmpning i forfod og hæl. Skoen har net-overdel, som lader fødderne ånde. Mellemsålen er i formstøbt EVA der giver en behagelig pasform. Til løbere med neutral løbestil. Str. 36-42. Normalpris 1200,-



Tilbud
299⁹⁵
Spar 300,-

Pro Touch Meter Running Suit

Svedtransporterende løbesæt i vind- og vandafvisende materiale. Refleksprint samt reflekser på lynlåse og bukser sikrer synlighed i trafikken. Str. 36-46 til damer og str. xs-xxl til herrer. Normalpris 600,-



De trøjer, bukser og løbesko er udelukkende fremstillet af miljøvenligt materiale. INTERSPORT kan ikke garantere et eller flere år på garanti.

Kunde- og medarbejderaktiviteter



Dette materiale er udarbejdet og produceret i Concepts grafiske afdeling. Vi løser gerne din næste layoutopgave. Se mere på www.concept-tryk.dk/grafisk.

» Gennem uforglemmelige og intense oplevelser skaber vi loyalitet og knytter bånd mellem virksomheden og dens medarbejdere, kunder eller partnere «

Concept

TRYK | KOMMUNIKATION | PROFIL

Gl. Sellingvej 1 | 8370 Hadsten | Tlf. 87 610 610

www.StoreOplevelser.dk

Stafettens ledelse siger tak!

Det har været en stor fornøjelse at være vidne til det store arbejde de involverede idrætsforeninger har leveret i forbindelse med etableringen af den første regionsstafet. Flere foreninger blev spurgt om de havde tid, mulighed og lyst til at deltage i arbejdet med stafetten. Det er de mest aktive og handlingsparate foreninger – og som hurtigst meldte tilbage, der er repræsenteret i denne avis om Regionsstafetten. Startende fra vest:

Ringkøbing Atletik & Motion
Herning Orienteringsklub
Silkeborg Håndbold – SIF
Skanderborg Håndbold
Århus 1900

Frivillige hjælpere på tværs af regionen og Jylland har demonstreret deres lyst og vilje til at yde et stykke arbejde, ikke kun for deres respektive klubber, men også for Regio-

nen og dennes arbejde for at sætte motion og sundhed på dagsordenen. Det skal blive spændende at se stafetten løbe af stablen – forhåbentligt vil det give genlyd i hele regionen og skabe grundlag for at vi næste år kan være vidner til gentagelsen af arrangementet. Og ikke mindst at endnu flere bliver glade motionister.

Ligeledes skal der siges en stor tak til museerne, der også er dybt involveret i dette projekt. Sport og kultur går fint hånd i hånd, det ved vi alle sammen. Regionsstafetten vil igennem indsatserne fra de fem byers museer blive endnu et godt eksempel herpå.

Vel mødt til Regionsstafetten.

Med sportslig hilsen
Henning HolmenMøller
Koordinator for Regionsløbet

**Ung eller gammel...
...få eller mange
familie eller single...
...motionist eller
verdenselite...**

Oplev den fantastiske stemning blandt mere end 25 forskellige sportsfaciliteter, og nyd sydens sol med aktiv ferie i verdensklasse på Club La Santa.

Club La Santa
LANZAROTE

Enjoy the Club La Santa Lifestyle

Club La Santa · Billund Lufthavn · Tlf. 76 500 400 · www.clublasanta.dk



- Sundhed er både den enkeltes ansvar og et fælles ansvar. Derfor er et bredt samarbejde vigtigt, pointerer Silkeborgs borgmester Jens Grønlund.

Med det udgangspunkt er kommunen i fuld gang med at udarbejde en sundhedspolitik, der skal sikre helhed og koordination i sundheds- og forebyggelsesindsatsen for at skabe sunde rammer og sammenhængende tilbud til borgerne i Skanderborg.

Skanderborg Kommune har skønne naturmæssige omgivelser, og de skal udnyttes i

Region Midtjylland har en smuk natur, som lægger op til at man dyrker motion i det fri.



Sådan løber vi i Skanderborg

Tid: 28. juni, kl. 18.00
Sted: Museet

Du kan deltage som enkeltperson i en 1/2 Marathon, men du kan også dele den med tre andre.

Hvis du vil deltage i den store udfordring "på tværs" af Jylland kan I være et hold på fem eller ti personer.

Tilmelding: Se s. 23

Skanderborg Kommunes overordnede vision er:

Danmarks skønneste i natur og trivsel

den nye kommune, hvor der sættes på tæt samarbejde med foreningsliv, praktiserende læger, Regionshospitalet Skanderborg og andre interesserede for at gøre Skanderborg Kommune til en sund kommune.

I Skanderborg Kommune er der mange initiativer i gang for at fremme sundheden og forebygge sygdomme blandt borgerne. Skanderborg Kommune samarbejder f.eks. med Silkeborg Kommune i et tobaksprojekt med 4 store indsatsområder:

- Fokus på en tidlig, tobaksforebyggende indsats overfor børn og unge.

- Regionshospitalet Silkeborg tilbyder alle rygere fra de to kommuner, der indlægges eller er i et ambulansforløb, en samtale om rygestop i forbindelse med hospitalskontakten, og der gennemføres en konkret indsats ved rygestoprådgivere overfor motiverede patienter.
- dels patientuddannelser for at bidrage til, at borgere/patienter med kroniske sygdomme kan blive i stand til at tage vare på egen sundhed.
- dels et "bestig bjerge projekt", hvor også Horsens Kommune og DGI er samarbejdspartnere. Her får alle borgere i de tre kommuner mulighed for at konkurrere om bjergbestigning på 15 "bjergtoppe" i det jyske søhøjland i skolernes efterårsferie.

Der iværksættes en særlig intensiveret indsats overfor storrygere, rygere med kronisk sygdom og andre særlige risikogrupper. Den indsats, der startes op på hospitalet, følges op i kommunerne og hos de praktiserende læger.

- Der tilbydes rygestop til borgere og kommunale medarbejdere.
- Der tilbydes hjælp til private virksomheder, organisationer og ungdomsuddannelsesinstitutioner i lokalområdet til at indføre røgfrie miljøer og rygestop.

Skanderborg Kommune samarbejder også med Silkeborg Kommune på to andre områder:

Sundhed er både den enkeltes ansvar og et fælles ansvar, derfor er samarbejde så vigtigt. Skanderborg Kommune finder samarbejdet med Region Midtjylland vigtigt og er meget glade for initiativet med Regionsstafetten med fokus på både natur, kultur og sundhed.

God tur til alle, hvad enten det er i løb eller rask gang

Jens Grønlund,
Borgmester
Skanderborg Kommune

Skanderborg Museum
Adelgade 5
8660 Skanderborg
tlf. 8652 2499

info@skanderborgmuseum.dk
www.skanderborgmuseum.dk

Afdelinger:
Frihedsmuseet:
www.skanderborgfrihedsmuseum.dk
Øm Kloster Museum:
www.klostermuseet.dk

Skanderborg Museum ligger idyllisk i byens ældste del, med en smuk have ned til Lille Sø. Museet er indrettet i den tidligere dommergård fra 1888, som rummer rester fra midten af 1700tallet. Skanderborg Museum har Skanderborg kommune som sit arbejdsområde. Museets faste udstilling "Brikker af en virkelighed" skildrer byens og egnens historie med fokus på Skander(borgen) og Skanderborg Slot, som var baggrunden for byens opståen og tidlige udvikling. Slottet var desuden centrum for en vidtrækkende administration i det midtjyske område. Andre vigtige nedslagspunkter er historien om det store offerfund i Illerup Ådal, egnens rige, middelalderlige klostre og, ikke mindst, almindelige mænds, kvinders og børns liv på Skanderborg egnen fra oldtid til nutid. Året igennem vises et antal særudstillinger.



Lær Århus at kende - med fodsålerne



Af Nicolai Wammen,
Borgmester i Århus

I perioden 19.- 29. juni har alle borgere i Region Midtjylland mulighed for at lære deres region bedre at kende, både når det gælder naturen, geografien og kulturen – samtidig med, at man får sved på panden. I alt arrangeres der fem motionsløb under navnet "Regionsstaf-fetten" – og den 29. juni er depechen nået til Århus.

Der er tale om en anderledes form for motionsløb, hvor byens smukke, grønne omgivelser udgør rammen om et

arrangement, hvor kulturelle oplevelser går hånd i hånd med motion og sundhedsfremme. F.eks. vil alle deltage og hjælpere mv. have mulighed for at gå på Moesgaard Museum før og efter løbet. Og i startområderne vil alle løbere og tilskuere kunne få målt deres kondition med puls, blodtryk og fedtprocent.

Der er nok ikke tvivl om, at sundhed for de fleste af os handler om at spise sundt, lade være med at ryge, dyrke motion og ikke drikke for me-

get. Og ofte er det sådan, at det er nemmere at gøre noget godt for sundheden, hvis man er fælles om det.

Bla. derfor har Århus Kommune formuleret en sundhedspolitik, der skal give århusianerne gode råd og redskaber til at få en sundere tilværelse. Målet er kort sagt at skabe flere gode leveår for alle – i alle aldre. Ambitionen er at gøre sundhed til en naturlig del af århusianernes hverdag. F.eks. kan arbejdspladser, skoler og fritidstilbud danne rammen om sundheds-tiltag, ligesom Århus Kommune står parat med tilbud, hvad enten du ønsker at holde op med at ryge eller har brug for genoptræning efter en sygehusindlæggelse.

Jeg håber, at rigtig mange århusianere vil benytte lejligheden til at deltage i Regionsstafetten 2007. I mine øjne er der tale om et rigtig flot arrangement for hele familien. Og både fra et kulturelt og motionsmæssigt synspunkt er der rig lejlighed til at lære Århus bedre at kende – med fodsålerne.

>>>> Medarrangører af Regionsstafetten >>>>



Idrætsforening med tørretumbler?

Aarhus Idrætsforening af 1900 stiler højt

Nå ja, måske ikke lige frem tørretumbler, men så egen vogn da. Vi lader den lige stå et øjeblik som symbol på, at fremtidens idrætsforeninger må stile efter bedre og bedre

faciliteter for at fastholde fremtidens medlemmer. I "Aarhus 1900" – et af landets største frivillige idrætsdemokratier – indser man klart denne tendens. Du kan måske

Åbningstider og entré på Moesgård Museum

Apr- sept: alle dage 10.00-17.00
Okt -mar: tirs - søn 10.00-16.00

Entré til museets permanente samling: 45 kr
Entré til museet og særudstillingen "Én verden – 1000 historier": 60 kr.
Børn og unge under 18 år har gratis adgang.

Moesgård Museum
8270 Højbjerg
Tlf. +45 89 42 11 00
moesgaard@hum.au.dk
www.moesmus.dk

Sådan løber vi i Århus

Tid: 29. juni, kl. 16.30
Sted: Marselisborg Hallen

Du kan deltage som enkeltperson i en 1/2 Marathon, men du kan også dele den med tre andre.

Hvis du vil deltage i den store udfordring "på tværs" af Jylland kan I være et hold på fem eller ti personer.

Tilmelding: Se s. 23





synes, at det er lidt højtideligt at tale om et foreningsdemokrati frem for en ganske almindelig sportsklub. Men ikke desto mindre er det yderst vigtigt for 1900-folkene at understrege betydningen af de demokratiske processer i foreningslivet.

Det er nemlig noget af det fornemste, vi har i et samfund som det danske. Tænk en gang: aften efter aften, lørdag efter lørdag – ja faktisk også om søndagen arbejder folk på frivillig basis med udvikling, opdragelse og træning af landets ungdom. Forestil dig, hvilken betydning det har for sociale strukturer

og mental og fysisk sundhed i samfundet. Og der er nok at tage stilling til. Så foreningsdemokratiet er et must, ellers forsvinder frivilligheden.

Beslutninger tages hos Aarhus 1900 i 19 forskellige organisationer, hvoraf de 18 repræsenterer sin egen sportsgren. Den nittende afdeling er en hovedledelse, der har som formål at holde sammen på det hele. Idrætsafdelingerne fordeler sig således:

- Atletik/Motion
- Badminton
- Beachvolley
- Fodbold
- Gang og Motion

- Gymnastik
- Herregymnastik
- Mountainbike
- Old Boys (idrætsmærker)
- Orienteringsløb
- Senior-petanque
- Skater-hockey
- Skaters
- Svømning
- Tennis
- Triathlon, Volleyball
- Ældreidræt

I hver af enhederne er der en bestyrelse, der understøtter medlemmernes ønsker til kvaliteten i foreningen.

Arrangør af flere store motionsløb

Vi ser et øjeblik bort fra eliteidrætten, hvor Aarhus 1900 er repræsenteret i 1. division i blandt andet tennis, skaters, hockey-skaters og atletik, for ikke at nævne Aarhus Games, som er det store internationale atletikstævne den 29. juni 2007. La os i stedet fokusere på motionsløbene. Hvem kender ikke Marselis-løbet, som hvert år indleder den århusianske festuge med op mod 20.000 aktive deltagere? Men også 1900 forsårsstafetten, Kvindeløbet, 1900-stafetten, 1900-halvmaraton og Århus Maraton er med til at fylde kalenderen gennem året.

Gennem tiden har Aarhus 1900 indgået forskellige partnerskaber med blandt andet Sundhedsministeriet, Integrationsministeriet, Hofmarskallatet, Århus Kommune og nu Region Midtjylland, hvor Aarhus 1900 varetager opgaven som hovedentreprenør i Regionsstafetten.

Som vores hovedformand, Jens Ove Christiansen, plejer at sige: "Frivillighed er noget af det bedste, vi har, og det skal vi værne om længst muligt. Men der kan dog være opgaver, der er så krævende, at vi må engagere os med professionelle"



Moesgård Museum

Moesgård Museum har til huse på herregården Moesgård, der ligger i et naturskønt område syd for Århus. Museets permanente udstilling viser en række enestående arkæologiske fund fra Danmarks oldtid. Til de fornemste klenodier hører Grauballemanden, der døde for mere end 2000 år siden og er verdens bedst bevarede moselig, og de imponerende våbenofferfund fra Illerup Ådal, der blandt andet indeholder en af Nordeuropas største samling af romerske sværd.

En verden – 1000 historier

Moesgård Museum byder i juni måned velkommen til en opdagelsesrejse i tingenes verden i en ny stor udstilling. Udstillingen viser en del af de etnografiske samlinger på

Moesgård Museum, der rummer mere end 40.000 genstande fra hele verden. Her er alt, hvad hjertet kan begære af smukke og eksotiske genstande, fra farvestrålende masker fra Indien, sko af fiskekind fra Island, en mongolsk fyrstedragt og en velbevaret mumie fra Peru til fine fjeruller fra Salomon Øerne. Det er genstande, som hver især fortæller en historie om de mennesker, som har brugt og fremstillet dem, og om den tid, hvor tingene er indsamlet.

Ud i naturen

En tur til Moesgård er oplagt at kombinere med en udflugt i museets store skovområde. Oldtidsstien snor sig fra herregården gennem park og skov ned til Moesgård Strand og byder undervejs på spændende oplevelser: Rekon-

struerede oldtidshuse, fortidige gravanlæg og den 155 år gamle vandmølle, Skovmøllen, der hver søndag maler mel. Madpakken kan nydes undervejs, men der kan også købes frokost, is, kaffe og kage i Cafe Vognporten ved museet eller i restauranten ved Skovmøllen.

Sport, film og sværdkamp

En udflugt til Moesgård kan planlægges, så det er muligt at deltage i nogle af sommeren eller efterårets mange aktiviteter.

Fem romere fra den 14. legion invaderer Moesgård med legionæren Marcus Cassivs i spidsen den 23. og 24. juni. Weekend igennem fortæller de om livet som legionær og viser brugen af de mange våbentyper, som vi også ken-

der fra våbenofferne i Illerup Ådal. Børn og voksne kan prøve udstyr og deltage i klassiske kampstillinger eller sælges på slavemarkedet for højeste bud. Samme weekend er der Skt. Hans bål i Parken.

Lørdag og søndag den 25. og 26. august vises nogle af de sportsgrene, der er kommet til Danmark fra fjerne himmelstrøg. Der er opvisning af bl.a. de japanske sportsgrene iaito og aikido, foruden samba og den vietnamesiske kampdans vovinam og der er mulighed for at tale med repræsentanter for de forskellige klubber. Kom, deltag og find en ny fritidsinteresse.

Weekenden den 15. og 16. september afholdes Moesgårds etnografiske filmfestival. Her vises nye prisbelønnede etno-

grafiske dokumentarfilm side om side med nogle af de klassiske film som Jørgen Bitsch og Jens Bjerre lagde gaderne øde med i 1960'erne.

Aktiviteter for børn

Der er børneaktiviteter i skolenes sommerferie. Fra den 15. juli til den 22. juli er det for eksempel mulig at deltage i aktiviteter i et af museets vikingehuse. Hvis man ikke vil deltage, men bare kigge på skal man komme den 28. og 29. juli hvor der store Vikingetræf afholdes. Her mødes over 500 vikinger hinanden til en weekend fyldt med handel, håndværk og vikingekamp.

Museets store aktivitetsprogram kan ses på www.moesmus.dk, hvor der også er oplysninger om museets andre udstillinger.

S O M M E R T U R
K U L T U R H A N G
F O R Å R S K U R
S H O P P E T R A N G
P E N D L E R T U R
S L U M R E T I D
T I D S F O R D R I V



midttrafik

Flere muligheder med
bussen på midttrafik.dk

Sådan tilmelder du dig Regionstafetten 2007

LØBSTYPER

For at deltage i Regionsstafetten som enkelt løber eller med et hold skal du på Regionsstafettens hjemmeside udfylde en af følgende fem mulige formularer (alt afhængig af løbs-kategori) med alt hvad der bedes om af oplysninger. Du modtager umiddelbart et autosvar, som bekræfter modtagelsen af din tilmelding. Derefter skal du indbetale pengene, og vil vi opdatere tilmeldingslisten i løbet af et par arbejdsdage.

Generelt kan man sige, at der er to kategorier af løb. Én kategori, hvor man tilmelder sig alle fem løb (A, B og C) samt én kategori, hvor man deltager i et enkelt løb (D og E). Sådan er dine valgmuligheder på hjemmesiden:

A Samme løber deltager i alle fem løb	250,- kr
B Fem løbere deltager i hvert sit løb	500,- kr
C Ti løbere deles to og to om hvert af de fem løb	500,- kr
D En løber deltager i et lokal-løb	100,- kr
E Fire løbere deles om et lokal-løb	200,- kr

Med i deltagergebyret følger en billet til Aarhus Games fredag den 29. juni 2007.

VIGØR-delen er naturligvis gratis at deltage i...

Tilmelding sker bedst over internettet på www.regionsstafet.dk, men det kan også ske ved indsendelse af nedenstående kupon til adressen: Regionsstafetten, Sekretariatet, Observatoriestien 1, DK-8000 Århus C.

Løbstyper:

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> A Samme løber deltager i alle fem løb | 250,- kr |
| <input type="checkbox"/> B Fem løbere deltager i hvert sit løb..... | 500,- kr |
| <input type="checkbox"/> C Ti løbere deles to og to om hvert af de fem løb | 500,- kr |
| <input type="checkbox"/> D En løber deltager i et lokal-løb | 100,- kr |
| <input type="checkbox"/> E Fire løbere deles om et lokal-løb..... | 200,- kr |

Fornavn:

Efternavn:.....

Adresse:

Postnummer:..... By:

Telefon:..... Alder:

E-mail:..... Køn (M/K):

I tilfælde B, C og E (holdnavn):

I tilfælde B, C og E (navn, løbsby, alder og køn):.....

I tilfælde D og E (vælg by):

Ringkøbing, Herning, Silkeborg, Skanderborg eller Århus

BETALINGSMETODER:

Pengene skal sættes ind og registreres på Nordeas konto: 2251 - 3488968571

eller I kan sende en check til:

Århus 1900

v. Helge Meier

Observatoriestien 1, 8000 Århus C

Mrk: Regionsstafet

I skal HUSKE at oplyse navn og adresse på indbetaler, så vi kan registrere, hvilken betaler pengene kommer fra.

Vi skal have modtaget og registreret indbetalingen inden vi registrerer og offentliggør den endelige tilmelding på den/de pågældende startliste(r).



En gang i mellem mødes motionsløberne sammen med eliteløberne for sammen at klare en fælles strækning.

Men udover disse dage er det ikke mindst træningen til disse – og den enkelte motionists daglige træning som betyder noget.

Fysisk velvære for den enkelte – og flere sunde borgere.

Det handler om mennesker - menneskers drømme og tryghed



SommerhusLån

- mød os på rb-sommerhuslaan.dk

Sand mellem tæerne...

Vi kan, uden at blinke, kalde os specialister i at yde lån til sommerhuse.

Mange års erfaring med sommerhusfinansiering, kombineret med vor centrale placering i ét af Danmarks største sommerhusområder betyder, at vi næsten har sand mellem tæerne!

Vi tilbyder:

- Danmarks billigste SommerhusLån
- Løbetid på op til 30 år
- Mulighed for afdragsfrihed
- Også til feriebolig i udlandet

Kontakt SommerhusSpecialisterne i dag!



Jette Møller
9659 1859
jem@riba.dk



Jan Kjær
9659 1872
jak@riba.dk



Lisbeth Olesen
9659 1873
lol@riba.dk

Ringkjøbing Bank